

ROZUMIEM

WSPIERAM



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

PIERWSZE SYMPTOMY UZALEŻNIENIA

- gorsze wyniki w nauce,
- utrata zainteresowań, hobby,
- zmiana zachowania, nastroju,
- w przypadku uzależnień behawioralnych (np. telefon komórkowy, Internet, komputer gry) - duża trudność w zaprzestaniu korzystania, nadmierne ich używanie,
- angażowanie czasu tak, aby w jak największym stopniu poświęcać go danej czynności/ spożywaniu substancji,
- brak lub ograniczenie innych form rozrywki,
- zaniedbywanie obowiązków,
- wycofanie się z relacji z bliskimi,
- pogorszenie koncentracji,
- przemęczenie,
- zmiana masy ciała- wzrost lub spadek,
- zaniedbanie higieny osobistej.



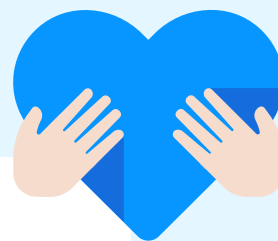
UZALEŻNIENIE

Nazywamy nim zespół objawów, które mówią o silnej potrzebie, a wręcz przymusie spożywania danej substancji/ wykonywania danej czynności, tak aby osiągnąć określone skutki psychiczne lub uniknąć negatywnych konsekwencji ich odstawienia.



ROZUMIEM

WSPIERAM



PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

UZALEŻNIENIA- szeroki temat

Obraz osoby uzależnionej dla niektórych to najczęściej osoba pijąca alkohol w miejscach publicznych. Jednakże jest to problem dużo szerszy i dotyczyć może on zarówno osób dorosłych, jak i **CORAZ CZĘŚCIEJ** młodzieży!

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE- od komputera, Internetu, telefonu komórkowego, gier, hazardu i wielu innych czynności. W obecnych czasach, kiedy życie przeniosło się do Internetu, musimy być szczególnie wrażliwi na pierwsze objawy uzależnienia Naszych dzieci.

Zdarza się również, że młodzież eksperymentuje z używkami - alkohol, papierosy, narkotyki czy dopalacze. Co wtedy? Gdzie szukać wsparcia?

UWAGA RODZICE

Dobre relacje w rodzinie, jasno wytyczony system wartości, życzliwość i akceptacja, codzienny kontakt, rozmowy i zainteresowanie sprawami Twojego dziecka - pomogą uchronić je przed kontaktem z substancjami uzależniającymi oraz uzależnieniem behawioralnym!



ROZUMIEM

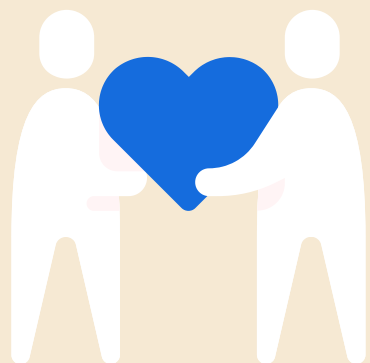
WSPIERAM

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ
WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

**JAK REAGOWAĆ
NA NIEPOKOJĄCE
OBJAWY U DZIECKA
ZWIĄZANE
Z UZALEŻNIENIEM?**

Porozmawiaj z dzieckiem na ten temat, okaż mu zainteresowanie i troskę. Nie lekceważ sytuacji, jej powodów. Zgłoś się po profesjonalną pomoc, angażuj się w proces terapii. Twoje dziecko potrzebuje teraz Twojego wsparcia, poczucia bezpieczeństwa. Dodaj mu odwagi i ustalcie razem zasady, których będziecie przestrzegać. Pomóż poszukać, odkryć nowe, alternatywne formy spędzania czasu, rozrywki.





ROZUMIEM

WSPIERAM

**GDZIE SZUKAĆ
WSPARCIA?**

**BEZPŁATNA INFOLINIA
PROJEKTU**

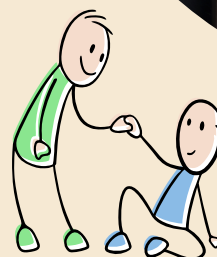
dla osób zagrożonych uzależnieniem i ich
bliskich, rodzin



884 360 555

Zgłoś się do Poradni Leczenia Uzależnień lub
Poradni Zdrowia Psychicznego w Twojej okolicy.

Warto skonsultować problem ze specjalistą-
psychologiem, pedagogiem, terapeutą.



**DROGA
KU LEPSZEMU**

EDYCJA II



FUNDACJA
HOMINI+

**DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
BUDŻETOWYCH
MIASTA POZNAŃ**