



الحذر من تعاطي المخدرات

إرشادات لتجنب تعاطي المخدرات

ابحث عن معلومات من مصادر متنوعة ولا تعتمد فقط على ما يقال في وسائل التواصل الاجتماعي أو من الأصدقاء. **كن شخصًا ناقدًا.**

اسأل الأشخاص البالغين الذين تثق بهم عن أي شكوك قد تكون لديك حول المخدرات. **علم نفسك.**

قل "لا" لتعاطي المخدرات. هذا سلوك ناضج وصحي. وسيقدرك الآخرون على ذلك.

إذا ضغط عليك أصدقاؤك لتعاطي المخدرات، فلا تنجرف معهم. رأيك هو الأهم. **اتخذ قراراتك بنفسك.**

من حقك الابتعاد عن الأشخاص الذين لا يحترمون آرائك وسلوكياتك. **اختر من يشاركونك حياتك بعناية.**

مارس أنشطة ترفيهية صحية ومتنوعة مثل ممارسة الرياضة أو العزف على آلة موسيقية أو القراءة أو الذهاب إلى السينما مع الأصدقاء. **ليكن لديك أنشطة متنوعة.**

لا تستخدم المخدرات لمحاولة حل مشاكلك أو الشعور بتحسن حالتك النفسية. **إن كنت تشعر أنك لست بخير، تحدث مع شخص تثق به.**

تذكر...



المخدرات (قانونية أو غير قانونية) هي مواد تُغيّر طريقة التفكير والشعور والتصرف.

قد يؤدي تعاطي المخدرات إلى عواقب وخيمة (جسدية وعقلية وعائلية ودراسية، إلخ).

يؤثر تعاطي المخدرات على الأشخاص الأصغر سنًا بشكل أخطر وتظهر الآثار الخطيرة عليهم **قبل ما تظهر على الشخص البالغ.**