

Saki NĒ alkoholam!

Visticamāk, tu jutīsies labāk, un tev būs pārlicība, ka tu pats kontrolē savu dzīvi.

Te ir daži labi iemesli pateikt NĒ

Iedzerot: Ja tu lieto alkoholu, pastāv lielāka iespēja, ka ar laiku gribēsi izmēģināt arī citas apreibinošās vielas.

Sakot NĒ: Tavi vienaudži, kas nelieto alkoholu, nekļūst no tā atkarīgi.

Iedzerot: Tev var rasties vēlme izmēģināt to, ko ar skaidru galvu tu nekad nedarītu, – iesaistīties strīdos, kautiņos. Tev zūd uzmanība, un ir lielāka iespēja, ka iegūsi kādu traumu vai kļūsi par vardarbības upuri.

Sakot NĒ: Tavs prāts tev labāk varēs pateikt priekšā, kā rīkoties.

Iedzerot: Ir lielāka iespēja, ka tu darīsi to, ko vēlāk nožēlosi, – muļķīgi uzvedīsies ballītē, nesakarīgi runāsi un sociālajos tīklos ievietosi vai sūtīsi apkaunojošas ziņas.

Sakot NĒ: Tev nebūs jāuztraucas, ka neapdomības dēļ esi sevi apkaunojis.

Iedzerot: Tu bieži jūties pārguris un iztukšots – iedzeršanas sekas var just vairākas dienas.

Sakot NĒ: Tu jutīsies labāk. Kļūs vieglāk sportot, un tu varēsi paveikt vairāk lietu, kas tevi tiešām interesē.

Iedzerot: Alkohols uz pusaudžu smadzenēm iedarbojas citādi nekā uz pieaugušajiem. Tādēļ tev pasliktinās atmiņa, reakcijas ātrums un koncentrēšanās spējas. Arī tad, kad esi skaidrā.

Sakot NĒ: Tavs prāts darbosies ar pilnu jaudu. Tev kļūs vieglāk mācīties un domāt, apliecināt savas spējas dažādās situācijās.

**SPĒKS
PATEIKT**

NĒ!

ESparveselibu.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”
(identifikācijas Nr. 9.2.4.1./16/I/001).

**Tāpēc –
sakopo savus
spēkus pateikt
NĒ!**

**Kad esi pieņēmis lēmumu teikt
alkoholam NĒ, ir svarīgi pie
tā turēties.** Vieglāk varētu būt,
ja izvēlēties pavadīt laiku ar
draugiem, kas nelieto alkoholu,
un izvairīsies apmeklēt ballītes,
kurās iedzer. Ja jūti, ka nespēj
tikt galā ar vēlmi lietot alkoholu,
tev palīdzēs psihologs, ģimenes
ārsts vai ārsts narkologs.
Nebaidies lūgt viņiem palīdzību!

Rēķinies, ka draugi, ar kuriem
kopā esi lietojis alkoholu,
tevi mudinās iedzert un
jautās, kāpēc atsakies.

Sagatavojies tam jau laikus!

Vislabākā atbilde ir pati
vienkāršākā: “Nē, paldies!” Tā
neprasa liekus paskaidrojumus.

Vari arī atklāti pateikt, kāpēc
nevēlies iedzert, piemēram,
rīt jādodas uz treniņu vai
negribi justies slikti. Vari
ierosināt aiziet kopā pašst
vai pasākt kaut ko citu, lai
novērstu domas no alkohola.

**SPĒKS
PATEIKT**

NĒ!

**ALKOHOLS.
NEĻAUJ CITIEM
LEMT SAVĀ VIETĀ!**