

Ce poți face tu ca să previi consumul?

- # Începe prin a construi o relație bună părinte-copil!
- # Arată-i copilului tău că îți pasă și că ești interesat de ceea ce face!
- # Vorbește cu copilul tău în mod constant, deschis, și non-critic, fără a-i pune o etichetă. Fii atent la ceea ce spune!
- # Nu vorbi ca un adult expert în droguri, pentru că s-ar putea să vă surprindă cât de multe știe despre viață și despre droguri!
- # Documentează-te despre pericolele drogurilor ca să poți să-ți ajuți copilul să facă alegeri informate!
- # Fii un bun exemplu! Fă alegeri sănătoase!
- # Cunoaște prietenii copilului tău!
- # Învață-l pe copil responsabilitatea!
- # Ajută-ți copilul să-i recunoască și să-i refuze pe cei care îi oferă droguri!
- # Urmărește-i comportamentul!
- # Fii atent la concerte, festivaluri și petreceri private!

Ce să faci dacă fiul/fiica ta consumă droguri?

- Nu dispera! Acționează! Nu aștepta să se rezolve problema de la sine!
- Discută cu copilul tău. Transmite-i îngrijorarea ta și faptul că nu ești de acord cu consumul!
- Acceptă-l și încearcă să-l ajuți. Spune-i că ești acolo să-l susții în a elimina consumul. Nu-l blama sau jigni, ci iubește-l și fii cu el în acest proces!
- Stabilește limite, reguli și consecințe!
- Supraveghează! Fii vigilent!
- Apelează la ajutor specializat!



Unde poți cere ajutor?

- Contactează **consilierul școlar** din școală
- Adresează-te **Centrului de Prevenire Evaluare și Consiliere Antidrog Constanța**

🌐 cpeca.constanta@ana.gov.ro

☎ 0241/611364

Serviciile sunt gratuite și confidențiale



ÎMPREUNĂ PENTRU
Siguranță

**Informații
pentru părinți**

*Adolescenții,
părinții și
drogurile*

Fii un părinte informat!

Atenție la semnele consumului de droguri!

Schimbări de dispoziție și personalitate

- Frecvent abătut, retras sau deprimat
- Fără motivație sau cu motivație foarte scăzută pentru a iniția, continua ori a finaliza ceva
- Este tăcut și/sau necomunicativ
- Este ostil, furios, necooperant
- Minte, manipulează sau este secretos
- Fură sau subtilizează diferite obiecte pe care le vinde ori le duce la amanet
- Nu se poate concentra
- Are un autocontrol emoțional și comportamental foarte redus
- Este hiperactiv sau neobișnuit de exaltat



Urmărește semnele de avertizare:

- ▶ Exista semne clare pe care să le urmărești, dacă crezi că fiul/fiica ta consumă substanțe dăunătoare, dar asigură-te mai întâi că aceste semne nu sunt rezultatul altor probleme.
- ▶ Uneori sunt confundate cu simptome ale problemelor de sănătate mentală, inclusiv depresie sau anxietate.

Modificări comportamentale

- S-au deteriorat relațiile cu membrii familiei sau prietenii
- Nu vrea să îi cunoști prietenii
- Absentează sau și-a pierdut interesul pentru școală sau alte activități
- Evită contactul vizual
- Joacă la pariuri ori alte jocuri de noroc
- Încuie ușa de la camera sa
- Iese des, încălcând frecvent ora stabilită pentru întoarcerea acasă
- Este secretos cu utilizarea telefonului personal
- Prezintă mereu scuze că nu se va mai întâmpla
- Folosește gumă de mestecat sau mentă pentru a acoperi respirația
- Folosește adesea preparate fără prescripție medicală pentru a reduce înroșirea ochilor sau iritația nazală
- Are probleme cu gestionarea resurselor financiare
- Este stângaci: are dificultăți de coordonare și de echilibru



Igienă și aspect

- Miros de fum sau alte mirosuri neobișnuite
- Aspect dezordonat
- Igienă precară
- Frecvent obraji roșii sau fața înroșită
- Urme de răni pe brațe sau picioare (sau mâneci lungi pe vreme caldă pentru a ascunde rănilor)

Sănătate fizică

- Imunitate scăzută, îmbolnăviri dese: răceli și tuse
- Probleme legate de somn
- Neobișnuit de obosit și/sau letargic
- Nu poate vorbi inteligibil, vorbire neclară sau vorbire rapidă
- Sângerări nazale și/sau secreții nazale care nu sunt cauzate de alergii sau de o răceală

Deși există anumite simptome ale consumului de substanțe, nu vă grăbiți să concluzionați că propriul dumneavoastră copil se droghează – ar putea exista și alte motive pentru care copilul dumneavoastră se comportă neobișnuit.