

RECI NE OVISNOSTIMA

- Skupi sve informacije prije nego što odlučiš isprobati neko od sredstava koje može izazvati ovisnost
- Ovisnost je psihičko i tjelesno stanje koje nastaje međudjelovanjem organizma i sredstva ovisnosti
- Ovisnik je osoba koja se, unatoč tome što zna da joj to donosi zdravstvene, socijalne i zakonske probleme, ne može zaustaviti i oduprijeti, ima osjećaj neodoljive želje za uzimanjem psihoaktivnog sredstva
- Može se biti ovisan o jelu, kupovanju, sportu, klađenju, kockanju, internetu, televiziji, kavi, duhanu, alkoholu, drogama itd.
- Mladi su posebno izloženi razvoju ovisnosti zbog potrebe za eksperimentiranjem

RECI NE OVISNOSTIMA

- Koraci prema ovisnosti: iskušavanje, još koji put, navika, ovisnost
- Cigarete izazivaju ovisnost o nikotinu koji se nalazi u njima; osim nikotina sadrže još 3700 štetnih kemikalija
- Alkohol je društveno najzastupljenije sredstvo ovisnosti
- Droga je psihoaktivna tvar koja mijenja ili oštećuje funkciju mozga
- Ovisnost o internetu (o informacijama, računalnim igricama, interneta, kupovanju putem interneta)- obilježja ovisnika o internetu se preklapaju s obilježjima ovisnika o psihoaktivnim tvarima!

BIRAJ ZDRAVO!!!



The Healthier! The Happier!

BIRAJ ZDRAV STIL ŽIVOTA!

- Brini o sebi (prehrani, izgledu, kondiciji, higijeni, zdravlju, obrazovanju)
- Zauzmi se za sebe (reci ne pritisku vršnjaka, izgradi samopoštovanje i samopouzdanje, budi sam sebi najbolji prijatelj, izrazi se na prihvatljiv način)
- Dobro se zabavi bez upadanja u nevolju (bez pića, cigareta, pretjeranog sjedenja pred ekranima i traženja sreće u kupovanju stvari)
- Druži se s prijateljima, budi otvoren za nove stvari, informiraj se
- donesi odluke, postavi si ciljeve

BIRAJ ZDRAV STIL ŽIVOTA!

- Osloni se na obitelj, prijatelje i ljude koji ti mogu biti podrška
- Ne nasjedaj na priče „to svi rade“, „bit će nam bolje“, misli svojom glavom
- Učlani se u neku udrugu ili klub, volontiraj, učini nešto lijepo za drugog bez posebnog povoda
- U svemu pronadi bar nešto pozitivno („kad ti život da limune, napravi limunadu“)
- Daj sve od sebe u svemu što radiš (nije važno biti najbolji, važno je dati od sebe najbolje)

BIRAJ ZDRAV STIL ŽIVOTA!

- Pomozi prijatelju u nevolji, podrži ga da i on izabere zdrav stil života
- Budi aktivan duhom i tijelom, budi zahvalan na svemu što imaš u životu

healthy
lifestyle