

Szanowni Państwo,

papierosy, alkohol i narkotyki stały się dostępne niemal wszędzie. Wcześniej czy później może przydarzyć się sytuacja, że kontakt z nimi będą mieć również Państwa dzieci. Jest to realne niebezpieczeństwo, nawet, jeśli dziś myślimy: „Mój syn, moja córka nigdy tego nie zrobi...”. Oczywiście wiele zależy od rodziców – mają oni ogromny wpływ na to, czy ich dziecko sięgnie po środki odurzające.

Niestety często dzieci mają większą wiedzę na temat uzależnień od swoich rodziców. Zazwyczaj jednak ich informacje są nieprawdziwe i powierzchowne; zdarza się więc, że nie powstrzymują ich przed podejmowaniem ryzykownych zachowań. To rodzic powinien przestrzec swoje dziecko i wykazać się rzetelną wiedzą na temat środków uzależniających. Powinien również nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, wskazujące na ich używanie.

Podstawowe informacje dotyczące tego, jak zapobiegać uzależnieniom, jak rozpoznać, że dziecko wpadło w sidła nałogu i co zrobić w takiej sytuacji znajdą Państwo poniżej.

Zachęcamy również do zapoznania się z materiałami dotyczącymi uzależnień behawioralnych.

Ryzyko używania narkotyków przez młodzież. Poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców

file:///C:/Users/Dell/Downloads/ryzyko-uzywania_narkotykow_26.01.2015_11.pdf

Dopalacze

file:///C:/Users/Dell/Downloads/dopalacze_11.pdf

Nowe narkotyki - dopalacze. Informator dla rodziców, nauczycieli i pedagogów

file:///C:/Users/Dell/Downloads/2015.dopalacze_www.pdf

Poradnik dla rodziców *O lekach, marihuanie, dopalaczach bez histerii*

<https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/tematy/przeciwdzialamy-uzależnieniom/materialy-4/>

Plakat *Zatrucie narkotykami - pierwsza pomoc*

<https://bezpiecznaszkola.men.gov.pl/tematy/przeciwdzialamy-uzależnieniom/materialy-4/>

Promocja zdrowego stylu życia - profilaktyka uzależnień
Nowe Narkotyki. Czy znasz prawdę o *dopalaczach* ?

file:///C:/Users/Dell/Downloads/dopalacze_www_07_2015.pdf

Narkotyki - ryzykowna droga

Wybór należy do Ciebie - gra interaktywna

[file:///C:/Users/Dell/Downloads/Broszura%20dla%20gimnazjalist%C3%B3w%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dell/Downloads/Broszura%20dla%20gimnazjalist%C3%B3w%20(1).pdf)

Poradnik dla rodziców

Rodzice dbają o bezpieczeństwo swoich dzieci

<http://www.parpa.pl/index.php/profilaktyka-system-rekomendacji/poradnik-dla-rodzicow>

Plakat Zatrucie narkotykami - pierwsza pomoc

[file:///C:/Users/Dell/Downloads/plakat_Pierwsza%20Pomoc_WWW%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Dell/Downloads/plakat_Pierwsza%20Pomoc_WWW%20(1).pdf)

Bieg po zdrowie- program antytytoniowej edukacji zdrowotnej

<https://gis.gov.pl/oswiata/bieg-po-zdroniowej-edukacji-zdrowotnej/>

Jak chronić dziecko przed nałogowymi zachowaniami? Poradnik dla rodziców.

https://drive.google.com/file/d/0B48TV9MRUCY_eHIINWxZUjJJdE0/view

Przydatne adresy stron internetowych oraz numery telefonów:

kbpn.gov.pl

– strona internetowa Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii,

narkomania.org.pl

– portal Narkotykowej Poradni Internetowej,

programfred.pl

– strona dotycząca programu wczesnej interwencji FreD goes net dla młodych osób w wieku 14-21 lat, które używają substancji psychoaktywnych w sposób okazjonalny lub szkodliwy

uzaleznieniabehawioralne.pl

– portal adresowany do wszystkich osób zainteresowanych problematyką tzw. uzależnień behawioralnych, tj. takich, które wiążą się z określonym typem zachowań np. hazard, komputer czy Internet i nie są związane z używaniem substancji psychoaktywnych,

profnet.org.pl

– portal programu wsparcia organizacji pozarządowych realizujących profilaktykę uzależnień,

„Bieg po zdrowie” - program antytytoniowej edukacji zdrowotnej

Telefon zaufania – narkomania

+48 801 199 990 – czynny codziennie w godz. 16-21

Telefon zaufania – uzależnienia behawioralne

+48 801 889 880 – czynny codziennie w godz. 17-22.

Pomarańczowa linia- wsparcie dla rodziców, obawiających się o bezpieczeństwo i zdrowie swoich dzieci; którzy czują się bezradni wobec faktu sięgania przez nastolatka po alkohol.

+ 48 801 14 00 68- czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 do 20.00.