


Ako primetite da Vaše dete puši, konzumira alkohol ili uzima droge, najpre otvoreno razgovarajte sa njim, a zatim se, bez obzira na ishod razgovora, **OBRATITE** za savet i stručnu pomoć:

- **PEDIJATRU,**
- **ŠKOLSKOM PSIHOLOGU,**
- **PSIHIJATRU ILI**
- **ODBORU ZA PREVENCIJU BOLESTI ZAVISNOSTI U LESKOVCU**

Njihove mogućnosti da Vam pomognu su veće ukoliko ranije uspostavite kontakt!

 **Ne čekajte poruku!**
Ovo je samo uputstvo za roditelje koji brinu o svom detetu i žele da ga zaštite od droga

- ✓ Razgovarajte sa svojom decom!
- ✓ Vaša je ogromna uloga da sprečite da deca koriste PAS!
- ✓ Na pravom ste putu da to odradite!
- ✓ Mi smo uz Vas i pomoći ćemo Vam da pronađete pravu stazu.

ZAPAMTITE!



Samo deca koja nisu upoznala drogu imaju šanse da postanu psihički i fizički zdrave osobe - srećni ljudi.

»Neka se sa decom ne pokušava ništa drugo do ono što njihove godine ne samo dopuštaju nego i traže«

Komenski, 1638.god.



Centar za promociju zdravlja
ZZJZ Leskovac, (2009.god.)

POKAŽITE DECI PUT U SREĆAN ŽIVOT



„Zdravlje nije sve, ali bez zdravlja sve je ništa“

A. Šopenhauer


Bolesti zavisnosti su pošast savremenog sveta, samouništavajuće bolesti, najveći uzročnici smrtnosti, bolesti ponašanja i najveća epidemija 21.veka.

Zdravlje se uči – zavisi sigurno i od genetike, nasleđa, ali je odabrani način, stil života presudan za nastanak svih hroničnih masovnih bolesti, pa i bolesti zavisnosti.

RODITELJI!


Ne gubite iz vida da su bolesti zavisnosti, pre svega posledica loših porodičnih odnosa. Dakle, Vi ste ti koji imate najsnažniji uticaj na svakodnevni život svog deteta.

Borba za zdravlje Vašeg deteta počinje onog momenta kada ste odlučili da mu poklonite život.

 **Da bi Vaše dete bilo zdravo i daleko od upotrebe i zloupotrebe duvana, alkohola i droge pomozite mu da:**


- Nauči važne stvari značajne za zdrav život;
- Razvije osećanje samopoštovanja;
- Postane svesno vlastitih snaga i sposobnosti;
- Razume sopstvena osećanja;
- Nauči da čeni sebe i postane sigurno;
- Nauči veštine odupiranja negativnim uticajima vršnjaka;
- Oseti da ga volite i da ima poverenja u Vas;
- Razgovara svakodnevno sa Vama o svemu što se u životu dešava;
- Nauči da komunicira sa drugima;

- Shvati i doživi da je ravnopravan član porodice;
- Samostalno savladava svoje životne probleme;
- Razvije odgovornost za svoje ponašanje;
- Formira pozitivan stav prema zdravlju;
- Realno sagledava svoje lične potrebe i potrebe društva u kome živi;
- Nauči da duvanu, alkoholu i drogi konačno kaže NE!

 **Ovo je putokaz kako se stvaraju zdravi i korisni pojedinci, sposobni da rešavaju mnogobrojne probleme.**

- 😊 Otvoreno razgovarajte sa svojim detetom.
- 😊 Ne držite "lekcije" deci već razgovarajte sa njima o alkoholu, drogama, pušenju i njihovim posledicama.
- 😊 Postavite jasna ograničenja u odnosu na droge.
- 😊 Naučite Vaše dete da kaže "Ne" alkoholu, cigaretama, drogama.
- 😊 Postavite jasna pravila ponašanja u kući.

- 😊 Postarajte se da deca prepoznaju zdrav način života i uživanje u sportu, muzici, hobijama, radu. Omogućite im da takav način života upražnjavaju.

 **Da biste svom detetu pomogli da ne krene putem zavisnosti, obratite pažnju na sledeća upozoravajuća ponašanja:**

- Nezainteresovanost za svakodnevne obaveze;
- Sve češće izostajanje iz škole;
- Dolaženje kući kasno noću;
- Druženje sa nepoznatim osobama;
- Trošenje veće količine novča;
- Neurednost (lična i u kući);
- Agresivno ponašanje;
- Poremećen ritam spavanja (noćne nesaniče i duže jutarnje spavanje);
- Ubodi iglom po telu;
- Učestalo telefoniranje;
- Posedovanje pribora koji je vezan za upotrebu droge: špič, kašika, tablete, praškovi, lepak i sl.