



ZALECENIA DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH OD NARKOTYKÓW

1. Unikaj miejsc, w których kiedyś brałeś.
2. Nie chodź do restauracji, lokali, kawiarni, pubów i innych miejsc, w których spotykają się osoby biorące narkotyki.
3. Nie bierz udziału w spotkaniach towarzyskich, o których wiesz, że mogą pojawić się narkotyki.
4. Nie trzymaj narkotyków w domu.
5. Nie zgadzaj się, aby ktoś przynosił do ciebie narkotyki.
6. Nie przyjmuj i nie dawaj prezentów i łapówek w postaci narkotyków.
7. Nie bierz udziału w składkach na zakup narkotyków.
8. Nie pomagaj innym w zdobyciu, czy zażyciu narkotyków.
9. Nie chodź po narkotyki.
10. Nie przebywaj tam, gdzie biorą.
11. Nie zgadzaj się, aby stać na czatach.
12. Nie zażywaj środków zmieniających nastrój (alkohol, leki nasenne, uspokajające, psychotropowe itp.).
13. Nie rozmawiaj z osobami pod wpływem narkotyków.
14. Nie pożyczaj pieniędzy na narkotyki.
15. Usuń z domu przedmioty, kojarzące ci się z braniem (fajki, lufki, woreczki, strzykawki itp.)
16. Unikaj kontaktu wzrokowego i węchowego z narkotykami.