



Tegyük le a voksot az egészség mellett!



Miért veszélyesek a drogok?

A kábítószer nemcsak az egészségre károsak, de befolyásolják az ítélőképességet, a hangulatot, a kapcsolatokat, és akár súlyos függőséghez is vezethetnek. A drogok rövidtávon kellemes érzést kelthetnek, de hosszú távon veszélyes következményekkel kell számolnunk.

- **Fizikai károsodás:** A drogok pusztítják a szervezetet, károsítják az idegrendszert, a májat, a szívet, a tüdőt és az egyéb szerveket.
- **Mentális egészség:** Szorongás, depresszió és pszichés zavarok alakulhatnak ki, melyek sokszor tartósak.
- **Szociális következmények:** A drogok szétzilálhatják a családi és baráti kapcsolatokat, elszigeteltséget és bizalomvesztést okozva. Következményeként kirekesztettség, munkahelyi problémák és anyagi nehézségek állhatnak elő.



Hogyan mondjunk nemet a drogokra?

- **Tudatos döntéshozatal:** Ismerjük meg a drogok hatásait, és legyünk tisztában azzal, milyen kockázatokkal járhat a használatuk.
- **Egészséges alternatívák keresése:** Stresszhelyzetekben keressünk egészséges megküzdési stratégiákat, mint a sport, meditáció, vagy a barátokkal, családdal való beszélgetés.
- **Támogató környezet kialakítása:** Fontos, hogy olyan emberekkel vegyük körbe magunkat, akik pozitív hatással vannak ránk, és támogatják egészséges választásainkat.



Hogyan segíthetünk a fiataloknak?



- **Nyílt beszélgetések:** Kommunikáljunk a fiatalokkal a drogok veszélyeiről. Figyeljünk oda kérdéseikre, és adjunk őszinte válaszokat.
- **Példamutatás:** A felnőttek viselkedése befolyásolja a fiatalokat. Mutassunk példát azzal, hogy mi magunk is egészséges életmódot követünk.
- **Segítségnyújtás és támogatás:** Ismerjük fel a drogproblémák korai jeleit, és ha szükséges, segítsünk megfelelő szakmai támogatást találni.

Mi a teendő, ha valaki drogproblémával küzd?

- **Ne ítélkezzünk, hanem segítsünk:** Ha valaki drogproblémával küzd, fontos, hogy támogató hozzáállást mutassunk. Az elítélés helyett biztassuk segítségkérésre.
- **Szakértői segítség:** Számos szervezet és szakember áll rendelkezésre, hogy segítsen a drogfüggőséggel küzdő személyeknek és családtagjaiknak.



Segítő szervezetek:

- Drogprevenációs Alapítvány (+36 1 306 25 84)
- Kék Pont Drogkonzultációs Központ és Ambulancia - (+ 36 1 215 7833)
- Magyar Máltai Szeretetszolgálat (+36 1 391 47 00)
- Drog Stop Budapest Egyesület (+36 1 13770)

Az egészség a legnagyobb érték – vigyázzunk rá!

**Pest Vármegyei Rendőr-főkapitányság
Bűnmegelőzési Osztály**