

Išmintingi sprendimai

Citatos, skirtos:

1. Pasiiekti supratimo, kad alkoholio, tabako, marihuanos bei kitų narkotikų vartojimas nėra normalu jaunimo tarpe, bei pasiekti asmeninio įsipareigojimo nevartoti narkotikų
2. Išaiškinti socialinius veiksnius, skatinančius tabako, alkoholio, marihuanos ir kitų narkotikų vartojimą bei sukurti pagalbą nevartojimui
3. Suformuoti savęs valdymo, problemų sprendimo, įtampos sumažinimo ir atsparumo/atsisakymo įgūdžius, padedančius užkirsti kelią narkotikų vartojimui.

Neužtenka turėti gerą galvą, svarbiausia – tinkamai ja naudotis.

R. Dekartas, prancūzų filosofas ir mokslininkas

Dauguma rūkančių žmonių ši įprotį įgyja iki dvidešimties metų.

Jocelyn Elders, M.D., buvęs JAV karo gydytojas

Kai kalbiesi su rūkančiais vaikais, septyni iš dešimties sako, kad jie gailisi, jog pradėjo rūkyti.

David A. Kessler, M. D., buvęs JAV maisto ir vaistų komisaras

Viena iš priežasčių, kodėl aš negeriu yra ta, kad noriu suprasti, kuomet gerai leidžiu laiką.

Nancy Astor, pirmoji Didžiosios Britanijos parlamento narė – moteris

Reikia tvirtai stovėti ant kojų, kad galėtumei laisvai judėti.

Bella Lewitzky, balerina

Reklamos apibrėžimas – pinigų, kurių ir taip neturi, išleidimas nereikalingiems daiktams.

Will Rogers, humoristas

Reikia pasakyti vieną dalyką – mes dažnai pasiduodame sunkumams.

May Maloo, rašytojas

Mes esame laisvi tol, kol ką nors pasirenkame, o vėliau šis pasirinkimas mus valdo.

Mary Crowley, interjero dizainerė

Vienintelis asmuo, stovintis tavo kelyje, esi tu pats. Kiti tave gali sustabdyti laikinai. Bet tu pats, esi vienintelis žmogus, galintis tai daryti pastoviai.

Zig Ziglar, rašytojas

Ateina laikas, kai reikia treptelėjus koja atsistoti tvirtai ir nuspręsti, kas tu esi.

Pat Riley, profesionalus krepšinio treneris

Yra du būdai sunkumams įveikti: susidūręs su jais tu pakeiti juos arba save.

Phyllis Bottome, rašytojas

Džiaukis gyvenimu, nes jis tau dovanoja galimybę mylėti, dirbti, žaisti ir žiūrėti į žvaigždes.

Henry Van Dyke, poetas

Būk sau ištikimas.

William Shakespeare, anglų dramaturgas

Jeigu tau nepatinka pasaulis – pakeisk jį. Tavo pareiga – jo tobulinimas. Tik tai daryk palaipsniui.

Marian Wright Edelman, prokuroras, pilietinių teisių gynėjas

Paaugliai pasižymi bene didžiausia indėliu plakdami bendruomenę narkotikų rykšte. Ji pažeidžia draugus, jų šeimas ir jų pačių ateitį.

Teen Power programa, JAV Nacionalinė nusikaltimų prevencijos taryba

Dienos ateina ir praeina...bet jos taip nieko ir nepasako, ir jei nepanaudosime jų teikiamų galimybių, jos lygiai taip pat tyliai nusineš jas tolyn.

Ralph Waldo Emerson'as

Žinios – tai galia.

Francis Baconas

Įpročio formavimosi metu žmogus praranda savikontrolę ir galimybę rinktis... cheminis preparatas tampa svarbesniu už visą kitą.

Dick Schaefer, priklausomybės ligų konsultantas

Jei paauglys išgyvena paauglystės metus nevartojęs tabako, tai gali būti, kad jis niekada ir nerūkys.

Amerikos medikų asociacija

Dėl paauglių psichologinės ir nervų sistemos juos alkoholis labiau pažeidžia. Lyginant su suaugusiais, paaugliai greičiau nebesuvokia kiek išgėrė alkoholio ir nebekontroliuoja savęs.

Marsha Keith Schuchard, mokslų daktarė, PRIDE'ko įkūrėja ir medicinos redaktorė

Kiekvienas narkotikas turi savitus pašalinius fiziologinius poveikius ir toksiškumo laipsnį. Tačiau jie visi smarkiai veikia elgesį ir sukelia cheminę priklausomybę.

MacDonald, M.D. „Narkotikai, išgėrinėjimas ir paauglystė“, 1984

Vienintelis būdas atsikratyti savo baimių – sukurti apie jas filmą.

Alfredas Hitchcockas, režisierius

Po vieną vaikai paprastai nesielgia kvailai. Jie taip elgiasi kartu su draugais. Jie nežino, kaip pasakyti „ne“ savo geriausiam draugui, vyresniam už save paaugliui, populiariai paauglių grupei, savo vaikinui ar merginai.

Sharon Scott

Lengviau nepatekti į bėdą, negu iš jos kapstytis.

Markas Tvenas

Vienintelis žmogus pastojęs tau kelią esi tu pats. Kiti tave gali sulaikyti tik laikinai. Tu vienintelis gali tai padaryti visam laikui.

Zigas Ziglaris

Vienintelis taikinyš į kurį bus nukreiptas pardavėjų dėmesys, išvelgiant galimybę padidinti pardavimus, tai mūsų vaikai, kurie dar neapsisprendę kaip jie elgsis susidūrę su narkotikais ir alkoholiu.

Donald Ian Macdonald, M.D.

Paaugliai kalba apie narkotinių medžiagų pavojų bei gyvenimo be jų privalumus, o bendraamžiai į jų žodžius įsiklauso.

„Paaugliai paaugliams“, Lyderystės programa paaugliams

Paaugliai ir jauni suaugusieji išgyvena kritinį laikotarpį vertindami savo įsitikinimus ir elgesį; jiems reikia rasti atsakymus į klausimą kodėl nereikia vartoti narkotikų tiek sau tiek kitiems žmonėms.

Arlene Seal, Nuo narkotinių medžiagų priklausančių žmonių reabilitacijos centrų prezidentė ir įkūrėja

Paaugliai, tikriausiai, gali padaryti didžiausią įtaką išlaisvindami savo bendruomenę nuo narkotikų rykštės. Tai skaudina jų draugus, jų šeimas ir griaua jų ateitį.

Teen Power programa, Nacionalinė nusikaltimų prevencijos taryba

Grupinis darbas yra žavus tuo, kad visada turi draugų kurie yra tavo pusėje.

Margaret Carty