



UNIKAJ NARKOTYKÓW/DOPALACZY – zażywanie środków odurzających jest szkodliwe w każdym wieku, a spustoszenia, jakie sięją w dojrzewającym organizmie nie da się naprawić!!!



Dopalacze nie są łagodniejszą wersją narkotyków. Działają silniej toksycznie, przez co są bardziej niebezpieczne dla zdrowia i życia. Nieznany skład chemiczny ogranicza możliwości pomocy medycznej.

***NIE WIESZ,
CO KUPUJESZ
I CO ZAŻYWASZ!***

Dopalacze zawierają między innymi: trutkę na szczury, mielone szkło, rtęć, ołów, rozpuszczalniki...

NARKOTYKI / DOPALACZE

Mogą prowadzić do śpiączki, a nawet choroby psychicznej...

Biorąc je tracisz zdolność do efektywnego myślenia i nauki.

To tylko niektóre z zagrożeń!!!

Biorąc narkotyki/dopalacze krzywdzisz samego siebie, zawodzisz zaufanie bliskich.

ALTERNATYWA DLA NARKOTYKÓW/ DOPALACZY

- ▲ Zdrowo się odżywiaj, pamiętaj o zjedzeniu najważniejszego posiłku dnia – śniadania;
- ▲ Pij wodę regularnie przez cały dzień ;
- ▲ Zachowuj aktywność fizyczną- w zdrowym ciele, zdrowy duch;
- ▲ Wzmacniaj swoje siły, rozwijaj pasję i umiejętności;
- ▲ Otaczaj się pozytywnie myślącymi ludźmi;
- ▲ Odmawiaj, jeżeli ktoś proponuje Ci coś, co nie jest dla Ciebie bezpieczne;
- ▲ Dostrzegaj presje i naciski;
- ▲ Rozmawiaj o swoich trudnościach, problemach;
- ▲ Nie daj się wkręcić w coś, czego nie chcesz;
- ▲ Uwierz w siebie.



Gdzie szukać pomocy?

800 060 800	Infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
801 199 990	Antynarkotykowy telefon zaufania
25 633 17 90	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Siedlcach
25 633 31 81	Powrót z U- Siedlce
25 631 08 67	Poradnia Leczenia Uzależnień Siedlce
25 633 08 60	Powiatowa Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Stoku Lackim

www.dopalaczeinfo.pl
www.niebotak.pl

!!! NIE EKSPERYMENTUJĘ !!!
ZACHOWUJĘ TRZEŹWY
UMYSŁ

BO
ALKOHOL
NISZCZY

oraz

- ⤴ powoduje konflikty i zachowania agresywne;
- ⤴ osłabia refleks i koncentrację;
- ⤴ powoduje zaburzenia pamięci;
- ⤴ utrudnia podejmowanie decyzji;
- ⤴ wywołuje zakłócenia równowagi;
- ⤴ nieodwracalnie niszczy komórki mózgowe.



ALKOHOL

OTĘPIA

OŚMIESZA

WYKOLEJA



Opracowanie: **GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH W SIEDLCACH**
UL. ASŁANOWICZA 10



**GMINNA KOMISJA
ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW
ALKOHOLOWYCH W SIEDLCACH**

Narkotyki?
Dopalacze?
Alkohol?

To mnie nie kręci !!!

To nie dla mnie...

NIE WARTO!!!



UWAŻAJ,
bo może być niebezpiecznie!

Nie bądź królikiem
doświadczalnym !!!

Nie bądź kolejną ofiarą

NIE DAJ SIĘ ZABIĆ,
BO ŻYCIE JEST PIĘKNE I WARTO ŻYĆ