

Európsky týždeň boja proti drogám 16.11.-20.11.2020

Európsky týždeň boja proti drogám je vyhlásený Európskou úniou na tretí novembrový týždeň kalendárneho roka.

Existuje viacero definícií pojmu **DROGA**, vo všeobecnosti pod ňou rozumieme – akúkoľvek prírodnú alebo umelo vyrobenú látku s psychotropným účinkom, ktorá po požití spôsobuje chemické, biologické zmeny v organizme, dočasné zmeny v prežívaní a je schopná vyvolať závislosť. Návykové látky rozlišujeme na legálne (štátom tolerované: alkohol, tabak, niektoré druhy liečiv) a nelegálne (kokaín, heroín...). Obzvlášť citlivé na užívanie omamných látok sú deti a mladí ľudia, preto mám pre vás pripravených niekoľko dôležitých informácií:

- závislosť môže vzniknúť už po prvom užití drogy. Stane sa tvojím pánom a ty jej otrokom
- zmena správania spôsobená drogou sa vyvíja postupne. Zväčša ide o prejavy, ako strata zodpovednosti voči sebe a okoliu, oslabenie sebakontroly, časté striedanie nálad, strata zábran, zvýšenie agresivity
- kto berie drogu, postupne príde o zdravie, rodinu, priateľov, zamestnanie, školu, radosť a zmysel života
- droga sa stáva dôležitejšou ako všetky vzťahy, mení osobnosť človeka, je jediným cieľom života
- pri injekčnom podaní drogy nesterilnými ihlami hrozí riziko nakazenia sa rôznymi infekciami napr. žltáčkou, AIDS
- závislý človek sa drogy nedokáže zbaviť sám, bez pomoci. Vzniká u neho potreba brať drogu pravidelne a získava ju akýmkoľvek spôsobom často aj zapletením sa do trestnej činnosti
- drogy sa netýkajú iba vás detí. Ste však jednou z najohrozenejších skupín. Keďže váš organizmus sa ešte len vyvíja, závislosť vzniká omnoho skôr ako u dospelých
- prvá dávka môže byť zdarma, ďalšie môžu zobrať všetko

Nebudme preto ľahostajní voči svojmu okoliu, všímajme si zmeny správania svojich blízkych, priateľov, spolužiakov!

Čo robiť?

- drogová závislosť je choroba, ktorú je potrebné liečiť často dlhodobo a jej následky bývajú aj nezvratné. Nevyhnutné je doživotne abstinovať!
- nenahovárajte si – „mne sa to nemôže stať“ - nikto nie je imúnny voči droge. Podstatné je odolať niekedy aj lákavej ponuke, dokázať povedať „nie“.

- zdôverte sa - neriešené krízové životné situácie nám spôsobujú starosti, úzkosť, neprimerané reakcie. Ak sa zdôveríme svojim blízkym či odborníkom, problém ľahšie zvládneme.
- predchádzajme nude a nič nerobeniu - nevhodne strávený voľný čas a zvedavosť podporujú túžbu skúsiť niečo nové, riskantné, zakázané.
- učme sa žiť zdravo
- rozvíjajme dôveru, citové väzby v rodine, pozitívne hodnoty a úctu k životu a zdraviu

Počas tohto týždňa sme si pre vás spolu so špeciálnou pedagogičkou Ivetou pripravili rôzne aktivity. Poprosím triedne učiteľky prvých a druhých ročníkov aby sa na výtvarnej výchove zamerali na tému STOP Drogám! Spomedzi vzniknutých prác sa vyberú tie najvýstižnejšie, ktoré si vystavíme. Pre žiakov tretieho ročníka sme si pripravili aktivity zamerané na zdravý životný štýl spojené s diskusiou. Žiaci štvrtého ročníka budú zapojení do prieskumu zameraného na užívanie návykových látok prostredníctvom dotazníka. Následne taktiež prebehne diskusia. Veríme, že si tento týždeň spolu užijeme a naučíme sa niečo nové o škodlivosti drog.

Ďakujem za pozornosť!

Vaša psychologička Dominika ☺