

**PROVJERITE**

**JE LI VAŠE DIJETE**

**RIZIČNO**








**ZA RAZVOJ OVISNOSTI**








## RODITELJI!

Sljedeća pitanja obuhvaćaju najčešće razloge zbog kojih mladi eksperimentiraju s drogama. Nije dovoljan jedan razlog. Uvijek postoji više razloga. Odgovorite na pitanja i razmislite je li vaše dijete u opasnosti da proba, pa i da nastavi, uzimati droge.

## Pitanja u odnosu na DIJETE

?...

			SAVJETUJEMO!
1.	Dokazuje se - "pravi se važno" na neprihvatljiv način ?	NE 	Naučite dijete da se "pravi važno", a da to nije uz pomoć prve cigarete, alkohola, laži... Potičite ga na sport, hobije. Uključite ga u donošenje obiteljskih odluka.
2.	Ima nisko samopoštovanje?	NE 	Pomognite djetetu da stekne pozitivno mišljenje o sebi. Pokazujte mu da ga uvažavate, volite i cijenite zbog svega što dobro čini.
3.	Odabire loše društvo?	NE 	Podržite dijete da kaže "NE" nagovaranju vršnjaka na uzimanje bilo kojih droga. Naučite ga da jasno izrazi svoje mišljenje, donosi odluke, rješava probleme.
4.	Čini mu se da život nema smisao?	NE 	Pomognite mu da se bori i pronalazi smisao u životu. Razgovarajte o odabiru profesionalne i obiteljske "karijere". Ne žalite se pred djetetom.
5.	Depresivno je?	NE 	Ako uočavate da je dijete duže vrijeme tužno, povlači se, ne pokazuje interes za aktivnosti i druženje, razgovarajte s njim i po potrebi potražite savjet stručnjaka.
6.	Često mu je dosadno?	NE 	Zajedno osmislite slobodno vrijeme. Usmjeravajte ga, potičite, ali i nadgledajte.
7.	Teško se prilagođava zahtjevima škole?	NE 	Pratite uspjeh i ponašanje djeteta u školi. Uvažavajte njegov trud, pohvalite dobre rezultate.

			SAVJETUJEMO!
1.	Znam koji problemi muče moje dijete?	DA	 Potaknite dijete na razgovor o odnosu s vršnjacima, poteškoćama u školi, međusobnoj komunikaciji, doživljavanju sebe...
2.	U svakom trenutku može računati na moju pomoć?	DA	 Vaša međusobna povezanost i osjećaj da vam se može obratiti za pomoć najbolje štiti vaše dijete.
3.	Poštujte obiteljska pravila?	DA	 Važan je vaš stav o neuzimanju bilo kojih sredstava ovisnosti. Ovo pravilo morate jasno postaviti bez opravdanja i iznimke.
4.	U našoj obitelji nema teških problema?	DA	 Stabilna obitelj u kojoj nema svađa, razvoda braka, ovisnosti i dr. problema smanjuje rizik od pojave neprihvatljivih ponašanja.
5.	Razgovaram s djetetom o posljedicama uzimanja droge?	DA	 Roditelji, "naoružajte se znanjem". Naučite nešto o sredstvima ovisnosti kako vaše dijete ne bi učilo od dilera i ovisnika. Razgovarajte s djetetom o sredstvima ovisnosti i njihovim posljedicama.
6.	U slučaju da je probalo drogu, moje bi mi dijete to priznalo?	DA	 Dijete najčešće odbija razgovor o drogama jer se boji kazne, sumnja da bi ga roditelji mogli razumjeti i očekuje prodike. Pokažite mu da želite konstruktivno razgovarati.
7.	Svojem djetetu pružam dobar primjer?	DA	 Ako konzumirate neka od sredstava ovisnosti (cigarete, alkohol ili droge) bit će vam teško objasniti djetetu zašto ono to treba izbjegavati. Obitelj je okvir u kojem se dijete formira, a roditelji prvi i najvažniji modeli od kojih dijete uči.

## NAPOMENA

Ako ste na pitanja u odnosu na dijete uglavnom odgovarali s "NE", a na pitanja u odnosu na roditelje uglavnom odgovarali s "DA", mali je rizik da će vaše dijete postati ovisno o drogama.

# PODSJETNIK ZA RODITELJE



**Do kraja srednje škole  
svaki drugi učenik probat će  
neko od sredstava ovisnosti.**

(Podaci su dobiveni anketiranjem učenika Istarske županije.)

**Vi možete utjecati  
da Vaše dijete  
ne bude  
među njima.**

**Ne dopustite  
da Vi posljednji  
saznate!**

**Roditelji saznaju da  
njihovo dijete uzima drogu  
tek nakon 2 do 4 godine.**

# RODITELJI, pripazite na sljedeće znakove!

Promjene koje se javljaju kod djeteta kad eksperimentira sa sredstvima ovisnosti.

## PROMJENE U PONAŠANJU

- Nagle promjene raspoloženja i ponašanja
- Neuobičajene reakcije  
(razdražljivost, agresivnost, ljutnja...)
- Izražena učestalost laganja i izmotavanja
- Smanjen interes za ranije aktivnosti i hobije
- Periodi bezrazložnog veselja i periodi povlačenja u sebe
- Neodgovorno ponašanje

## OPADANJE ŠKOLSKOG USPJEHA

- Postupni gubitak interesa i volje za školu
- Popuštanje u učenju, loše ocjene
- Izbjegavanje obaveza, lijenost
- Neopravdani izostanci
- Problemi s disciplinom

## TJELESNE PROMJENE

- Izrazito sužene ili proširene zjenice, zakrvavljene oči, tamni podočnjaci
- Sporost i nesigurnost u govoru
- Teškoće u pamćenju i koncentraciji
- Pospanost
- Poremećaji prehrane i spavanja
- Zapuštanje osobne higijene
- Učestali poremećaji zdravlja

## PROBLEMI U OBITELJI I DRUŠTVU

- Poremećaj u obiteljskoj komunikaciji i odnosima
- Odbijanje poslušnosti
- Kršenje pravila
- Započinjanje svađa
- Nestajanje novca i stvari iz kuće
- Povlačenje od obitelji
- Promjena društva i prijatelja
- Problemi sa zakonom

Navedeni znaci mogu ukazivati i na druge probleme kroz koje mladi prolaze.

Unatoč tome, nemojte ih zanemariti.

**Budite uz svoje dijete  
jer Vas ono treba.**

**Ako sumnjate,  
potražite pomoć!**

# Komu se obratiti ukoliko Vam TREBA POMOĆ?

Pomoć možete potražiti u školi od učitelja ili stručnih suradnika, centrima za socijalnu skrb, od kontakt osoba u policijskim postajama ili u centrima za suzbijanje ovisnosti.

## ZDRAVI GRAD

Savjetovalište za djecu, mlade, brak i obitelj

Tel. (052) 452 335

Nataša Basanić Čuš, psiholog

## CENTAR ZA PREVENCIJU I VANBOLNIČKO LIJEČENJE OVISNOSTI

Dom zdravlja Poreč

Tel. (052) 451 611

Dr. Ante Ivaničić

## CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB

Tel. (052) 451 657

Vesna Turković, socijalni radnik

Magda Kalčić Ivičić, psiholog

## VRTIĆ RADOST

Tel. (052) 431 062

Stručni suradnici:

Mirjana Smodek, defektolog

Vera Kufner, psiholog

## ŠKOLE

### OŠ. POREČ

Tel. (052) 432 355

Stručni suradnici:

Gordana Vorkapić Jugovac, psiholog

Suzana Uzelac, pedagog

Snježana Tičak Balaž, pedagog

### OŠ. TAR

Tel. (052) 443 161

Stručni suradnik:

Lidija Malčević Lovrić, psiholog

### OŠ. BERNARDO PARENTIN

Tel. (052) 434 126

Stručni suradnik:

Alenka Krivičić, psiholog

### SŠ. MATE BALOTA

Tel. (052) 431 055

Stručni suradnici:

Jasna Sloković, psiholog

Branka Kalčić, voditelj nastave

### SŠ. ANTUN ŠTIFANIĆ

Tel. (052) 431 280

Stručni suradnik:

Vilma Bednar, psiholog

**Izdavač:** Povjerenstvo "Zajedno protiv ovisnosti" Grada Poreča

**Autori:** Nataša Basanić Čuš, psiholog / Gordana Vorkapić Jugovac, psiholog