

**UNODC**Biroul Națiunilor Unite pentru
Droguri și Criminalitate

Ministerul Sănătății

Institutul Național
de Sănătate Publică**CNEPSS**Centrul Național de Evaluare și
Promovare a Stării de Sănătate

VIAȚA FĂRĂ DROGURI INFORMAȚII PENTRU PĂRINȚI

Începeți prin a construi o relație de bună calitate părinte-copil. Arătați-le că vă pasă de ei și că sunteți interesați de ceea ce fac. Vorbiți cu copilul dumneavoastră și păstrați deschise căile de comunicare. Fiți atenți la ceea ce vă spune. Poate nu aveți întotdeauna răspunsurile. Nu le vorbiți de sus – s-ar putea să vă surprindă cât de mult știu copiii despre viață și despre droguri.

Comunicați, comunicați, comunicați

Fiți în alertă. Fiți atenți la limbajul corpului. Un copil relaxat zâmbește, vă va privi în ochi atunci când vorbește și nu va prezenta semne evidente de nevrozitate. Aceste semne pot include tremur și bățut din picioare, pocnit din degete și înclinarea capului când vorbește. Vorbiți cu dirigințele la școală, dacă simțiți vreo problemă.

Faceți copiii să se simtă responsabili

Copiii nu sunt niciodată prea mici pentru a învăța responsabilitatea. Dați copiilor acasă sarcini adecvate vârstei și capacităților de înțelegere și creșteți gradul de responsabilitate pe măsură ce aceștia cresc. Oferiți-le un bun exemplu comportamental prin neutilizarea drogurilor ilegale. Copiii pierd respectul pentru adulții al căror comportament sugerează „Fă cum spun eu, nu cum fac eu“.

Nu abuzați de medicamente sau droguri ilegale

Suferiți constant de stress, tensiune nervoasă și dureri de cap? Vă grăbiți să găsiți alinare în medicamente? Este ușor să devii dependent de medicamente sau alcool.

Nici drogurile ilegale nu reprezintă răspunsul.

Faceți alegerile corecte. Amintiți-vă, dacă utilizați alcool, tranchilizante sau droguri ilegale când sunteți stresat, dați un exemplu rău copiilor dumneavoastră. Mențineți o dietă alimentară echilibrată și fiți activ fizic. Sportul este o activitate sănătoasă care vă poate ajuta să vă simțiți mai bine atât fizic, cât și mental.

Fiți informat

Aflați care droguri și derivate ale acestora sunt ilegale – cocaina, crak, marijuana, opium, heroina și amfetaminele. Aflați despre pericolele și efectele drogurilor asupra oamenilor. Puteți apoi să vă ajutați copiii să facă alegeri în cunoștință de cauză. Asigurați-vă că ei, copiii, realizează că utilizarea drogurilor este ilegală. Dacă sunt prinși, aceasta va însemna să aibă de-a face cu poliția, cu săli de judecată, posibil condamnări la închisoare și rușine publică.

ACȚIUNE GLOBALĂ PENTRU
**COMUNITĂȚI
SĂNĂTOASE**
FĂRĂ DROGURI**CAMPANIA MONDIALĂ
ANTIDROG**www.unodc.org/drugswww.facebook.com/worlddrugcampaign

Ajutați-vă copiii să demaște traficanții de droguri

Ajutați copiii să recunoască „întreprinzătorii” de droguri și locurile unde operează aceștia. Aceștia le pot spune copiilor că drogurile îi ajută să învețe mai bine și să treacă examenele. Îi pot încuraja pe copii să încerce droguri „doar de data asta”, spunându-le că nu pot fi prinși în capcană după o singură încercare.

Asigurați-vă că copiii dumneavoastră cunosc faptul că trebuie să ignore asemenea „sfaturi”, întrucât drogurile afectează diferitele persoane în moduri diferite.

Ajutați-vă copiii să exerseze „spunem nu drogurilor”. Încurajați-i să practice sport sau alte activități ca și hobby-uri, învățați-i și încurajați-i să-și folosească timpul liber într-un mod creativ.

Uitați-vă după semnele de abuz de drog

Deși există anumite simptome emoționale și fizice de abuz de substanțe, nu vă gândiți imediat că s-a drogat – pot fi și alte motive de comportament neobișnuit.

Semne emoționale și sociale

- Toane, agitație, furie, ostilitate, depresie
- Minte constant sau fură
- Refuză să recunoască efectul dăunător al drogurilor
- Evită prieteni sau oameni care cer socoteală despre schimbările de comportament
- Sunt secretoși cu apelurile telefonice
- Au prieteni despre care nu vor să vorbească și pe care nu doresc să-i întâlnească
- Sunt evazivi în legătură cu locurile unde pleacă
- Pierderea motivației
- Fără interes în viața de zi cu zi
- Lipsește nemotivat de la școală

Semne fizice

- Somnolență
- Tremurat
- Ochi roșii, pupile dilatate
- Fără interes în igiena și aspectul personal
- Vorbește nedeslușit
- Pierderea sau creșterea apetitului
- Mișcări necoordonate
- Cearcăne
- Obiceiri de somn neregulat
- Guturai și tuse frecvente
- Slăbire în greutate

Bazat pe „Living without Drugs”, o serie de pamflete elaborate de UNODC Barbados și UNESCO CARNEID.

www.unodc.org/drugs

