

WAKACJE - O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

Dziewięć wskazówek dla młodzieży dotyczących zapobiegania problemom wynikającym z uzależnienia od alkoholu.

Jako młoda osoba masz do czynienia z wieloma wyzwaniami. Jednak bardzo niewiele z nich ma potencjalnie większy wpływ na twoje życie niż decyzja dotycząca używania alkoholu i narkotyków.

To, jakiego wyboru dokonasz, wpłynie na Twoje zdrowie, Twoje wyniki w nauce, relacje, pracę lub karierę, wolność. Brzmi zbyt dramatycznie? - to jednak często jest kwestia życia i śmierci.

Konkluzja - jesteś odpowiedzialny/a za własne bezpieczeństwo... co zamierzasz zrobić?

Co możesz zrobić, jako młody człowiek, aby chronić siebie i zmniejszyć ryzyko problemów z alkoholem i narkotykami?

Oto dziewięć porad:

1. Nie bój się mówić nie:

Czasami obawa przed negatywną reakcją ze strony znajomych powstrzymuje nas od robienia tego, co sami uznajemy za słuszne. To naprawdę proste, może się wydawać, że „wszyscy tak robią”, ale to nie jest prawda. Nie pozwól, aby ktoś inny podjął decyzję za Ciebie. Jeśli ktoś namawia Cię do zrobienia czegoś, co nie jest dla Ciebie dobre, masz prawo powiedzieć nie, masz prawo nie podawać powodu i masz prawo po prostu odejść.

2. Nawiązuj dobre relacje ze znajomymi i unikaj środowiska, gdzie rówieśnicy wywierają negatywną presję:

Zwróć uwagę na to, z kim się spotykasz. Jeśli wśród twoich znajomych większość pije alkohol lub używa narkotyki, aby się odurzać, może warto pomyśleć o nawiązaniu nowych przyjaźni. Kontynuowanie znajomości, w których ludzie regularnie używają alkoholu, marihuany, leków nieprzepisanych przez lekarza, może sprawić, że te problemy zaczną dotyczyć również Ciebie. Nie musisz robić tego, co inni, aby mieć dobre relacje z ludźmi.

3. Dbaj o relacje z rodzicami lub innymi dorosłymi osobami:

To ważne, czy dorastasz wśród ludzi, na których można polegać, z którymi można porozmawiać o życiu, o wyzwaniach i swoich decyzjach dotyczących alkoholu i narkotyków. Możliwość skorzystania z doświadczeń życiowych oraz przyjęcia szerszej perspektywy może okazać się bezcenna.

4. Ciesz się życiem i rób to, co kochasz - bez dodawania alkoholu i narkotyków:

Dowiedz się, jak cieszyć się życiem i kontaktem z ludźmi w twoim otoczeniu, bez używania substancji zmieniających świadomość. Alkohol i narkotyki mogą zmienić to, kim jesteś, ograniczyć Twój potencjał i skomplikować Ci życie. Zbyt często nuda to tylko pretekst. Wyjdź na zewnątrz, bądź aktywny w szkole i w swoim środowisku. Zaangażuj się w muzykę, sport, sztukę lub pracę w niepełnym wymiarze godzin. Praca w charakterze wolontariusza to świetny sposób, aby uzyskać życiową perspektywę.



5. Przestrzegaj zasad panujących w rodzinie dotyczących alkoholu i narkotyków:

Kiedy dorastasz i chcesz przejmować większą kontrolę nad swoim życiem, zaufanie i szacunek rodziców jest bardzo ważne. Nie pozwól, aby alkohol i narkotyki stały między Tobą i Twoimi rodzicami. Rozmowa z mamą i tatą na temat alkoholu i narkotyków może być bardzo pomocna.

6. Badź wzorem i dawaj dobry przykład:

 Nie zapominaj, że to, co robisz, jest ważniejsze niż to, co mówisz! Ustaw fundament i kierunek swojego życia - dokąd zmierzasz?

7. Planuj i myśl do przodu:

 Imprezę lub wyjście z przyjaciółmi trzeba planować z wyprzedzeniem. Trzeba chronić siebie, aby nie stać się ofiarą czyjegoś problemu z alkoholem lub narkotykami. Upewnij się, że jest ktoś, do kogo możesz zadzwonić, w dzień i w nocy, bez względu na powód. Możesz zaoferować to samo swoim znajomym.

8. Weź odpowiedzialność za siebie:

 Weź odpowiedzialność za swoje życie, zdrowie i bezpieczeństwo. To cudowne uczucie, kiedy masz wpływ na to, jak przebiega twoje wchodzenie w dorosłość i jakie decyzje podejmujesz.

9. Uzyskaj pomoc:

 Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, ma kłopoty z alkoholem lub narkotykami, skorzystaj z pomocy. Nie czekaj. Nie jesteś sam/a.

Całodobowy telefon zaufania: [800 120 002](tel:800120002)

Na podstawie MCPU w Krakowie
opracowała
Katarzyna Quandt