

BACK COVER

FONT COVER

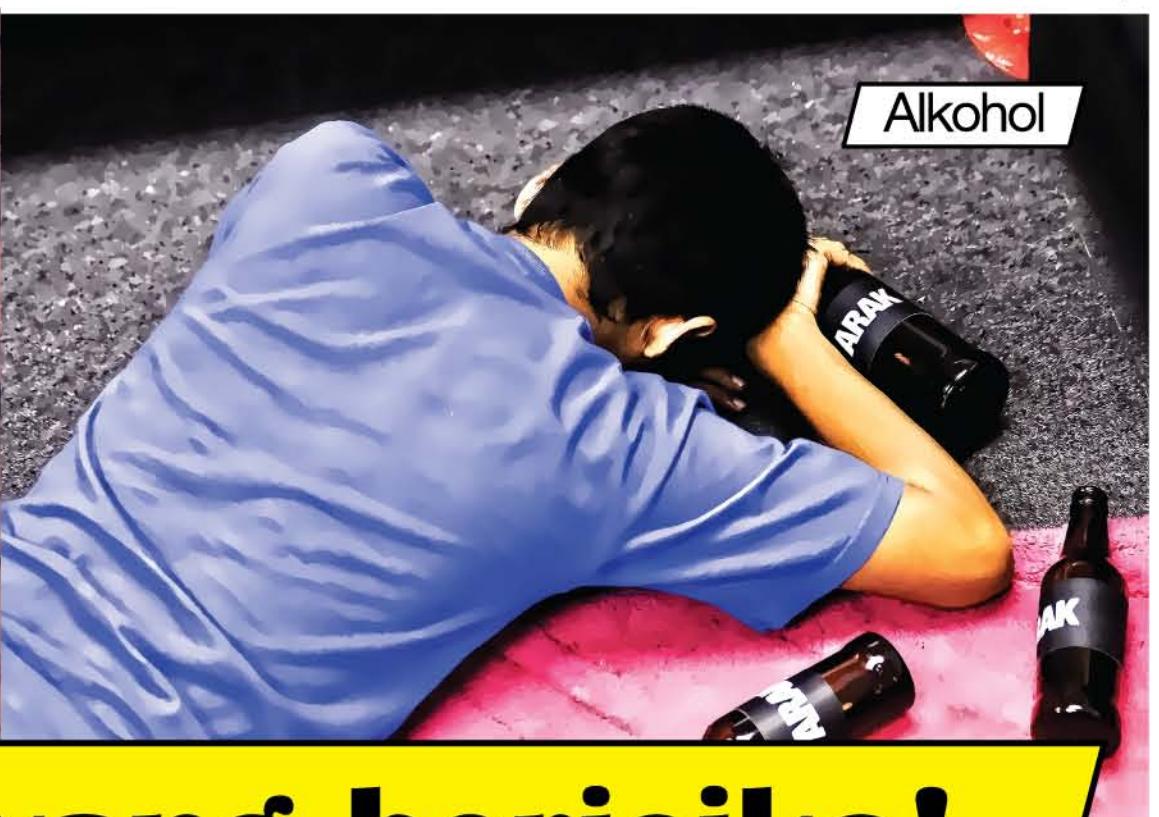
Sebelum dewasa setiap orang melalui zaman remaja. Apa yang dilalui semasa remaja boleh menjadikan kita seorang dewasa yang berjaya dan bertanggungjawab kepada diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Namun jika pengalaman ini tidak dikendalikan secara bijak, ia boleh menyebabkan kepincangan hidup. Pengalaman ini mungkin bermula dari tingkah laku berisiko yang tidak disedari.



Merokok



Alkohol



## Tingkah laku yang berisiko!

Salah guna dadah



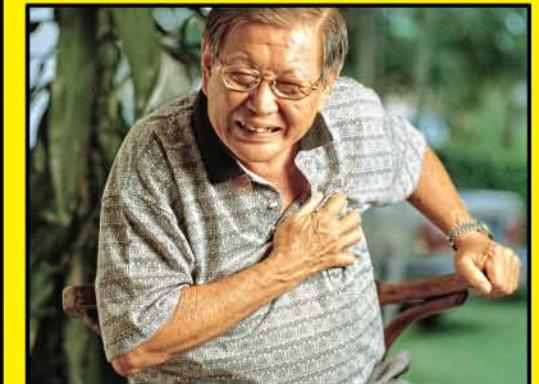
Rempit





### ...Dan akibatnya!

- Penagihan.
- Penyakit paru-paru (lelah dan bronkitis).
- Warna kekuningan pada jari, bibir dan gigi.
- Nafas berbau dan jangkitan mulut.
- Anda nampak lebih tua.
- Kanser mulut, teknak dan paru-paru, payu dara dan usus.
- Mati pucuk.
- Kurang cergas.
- Mandul.
- Gangguan seksual.
- Ulser perut.
- Penyakit jantung / strok.
- Gangguan deria rasa dan bau.







**Lebih macho, cergas,  
cerdas dan cantik  
tanpa rokok...!**

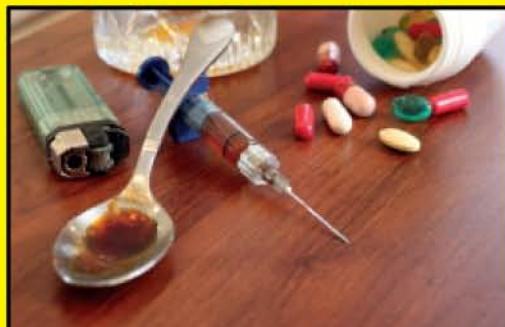


## Apa itu dadah?

Adalah bahan yang boleh mengubah fungsi otak dan gerak balas tubuh badan.

## Contoh-contoh dadah:

- Heroin.
- Ganja.
- ATS – Boleh menyebabkan kerosakan sel otak kekal dalam masa yang singkat.
  - Syabu
  - Ecstacy
  - Ice (pil kuda)
  - Hidu gam
  - Ketum
  - Ketamin (pil k)
  - Ubat tidur / penenang



**Gejala  
Penyalahgunaan  
Dadah...**





### Apakah yang dimaksudkan penyalahgunaan dadah?

- Penggunaan dadah bukan untuk tujuan perubatan.



### Tahap pengambilan dadah

1. Cuba / eksperimen.
2. Menyalahguna.
3. Ketagihan.

#### Cuba / eksperimen:

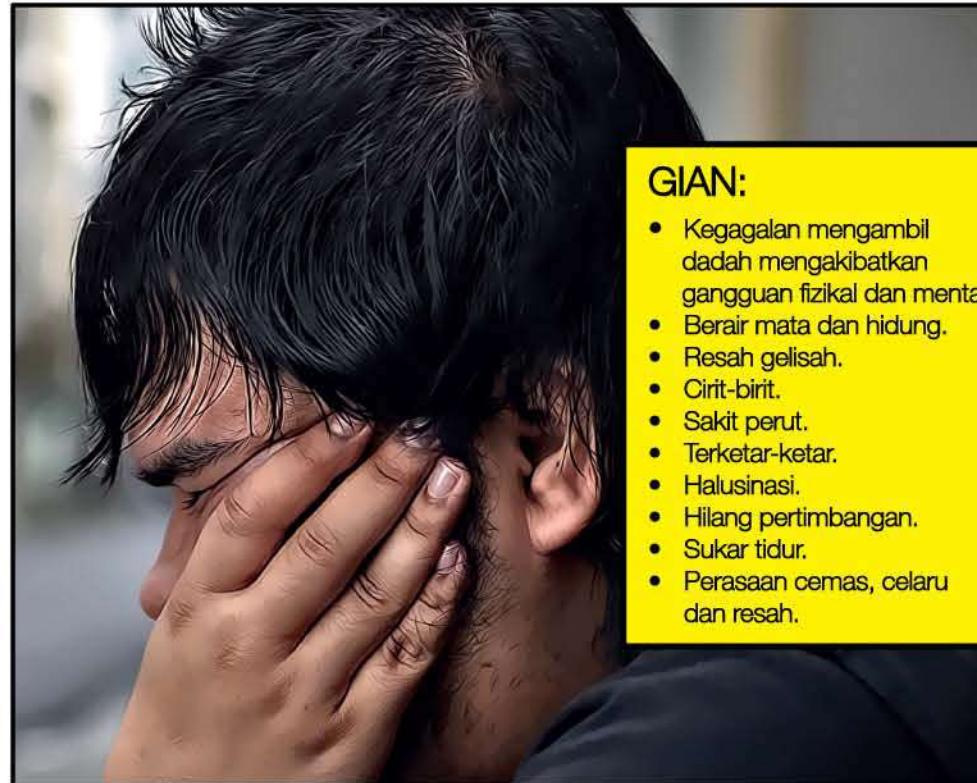
- Ingin tahu dan pengaruh kawan.

#### Menyalahguna dadah:

- Mengguna dadah bukan tujuan perubatan.

#### Ketagihan / kebergantungan dadah:

- Keinginan pengambilan yang berterusan walaupun mengetahui kemudaratannya.
- Tolerans.
- Pengambilan kuantiti semakin meningkat untuk mendapat kesan yang sama.



### GIAN:

- Kegagalan mengambil dadah mengakibatkan gangguan fizikal dan mental.
- Berair mata dan hidung.
- Resah gelisah.
- Cirit-birit.
- Sakit perut.
- Terketar-ketar.
- Halusinasi.
- Hilang pertimbangan.
- Sukar tidur.
- Perasaan cemas, celaru dan resah.

### Perlukan bantuan?

- Dapatkan maklumat dan bantuan dari **Agenzia Anti Dadah Kebangsaan (AADK)** dan klinik kesihatan yang berdekatan.
- Perkhidmatan kesihatan Remaja di klinik kesihatan kerajaan dan hospital kerajaan.

### Perlu lebih maklumat?

Sila layari laman web:

[www.myhealth.gov.my](http://www.myhealth.gov.my) (tanya pakar)  
[www.moh.gov.my](http://www.moh.gov.my)  
[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)

Anda boleh dapatkan nasihat pakar di forum – tanya pakar.  
[www.aadk.gov.my](http://www.aadk.gov.my)





**Jangan mencuba!!!**

Katakan

**Tidak!!**

Kepada:

- Rokok
- Arak
- Dadah
- Rempit



## Gejala Alkohol

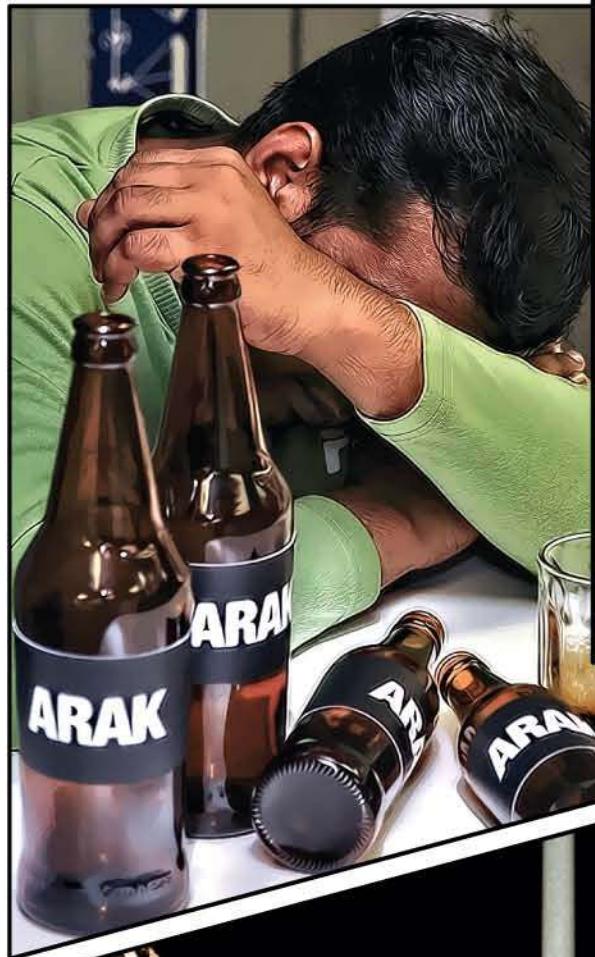
Minuman beralkohol / arak / minuman keras?

Minuman yang mengandungi alkohol dan memabukkan.

Contoh:

- Bir
- Tuak
- Air tapai
- Wiski
- Brandi
- Todi
- Samsu





### Kesan pengambilan minuman beralkohol...

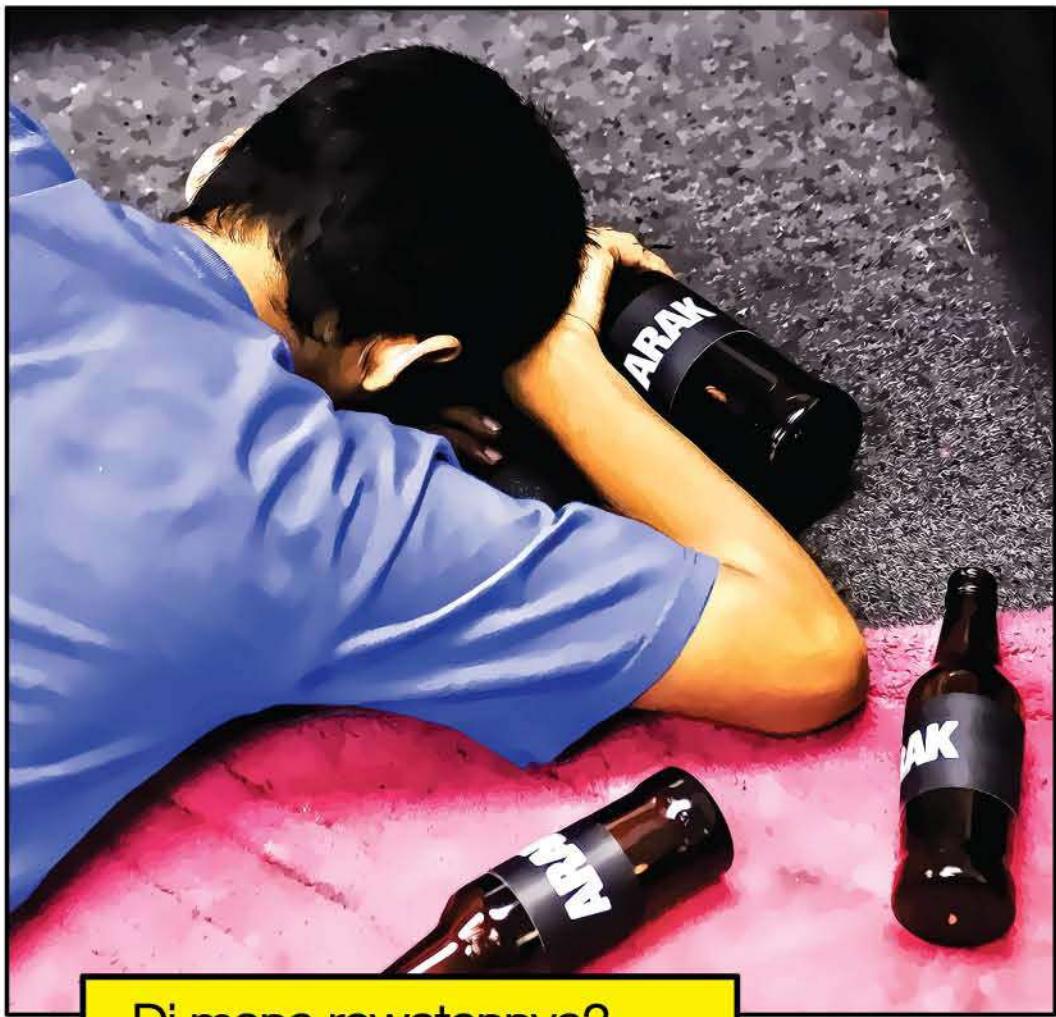
Pengambilan minuman beralkohol boleh menyebabkan:

- Mabuk.
- Hilang kewarasan.
- Hilang rasa malu.
- Rasa letih dan tidak bermaya.
- Kecederaan.
- Kegagalan fungsi hati.
- Ulser perut.
- Penyakit jantung / strok.
- Gangguan mental.
- Kemurungan.
- Ketagihan.



Benarkah anda menyayangi orang di sekeliling anda?

- Apabila mabuk anda boleh menyebabkan kecederaan dan kemalangan kepada orang lain.



### Di mana rawatannya?

- Anda boleh mendapatkan bantuan dan rawatan di mana-mana klinik kesihatan dan hospital.

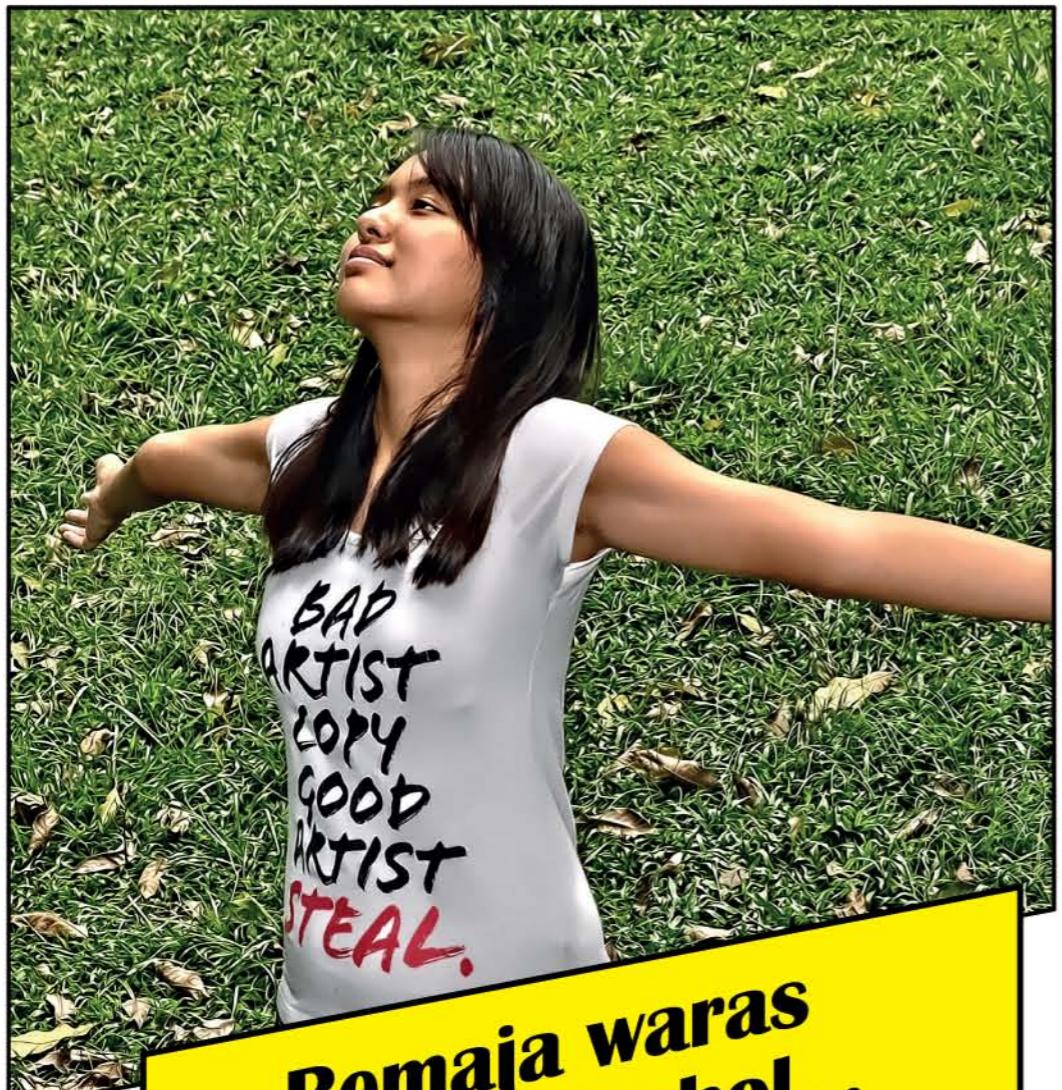
Mahukan maklumat tambahan?

Sila layari laman web:

[www.myhealth.com](http://www.myhealth.com)

[www.moh.gov.my](http://www.moh.gov.my)

[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)



**Remaja waras  
tanpa alkohol...**

**Masjid**

Semua agama mengajar kebaikan. Terpulang kepada anda untuk memilih jalan hidup anda.

**Tokong**

Teguhkan iman, sayangi diri dan jauhi arak, ianya membinasakan.

**Gereja**

Perlumbaan motosikal  
haram dengan aksi  
yang membahayakan.

Kenapa bahaya?

Mendatangkan:

- Kecederaan
- Kecacatan
- Kematian



Gejala  
Mat remp-it



## Kenapa meremp-it?

- Pengaruh
  - Kawan.
  - Dadah.
  - Alkohol.
- Kurang kemahiran hidup seperti:
  - Tidak tegas.
  - Kurang kemahiran penyelesaian masalah.
  - Gagal menangani stres dan kemarahan.



## Elakkan meremp-it...

- Sayangi diri dan nyawa anda.
- Katakan tidak pada ajakan merempit.
- Jauhi dadah dan alkohol.
- Patuhi undang-undang jalan raya.



Bagaimana untuk mendapatkan maklumat ?  
Sila layari laman web:

[www.myhealth.com](http://www.myhealth.com)  
[www.moh.gov.my](http://www.moh.gov.my)  
[www.infosihat.gov.my](http://www.infosihat.gov.my)



Saya kool tanpa meremp-it.  
*"Kalau Nak Race Jom Pergi Trek".*



Jangan mensia-siakan usia remaja anda...  
Manfaatkannya pada jalan berguna. Jadilah  
insan yang berhati mulia, berjasa pada  
orang tua, negara dan bangsa. Peliharalah  
usia remajamu agar ia tidak terjebak pada  
tingkah laku berisiko...

