**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 întâlniți sau nu vrea să vorbiți despre aceştia
* 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.**



**Logo**

**DSP**

**DIRECȚIA DE**

 **SĂNĂTATE PUBLICĂ**

**JUDEȚUL**

**INSTITUTUL NAȚIONAL**

**DE SĂNĂTATE PUBLICĂ**

**MINISTERUL**

**SĂNĂTĂȚII**



**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**



**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 menţineţi 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 creşteţi gradul de responsabilitate pe măsură ce ei avansează în vârstă.

Oferiţi-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 nervoasa 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, veţi 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 simtiți 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.