

Fiți atenți la semnele consumului de droguri

Chiar dacă există anumite simptome emoționale și fizice ale abuzului de droguri, nu trebuie să presupuneți imediat, referitor la copilul dumneavoastră, că acesta este consumator de droguri – ar putea fi și alte motive pentru care copilul dumneavoastră se comportă neobișnuit.

Semne emoționale și sociale

- proastă dispoziție, surescitare, furie, ostilitate, depresie
- minciună și furt constante
- refuzul de a admite existența efectelor nocive ale drogurilor
- evitarea vechilor prieteni sau a persoanelor care l-ar putea confrunta cu privire la modificările de comportament
- devine secretos în privința apelurilor telefonice
- are prieteni cu care nu vrea să vă întâlnească sau nu vrea să vorbească despre aceștia
- este evaziv în privința locurilor în care se află
- pierderea motivației
- nu prezintă interes pentru viața de zi cu zi
- lipsește nemotivat de la școală

Semne fizice

- somnolență
- tremor
- ochi roșii, pupile dilatate
- lipsă de interes în privința igienei personale și a aspectului exterior
- tulburări de vorbire, neclarități în exprimare
- pierderea sau creșterea poftei de mâncare
- mișcări necoordonate
- cearcăne în jurul ochilor
- program de somn dezordonat
- răceală și tuse frecvente
- scădere în greutate

PĂRINȚII au cea mai mare influență în a-și ajuta copiii să crească fericiți și să învețe să se descurce bine în situații dificile de viață:

- Chiar și în circumstanțe foarte dificile, o legătură puternică între copii și părinți poate însemna mai puține comportamente riscante.
- O legătura puternică între copii și părinți presupune să vă ascultați copiii și să le arătați că vă pasă.
- Petrecând chiar și puțin timp în fiecare zi împreună cu copilul vostru și acordându-i atenție completă, poate fi de real ajutor.
- Când este cazul, întrebați-vă copilul: unde și cu cine va fi, pentru cât timp și ce va face.



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



DIRECȚIA DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
JUDEȚUL NEAMȚ



CENTRUL NAȚIONAL DE
EVALUARE ȘI PROMOVARE A
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ
TIMIȘOARA

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.

Ziua Internațională de Luptă împotriva Consumului și Traficului de Droguri

26 iunie 2019



În primul rând, **ASCULTĂ** Să îi ascuți pe copii și tineri este primul pas pentru a-i ajuta să crească sănătoși și în siguranță

INFORMAȚII PENTRU PĂRINȚI

www.unodc.org/listenfirst

#ListenFirst

VIAȚA FĂRĂ DROGURI – INFORMAȚII PENTRU PĂRINȚI

- **Începeți prin a construi o bună relație părinte-copil.**
- **Arătați-le că vă pasă și că sunteți interesați de ceea ce fac.**
- **Discutați cu copiii dumneavoastră și mențineți deschise liniile de comunicare. Fiți atenți la ceea ce spun ei. Este posibil să nu aveți întotdeauna răspunsuri.**
- **Nu vorbiți cu ei ca și cum le-ați fi superiori – ar putea să vă surprindă cât de multe știu despre viață și despre droguri.**

Comunicați, comunicați, comunicați

Fiți foarte atenți. Acordați atenție limbajului corporal. Un copil relaxat zâmbește, te va privi în ochi atunci când vorbește cu tine și nu prezintă semne evidente de nervozitate. Aceste semne pot include tremurături ale picioarelor sau lovituri ușoare cu picioarele, lovituri cu degetele mâinilor, înclinarea capului atunci când vorbește. Vorbiți cu psihologul școlii dacă simțiți că există o problemă.

Faceți copiii să se simtă responsabili

Copiii nu sunt niciodată prea tineri pentru a învăța să fie responsabili. Dați-le copiilor sarcini acasă și creșteți gradul de responsabilitate pe măsură ce ei avansează în vârstă.

Oferiți-le un bun exemplu prin a nu folosi droguri ilegale. Copiii își pierd respectul pentru adulții al căror comportament sugerează, „**Fă așa cum spun eu, nu așa cum fac eu**”.

Nu abuzați de medicamente și nu utilizați droguri ilegale

Suferiți de stres, tensiune nervoasă și dureri de cap constante? Vă grăbiți să le alinați prin utilizarea medicamentelor fără rețetă medicală (OTC) sau a celor pe bază de rețetă?

Este ușor să ajungeți să utilizați frecvent medicamente sau alcool și puteți deveni dependent.

De asemenea, nici drogurile ilegale nu sunt o rezolvare.

Faceți alegeri sănătoase

Amintiți-vă că, dacă dumneavoastră veți recurge la alcool, tranchilizante sau droguri ilegale, atunci când sunteți stresat, veți oferi un exemplu greșit pentru copiii dumneavoastră. Adoptați un regim alimentar echilibrat și fiți activ.

Sportul este o activitate sănătoasă, care vă va ajuta să vă simțiți mai bine, atât fizic cât și mental.

Fiți informați

Este bine să știți ce droguri și derivate ale acestora sunt ilegale – cocaină, crack, marijuana, opiu, heroină și amfetamine.

Aflați mai multe despre pericolele cauzate de droguri și ce efecte au acestea asupra oamenilor.

Astfel, vă puteți ajuta copiii să facă alegeri în cunoștință de cauză.

Asigurați-vă că au înțeles că utilizarea acestor droguri este ilegală.

De asemenea, trebuie să înțeleagă că, dacă sunt prinși, ar putea însemna să se confrunte cu poliția și cu justiția, ar putea să primească condamnări cu închisoare și vor fi supuși oprobriului public.

Învățați copiii să ignore vânzătorii de droguri

Învățați copiii să recunoască vânzătorii de droguri și locurile în care operează aceștia. Vânzătorii de droguri le pot spune copiilor că drogurile îi ajută să învețe mai bine și să promoveze mai ușor examenele.

Aceștia îi pot încuraja pe copii să încerce droguri „**doar de data aceasta**”, spunând că nu se poate întâmpla ceva după o singură încercare.

Asigurați-vă cu privire la cunoașterea de către copiii dumneavoastră a faptului că trebuie să ignore astfel de sfaturi, deoarece drogurile afectează oamenii diferiți în moduri diferite.

Ajutați copiii să învețe să spună **NU** drogurilor. Încurajați-i să practice sporturi sau hobby-uri sănătoase și învățați-i să își petreacă în moduri creative timpul liber.