

Varbūt kāds tev jau ir piedāvājis pagaršot alu vai citu alkoholisko dzērienu?

Varbūt pavisam drīz tu dzirdēsi tādu piedāvājumu ballītē, ekskursijā vai satiekoties ar draugiem. Tas, ko atbildēsi, ietekmē daudz. Paskaties pats!

Reizēm nākas dzirdēt dažādus viedokļus par alkoholu, kas mēdz būt maldinoši.

Tādēļ ir labi zināt dažas patiesības.

Pārpratums

Viens dzēriens nepadarīs mani par alkoholiķi.

Patiesība

Arī vienreiz iedzerot, tu riskē saindēties ar alkoholu. Turklāt pastāv liela iespēja, ka šī nebūs pēdējā reize un tev gribēsies iedzert vēl.

Pārpratums

Viens alus vai sidrs nav kaitīgs veselībai.

Patiesība

Viens alus ir kaitīgs arī pieaugušajam. Taču uz tevi tas iedarbojas daudz ātrāk un stiprāk. Arī neliels alkohola daudzums mazina tavu uzmanību un palielina iespēju, ka iekļūsi nelaimes gadījumā vai gūsi savainojumus. To sekas var būt ļoti bēdīgas.

Pārpratums

Ja jutīšu, ka prasās iedzert aizvien biežāk, vienkārši pārtraukšu lietot alkoholu.

Patiesība

Tiem, kas lieto alkoholu, vēlāk ir grūti to atmest. Jo jaunāks tu sāc to lietot, jo lielāka iespēja vēlāk kļūt atkarīgam.

**TĀPĒC
SAKOPO SPĒKUS
UN DROŠI SAKI**

NĒ!

**SPĒKS
PATEIKT**

NĒ!

ESparvesību.lv



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi”
(identifikācijas Nr. 9.2.4.1./16/I/001).

Jā!

Ļoti iespējams, ka ar vienu dzērienu tev nepietiks un tu turpināsi lietot alkoholu arī turpmāk.

Var gadīties, ka tev kļūs slikti, tu saindēsies vai nonāksi bezsamaņā.

Tā kā tavas smadzenes vēl attīstās, tad alkohols ietekmēs tavu atmiņu, uzmanību, domāšanu, un tev būs grūtāk mācīties.

Iespējams, ka tu ballītē sarunāsi ko muļķīgu vai sūtīsi ziņas, ko vēlāk nožēlosi.

Pat glāze alkohola var padarīt tevi pārdrošu un pamudināt pārkāpt noteikumus vai likumu, kā arī rīkoties neapdomāti un riskanti.

Nē!

Pasakot NĒ, tev nav iespēju kļūt atkarīgam no alkohola.

Tu labi jutīsies, būs vairāk enerģijas sportam un izklaidēm.

Tavs prāts darbosies ar pilnu jaudu – būs vieglāk mācīties.

Tev nebūs jākaunas par savu rīcību un tās sekām.

Tev diez vai gribēsies iesaistīties konfliktos vai darīt to, kas varētu radīt problēmas.

**SPĒKS
PATEIKT**

NĒ!

**VIENU JAU VAR.
VAI TIEŠĀM?**