

# Išsiaiškink

Ar turi riziką priklausomybei?  
(taip pat šį testuką gali atlikti galvodamas apie kitą žmogų):

|                                                                                                                            | TAIP                  | NE                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ar svaiginiesi tuomet, kai esi nusivylęs, patiri stresą arba su kuo nors susipyksti?                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ar šiuo metu „pakeli“ daugiau alkoholio negu pirmųjų išgėrimų metu?                                                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ar gerdamas su kitais bandai slapta išgerti daugiau, kai kiti to nemato?                                                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ar yra buvę taip, kad negalėjai prisiminti, kas įvyko praeitą vakarą, kai buvai gipsaigęs?                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ar tavo šeimos nariai arba artimi draugai yra išreiškę susirūpinimą dėl tavo rūkymo, alkoholio ar kitų kvaišalų vartojimo? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ar yra nepasisekę laikytis pažadų padarytų sau pačiam dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo mažinimo?                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ar mokykloje, draugų rate, šeimoje arba darbe iškyla problemų dėl tavo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo?                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ar kas nors iš tavo artimųjų turi/yra turėjęs priklausomybių nuo psichoaktyviųjų medžiagų?                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Daugiau negu vienas atsakymas „Taip“ įspėja, jog esi labiau linkęs į priklausomybę ir vertėtų su kuo nors apie tai pasikalbėti.

# Skambink

Jei esi susirūpinęs dėl savo draugo ar artimojo elgesio, susijusio su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu,  
jei turi klausimų apie psichoaktyvias medžiagas, jų vartojimo riziką, priklausomybes,  
jei priėmęs savaitės iššūkį „Nesvaik“ supratai, kad atsisakyti yra sunku,  
jei atlikęs testuką supratai, kad tu ar tavo draugas, šeimos narys turi riziką priklausomybei,  
skambink ir klausk visko, ką tau rūpi:



8-601-124-88  
(pokalbiai yra visiškai anoniminiai)



arba rašyk el. paštu:  
klausimai.nesvaik@gmail.com



NTAKK



# Apie ką čia?

Ar kartais būni apsvaigęs?

Tau padeda cigaretės (elektroninės arba įprastos), alkoholinis kokteilis, alus ar net kažkas nelegalaus?

Esi įsitikinęs, jog bet kada galėtum atsisakyti ir to nevartoti, jei tik norėtum?

Priimk iššūkį pasakyti NE svaiginančioms medžiagoms: 7 dienas atsisakyk jas vartoti!

Jei jausi, kad kyla sunkumų, tai gali būti ženklas, kad nesi toks laisvas, kaip galvojai...

Net sulaužius pasiryžimą, pradėk iš naujo ir tęšk jį visas likusias iššūkio dienas. Prisimink situacijas, kuriomis atsisakyti buvo itin sunku ir ateityje stenkis jų išvengti.

P.S. Pasiūlyk šį iššūkį savo draugams!

## Iššūkis Benui

