

IMAM LI PROBLEM S ALKOHOLOM I/ILI DROGAMA?

Razmišljanje o vlastitim stavovima i ponašanju prema alkoholu i drogama pomaže nam u boljem razumijevanju osobnog položaja i odnosa koji prema njima zauzimamo u životu.

Odgovori na sljedeća pitanja mogu ti možda pomoći u razmišljanjima o tvom odnosu prema alkoholu i drogama:

- Možeš li lako prestati piti ili uzimati drogu nakon već konzumirane određene količine?
- Trebaš li piće/drogu da bi se osjećao motiviranim?
- Zaboravljaš li često što se dogodilo za vrijeme zabava na kojima si pio/uzimao drogu?
- Piješ li/ drogiraš li se sam?
- Jesu li ti osobe iz tvoje okoline već dosađivale propitivanjem o tvom uzimanju alkohola/droga?
- Jesi li sudjelovao u tučnjavama kad si bio pijan/drogiran?
- Jesi li, dok si bio pijan/drogiran, učinio nešto zbog čega si kasnije požalio?
- Jesi li razbio ili uništio svoje ili tuđe stvari dok si bio pijan/drogiran?
- Voziš li pijan/drogiran?
- Jesi li ikada pod utjecajem alkohola/droge zadobio fizičke ozljede?
- Jesi li imao problema s policijom/ izbacivačima u javnim lokalima?
- Jesi li izgubio ili izabrao prijatelje s obzirom na njihov odnos prema piću/drogama?
- Misliš li da je tvoja upotreba alkohola/droga sasvim normalna, iako tvoji prijatelji tvrde da pretjeruješ?
- Jesi li ikada propustio važna predavanja/odlazak na posao zbog mamurluka?
- Jesi li loše prošao ili pao na ispitu zbog upotrebe alkohola/droga?
- Mota li ti se često po glavi misao o tome da trebaš uzeti alkohol/drogu?
- Moraš li nešto popiti ili uzeti drogu da bi se dobro zabavio u društvu?
- Osjećaš li da upotreba alkohola/droga negativno utječe na tvoje sposobnosti



© Talk to FRANK

održavanja zdravih, intimnih odnosa s važnim ljudima u tvom životu?

- Osjećaš li da upotreba alkohola/droga utječe na tvoje fizičko zdravlje već duže vrijeme u obliku nesanica, probavnih problema, oslabljenih mentalnih procesa, itd?
- Vjeruješ li da su ti je potrebni piće ili droga kako bi uspješno funkcionirao na fakultetu, poslu, kod kuće ili u društvu?



Ako si odgovorio potvrdno na samo jedno ili na više gore navedenih pitanja, ili ako si zabrinut zbog svog odnosa prema alkoholu ili drogama, možda ih koristiš na način koji je štetan za tebe.

Nemoj se okrivljavati, već potraži pomoć. Ako si student Sveučilišta u Rijeci možeš se javiti u Psihološko savjetovanište Sveučilišnog savjetovanišnog centra u Rijeci.