

KAIP PASAKYTI „NE“, JEI DRAUGAI SIŪLO IŠBANDYTI PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS?

Rekomendacijos 5 - 12 klasių moksleiviams

Turbūt ne kartą gyvenime esame susidūrę su situacijomis, kurių metu norėtumėme atsisakyti tam tikrų pasiūlymų ar prašymų, tačiau nežinome, kaip reikėtų tai pasakyti. Kai kurie žmonės negali pasakyti „Ne“, nes bijo nuvilti, kiti įžeisti ar supykdyti, o treči - likti atstumtiems. Tačiau sakyti „Ne“ yra visiškai normalu ir kartais net būtina, kad galėtume nubrėžti ribas ar išreikšti savo tikrąją, nuo nieko nepriklausomą, poziciją tam tikrais klausimais. Tai yra ypač svarbu, kai pasiūlymai yra susiję su psichoaktyviosiomis medžiagomis ir jų vartojimu.

Psichoaktyviosios medžiagos yra cheminiai junginiai, kurie veikia smegenis ir gali keisti žmogaus elgesį, mąstymą ar emocinę būseną, pavyzdžiui, kavoje ar energetiniuose gėrimuose esantis kofeinas, alkoholis, cigaretėse esantis nikotinas ir daugybė kitų medžiagų.

KAIP REIKĖTŲ ELGTIS, KAI DRAUGAI SKATINA PRIIMTI SPRENDIMĄ, KURIO TU NENORI?

1. Iš anksto apgalvok savo atsakymą

Spontaniškai priimti sprendimai gali ne visada atspindėti tikruosius tavo norus, o priklausyti nuo situacijos aplinkybių ar draugų daromo spaudimo. Atsakyk sau į klausimus: ar tai nori išbandyti, kodėl to nori, kokių pasekmių gali susilaukti.

3. Pasitikėk savimi ir savo nuomone

Juk tu save pažįsti geriausiai ir tavo nuomonė yra pati svarbiausia, todėl nebijok ja pasitikėti, nepaisydamas to, kaip draugai bandys tave įtikinti.

5. Prieš kažką mėginamas, visada pasitikrink faktus ir jais vadovaukis

Internetu gali rasti daugybę patikimos ir naudingos informacijos apie psichoaktyvias medžiagas, pavyzdžiui, www.askritiskas.lt ar www.pagalbasau.lt, kurios pagalba žinosi, kas tai yra, kokio poveikio ar pasekmių galėtum tikėtis.

TAČIAU būk labai atsargus, kadangi niekada negali būti tikras, ar tai iš tiesų ta medžiaga, ar ji neturi priemaišų, ar tikrai tave veiks taip, kaip veikė kitus.

2. „Ne“ sakyk aiškiai ir tvirtai

Tvirtai ištartas „Ne“ yra pakankamas atsakymas draugui, parodantis tavo poziciją, todėl tau nereikia teisintis ar ieškoti paaiškinimų, kodėl tavo nuomonė yra tokia.

4. Pasikalbėk su savo artimais žmonėmis

Pasidalindamas savo jausmais ar rūpesčiais su žmonėmis, kuriais pasitiki, netapsi silpnas, o sukursi tikrą, artimą ryšį ir galbūt net atrasi naujų problemų sprendimo būdų.

6. Ženk žingsnį atgal ir pagalvok apie šią draugystę

Jeigu tau sunku būti savimi ir tokie pasiūlymai, su kuriais nesutinki, pasitaiko per dažnai, galbūt verta pagalvoti apie draugus, su kuriais turi daugiau bendrų pomėgių.

PRISIMINK ŠIUOS PATARIMUS IR PRIIMK TEISINGUS SPRENDIMUS.