

# LA DROGA

Come smettere

## PENSA



### **Poniti l'obiettivo di smettere.**

Per superare la dipendenza dalla droga, dovrai decidere di smettere. Potresti non essere in grado di farlo da un giorno all'altro, ma avere questo obiettivo chiaro in mente ti aiuterà a pianificare i prossimi

## ELENCA



### **Fai un elenco degli effetti dannosi della dipendenza.**

Scrivere un elenco specifico dei modi in cui la dipendenza sta avendo un impatto negativo sulla tua vita può darti lo stimolo giusto per cambiare rotta.

## DESCRIVITI



### **Descrivi come ti senti fisicamente.**

Sai di avere una dipendenza dalla droga se soffri dei sintomi dell'astinenza quando provi a smettere di farne uso. I sintomi, spesso, danno le sensazioni opposte a quelle che provi durante l'uso della droga.

## VALUTATI



### **Valuta se stai trascurando le tue responsabilità**

Un tossicodipendente potrebbe trascurare responsabilità quali frequentazione delle lezioni scolastiche, lavoro, famiglia e altri doveri, come bucato, pulizie di casa, manutenzione dell'auto, pagamento delle bollette, ecc.

# LE CONSEGUENZE DELLA DROGA



Consumo di droga della popolazione scolastica dai 15 ai 19 anni negli ultimi 12 mesi



Ricorda che la droga è venduta da criminali, spesso ti truffano perchè miscelano la droga con detersivi



È molto pericoloso drogarsi quando si è in gravidanza, i bambini possono anche morire o avere gravi tumori

**VUOI SMETTERE? HAI BISOGNO DI AIUTO?  
CONTATTACI QUI**



**CHIAMACI  
ORA**

800 031 661



**FATTI  
AIUTARE**

NUMEROVERDEDROGA.IT

**PENSA ALLE CONSEGUENZE.**

# **DI NO ALLE DROGHE**

**Non colpisce la tua vita,  
colpisce tutti.**

**IMPARA COME PUOI  
SMETTERE**

Leggi di più su [numeroverdedroga.it](http://numeroverdedroga.it)

