

Jamison: Educación y Bienestar del Paciente

FOLLETO 15.11: DATOS IMPORTANTES PARA ANTES DE CONSUMIR DROGAS

- Sea consciente de estos datos
 - Cualquier persona puede hacerse adicto a las drogas – no es una cuestión de voluntad
 - Las probabilidades de que usted tenga problemas en la actualidad con alguna sustancia, son de un 80% si, en el último año usted:
 - ha pensado/sentido que debía reducir su consumo de drogas
 - ha pensado/sentido que ha tomado más drogas de las que inicialmente quería tomar

- Determine la proporción de coste/beneficio del consumir drogas
 - Investigue los efectos psicológicos de tomar drogas
 - Investigue los efectos secundarios de las drogas
 - Identifique las consecuencias económicas y sociales del consumo de drogas
 - Haga una lista de los beneficios personales que le supone el consumir drogas
 - Haga una lista de las potenciales repercusiones adversas del consumir drogas

- Desarrolle una estrategia para hacer frente a situaciones asociadas al consumo de drogas
 - Desarrolle un plan para rechazar el consumo de drogas
 - Prepare un sistema de consumo de drogas responsable y cíñase a él
 - Reconozca el momento en el que usted tiene problemas con las drogas (Consulte el Folleto 15.1)

Evite experimentar con drogas– podría descubrir que no controla el consumo cuando ya es demasiado tarde

Vea <http://www.mentalhealthamerica.net/go/substance-abuse>

Informe y haga que los niños tengan conciencia sobre las drogas y sus peligros

<http://teens.drugabuse.gov/sarasquest/index.php>