RIESGÓMETRO EN EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ¿SON SEGUROS TÚS HÁBITOS DE CONSUMO?

He intentado dejar de fumar, pero necesito mi porro de antes de dormir	He comenzado a beberme una cerveza todas las mañanas a las 11, me ayuda a estar más centrado en el trabajo	Mi único objetivo desde que me levanto es conseguir dinero para poder consumir	Me han despedido del trabajo por llegar tarde, mi pareja me ha dejado y mis padres me han echado de casa, lo único que me hace feliz es consumir	Me está cambiando el carácter, tengo frecuentes discusiones en casa con mi pareja y mi familia, ya que me siento muy irascible si llevo mucho rato sin fumar	Todos los domingos me despierto con dolor de cabeza y vómitos y me prometo que nunca más voy a volver a beber porque me sienta fatal y se me olvidan las cosas	Sigo fumando pese a que he empezado a notar que me fatigo más jugando al fútbol y la comida me sabe peor	Fumar porros y beber alcohol me hace sentir bien porque me desinhibe y me permite socializar	Los fines de semana puedo beberme más de cuatro copas, pero el resto de la semana no bebo nada	He comenzado a comprar tabaco por mi cuenta, aunque en casa no lo saben	Cuando mis amigas se salen del bar para fumar les acompaño porque me gusta ese ratito de conversación	He comenzado a beber alcohol los Fines de semana con mis amigos porque sino no tengo plan para salir con ellos	El otro día le di una calada a un porro por probar
13	12	11	10	09	08	07	06	05	04	03	02	01

PRISIONERO DE LA SUSTANCIA

¡ERES DEPENDIENTE!

¡TEN CUIDADO!

USO SOCIAL Y RECREATIVO

PRIMER CONSUMO