

Campania 10 PENTRU SIGURANȚĂ
Sfaturile AGENȚIEI NAȚIONALE ANTIDROG
pentru părinți și cadrele didactice

1. Stabiliți un climat familial sau școlar bazat pe apreciere și securitate afectivă pentru a stimula creșterea stimei de sine.
2. Promovați un stil de comunicare și relaționare deschis și flexibil. Învățați-i cum să ia decizii și cum să facă față presiunii grupului.
3. Stimulați implicarea copilului în activități de petrecere sănătoasă a timpului liber (sport, artă, voluntariat etc.)
4. Discutați despre comportamentul și rezultatele copilului la școală și țineți permanent legătura cu dirigințele.
5. Cunoașteți prietenii copilului și țineți legătura cu părinții acestora, deoarece când un tânăr începe să consume droguri, primii care află sunt prietenii acestuia.
6. Fiți atenți la schimbările de stare emoțională și de comportament.
7. Fiți conectat cu copilul și aflați activitățile de interes ale acestuia.
8. Informați-vă cu privire la consumul de droguri.
9. Vorbiți cu copilul despre consumul de droguri (riscuri, exemple, păreri personale etc.)
10. Dacă aveți nevoie de sprijin despre cum să comunicați cu copilul pe tema consumului de droguri sau dacă acesta are probleme în acest sens, apălați cu încredere la specialiștii Centrelor de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog județene/de sector sau accesați www.ana.gov.ro. Serviciile noastre sunt gratuite și confidențiale.

Campania 10 **PENTRU SIGURANȚĂ**

Sfaturi de la **AGENȚIA NAȚIONALĂ ANTIDROG** pentru elevii de gimnaziu și liceu:

1. **COMUNICĂ!** Orice problemă are o rezolvare! Chiar dacă tu nu o vezi, alții o pot identifica. Pentru asta trebuie să apelezi la ajutor, fie că e vorba de un prieten apropiat, un membru al familiei, un profesor în care ai încredere sau un specialist.
2. **IMPLICĂ-TE ÎN ACTIVITĂȚI CÂT MAI DIVERSE!** Încearcă să-ți găsești hobby-uri, să te apuci de un sport, să faci voluntariat, să te plimbi, să faci fotografii, să asculți muzică, să faci cursuri de teatru, de dezvoltare personală, de autoapărare... orice te face să te abții de la tentații nesănătoase.
3. **AI GRIJĂ CU CINE TE ÎMPRIETENEȘTI!** De multe ori, unii prieteni se dovedesc a nu fi exact cine credeai tu. De exemplu, au alți prieteni care consumă droguri sau poate chiar ei își petrec timpul altfel decât credeai. Se poate întâmpla chiar să-ți impună condiția să fumezi, să consumi alcool sau alte droguri ilegale pentru a intra într-un grup.
4. **EȘTI UNIC ȘI VALOROS AȘA CUM EȘTI, NU TREBUIE SĂ FACI COMPROMISURI CA SĂ FII ACCEPTAT ÎNTR-UN GRUP!** Acceptând o țigară de la niște persoane pe care poate nici nu le cunoști prea bine, nu-ți va câștiga nici respectul lor și nici nu-ți va asigura un loc în acel grup.
5. **ÎNVAȚĂ SĂ SPUI NU, POLITICOS, DAR FERM!** Probabil că uneori îți este greu să refuzi pe cineva, fie pentru că nu vrei să superi, fie că vrei să fii acceptat, fie din teama de alte consecințe, însă nimic din toate acestea nu merită dacă îți pui în pericol sănătatea.
6. **TUTUNUL, ALCOOLUL ȘI DROGURILE DAU DEPENDENȚĂ, ȘI NU REZOLVĂ PROBLEMELE, CI LE AGRAVEAZĂ!** Orice consum de substanțe psihoactive poate agrava vulnerabilitățile sau problemele psihice (depresie, anxietate, paranoia).
7. **SUNA LA 112** dacă prietenii tăi se simt rău și descrie starea acestora (supradozele pot fi fatale).
8. **DACĂ MERGI LA PETRECERI,** ai grijă de băutura ta, nu bea din sticle desfăcute, nu lăsa necunoscuții să îți prepare sau să îți aducă băutura.
9. **INFORMEAZĂ-TE CORECT!** Dacă vrei să afli ceva despre droguri, cel mai potrivit ar fi să întrebi un specialist. Există persoane care au experiență în lucrul cu consumatorii de droguri și îți vor răspunde sincer, profesionist, la orice întrebare. Amintește-ți că orice traficant îți va spune orice pentru a-și vinde marfa. Asta se întâmplă inclusiv pe paginile de internet.
10. Dacă apreciezi că ai întrebări legate de consumul de droguri, apelează cu încredere la noi. Te vom sfătui cum să procedezi. Accesează www.ana.gov.ro și contactează Centrul de Prevenire, Evaluare și Consiliere Antidrog din județul/sectorul în care locuiești. Serviciile noastre sunt gratuite și confidențiale.