

# STOP VARTOJIMUI

## Trumpa atmintinė apie psichotropinių medžiagų riziką

**Svarbu: net vienas bandymas gali sukelti apsinuodijimą, paniką, sąmonės sutrikimą ar ilgalaikę žalą sveikatai.**

### Kas gresia?

- Greitesnė priklausomybės rizika
- Mokymosi, atminties ir dėmesio sutrikimai
- Nerimas, baimė, nuotaikos svyravimai
- Pavojingas elgesys ir nelaimingi atsitikimai
- Konfliktai šeimoje, mokykloje ir su įstatymu

### Atpažink signalus:

- staigus elgesio pasikeitimas
- mieguistumas arba perdėtas aktyvumas
- slaptumas, melas, atsiribojimas
- prastėjantys pažymiai ar lankomumas.

### Ką daryti?

- Sakyk „ne“ spaudimui išbandyti.
- Nelik vienas su problema - pasikalbėk su suaugusiuoju, kuriuo pasitiki.
- Kreipkis į klasės vadovą, mokyklos psichologą, socialinį pedagogą ar tėvus.
- Jei žmogui bloga - nedelsk, kviesk pagalbą numeriu 112.

**Pagalbos prašymas yra stiprybė, ne silpnumas.**

