

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA CONSUMULUI ȘI TRAFICULUI DE DROGURI

## 26 iunie 2019



În primul rând,  
**ASCULTĂ**

Să îi asculți pe copii și tineri este primul pas pentru a-i ajuta să crească sănătoși și în siguranță

**PROFESORII** pot avea o influență pozitivă asupra copiilor și tinerilor pentru a-i ajuta să crească fericiți și optimiști:

- Primul pas către o legătură puternică între copii și profesori este ascultarea cu atenție și empatie.
- Oferiți consiliere copiilor și tinerilor care au nevoie de aceasta, fără să-i judecați.
- Chiar și în situații foarte dificile, copiii care sunt în școală și simt un sentiment de apartenență sunt mai puțin vulnerabili față de comportamentele riscante.
- Faceți tot posibilul pentru a menține copiii la școală.



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE  
EVALUARE ȘI PROMOVARE A  
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
TIMIȘOARA



DIRECȚIA DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
JUDEȚEANĂ SUCEAVA

# ZIUA INTERNAȚIONALĂ DE LUPTĂ ÎMPOTRIVA CONSUMULUI ȘI TRAFICULUI DE DROGURI

## 26 iunie 2019



În primul rând,  
**ASCULTĂ**

Să îi asculți pe copii și tineri este primul pas pentru a-i ajuta să crească sănătoși și în siguranță

**PĂRINȚII** au cea mai mare influență în a-și ajuta copiii să crească fericiți și să învețe să gestioneze bine situații dificile de viață:

- Chiar și în circumstanțe foarte dificile, o legătură puternică între copii și părinți poate însemna mai puține comportamente riscante.
- O legătura puternică între copii și părinți presupune să vă ascultați copiii și să le arătați că vă pasă.
- Petrecând chiar și puțin timp în fiecare zi împreună cu copilul vostru și acordându-i atenție completă, poate fi de real ajutor.
- Când este cazul, întrebați-vă copilul: unde și cu cine va fi, pentru cât timp și ce va face.



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE  
EVALUARE ȘI PROMOVARE A  
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
TIMIȘOARA



DIRECȚIA DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
JUDEȚEANĂ SUCEAVA

## Urmăriți semnele de avertizare

Există semne clare pe care să le urmăriți, dacă credeți că un elev consumă substanțe dăunătoare, dar asigurați-vă mai întâi că aceste semne nu sunt rezultatul altor probleme.

Nu trageți pripit concluzia că un elev consumă droguri.

## Semne emoționale

- Schimbări de dispoziție care variază de la euforie până la retragere bruscă și depresie
- Furie fără motiv
- Pierderea interesului pentru activități școlare sau extrașcolare
- Dificultate de a se înțelege cu alte persoane
- Lipsește nemotivat de la școală
- Scăderea notelor și performanță academică slabă
- Scăderea capacității de concentrare

## Semne fizice

- Ochi roșii
- Tendința de a adormi în clasă
- Vorbire neclară
- Nu este atent în clasă
- Uitare, probleme de memorie
- Neglijarea igienei personale și a aspectului general
- Tremurat și mișcări necoordonate

În primul rând,  
**ASCULTĂ!**

**PROFESORII** pot avea o influență pozitivă asupra copiilor și tinerilor pentru a-i ajuta să crească fericiți și optimiști:

- Primul pas către o legătură puternică între copii și profesori este ascultarea cu atenție și empatie.
- Oferiți consiliere copiilor și tinerilor care au nevoie de aceasta, fără să-i judecați.
- Chiar și în situații foarte dificile, copiii care sunt în școală și simt un sentiment de apartenență, sunt mai puțin vulnerabili față de comportamentele riscante.
- Faceți tot posibilul pentru a menține copiii la școală.



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



DIRECȚIA DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
JUDEȚEANĂ SUCEAVA



CENTRUL NAȚIONAL DE  
EVALUARE ȘI PROMOVARE A  
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
TIMIȘOARA

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.

# Ziua Internațională de Luptă împotriva Consumului și Traficului de Droguri

## 26 iunie 2019



În primul rând,  
**ASCULTĂ**

Să îi ascuți pe copii și tineri  
este primul pas pentru a-i ajuta  
să crească sănătoși și în siguranță

## INFORMAȚII PENTRU PROFESORI

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)

#ListenFirst

# VIAȚA FĂRĂ DROGURI – INFORMAȚII PENTRU PROFESORI

- Copiii au încredere în adulți și pot fi ușor influențați.
- Profesorii pot fi modele de urmat pentru elevi și îi pot abate de la consumul de droguri. Acest aspect este și mai important dacă tinerii nu sunt susținuți și îndrumați de către familiile lor.
- Tinerii ar putea să se confrunte cu presiunile asociate experimentării și vieții într-o societate complexă și pretențioasă. De fapt, abuzul de substanțe este, în esență, un mecanism de a face față sau de a scăpa de sentimentele de nesiguranță.
- Ajutați elevii să înțeleagă că nu sunt singuri în fața acestor provocări și că există o varietate de modalități sănătoase de a le face față.

## Învățați copiii să se protejeze

Este nevoie de încredere pentru a spune **NU** drogurilor.

Profesorii pot ajuta la crearea respectului de sine al copiilor și la consolidarea abilităților interpersonale. Arătați toleranță, astfel încât elevii să își poată comunica gândurile.

Inspirați încredere prin încurajarea copiilor să se accepte pe ei înșiși.

Ajutați-i să facă distincția între efectele benefice ale medicamentelor și consecințele dăunătoare ale consumului de droguri ilegale.

Mai presus de toate, învățați-i pe tineri abilitățile de refuz și faptul că este bine să spună **NU**, atunci când este cazul.

## Învățați copiii să-și exprime creativitatea

- Organizați concursuri artistice pentru copii, pe o anumită temă, pentru prevenirea consumului de droguri.
- Evidențiați sportul ca o alegere sănătoasă pentru tineri.
- Creați tricouri cu sloganuri pentru a preveni abuzul de droguri și infecția HIV/SIDA.
- Contribuiți la colectarea de bani în scop caritabil, pentru a-i ajuta pe copiii străzii care consumă droguri.
- Facilitați împărtășirea cunoștințelor dobândite, prin jocuri interactive și piese de teatru/jocuri de rol.

## Învățați copiii despre drogurile ilegale și efectele acestora

**Vârsta 5-7 ani:** Elevii trebuie să își îmbunătățească abilitățile de luare a deciziilor și să dobândească obiceiuri sănătoase. De asemenea, ei ar trebui să fie capabili să enumere efectele negative ale consumului de substanțe ilegale și să facă diferența între acestea.

**Vârsta 8-9 ani:** Elevii ar trebui să fie capabili să numească și să identifice drogurile despre care au auzit, precum și pericolele asociate consumului de droguri. Ei ar trebui să poată vorbi despre modul în care consumul de droguri la domiciliu și în comunitate îi afectează. Elevii ar trebui, de asemenea, să știe unde pot primi oamenii asistență de specialitate pentru consumul de droguri.

**Vârsta 10-12 ani:** Elevii trebuie să fie capabili să identifice motivele pentru care oamenii consumă droguri și să facă distincția între consumatorii experimentali, ocazionali/întâmplători și consumatorii regulați și dependenți.

Copiii trebuie să-și demonstreze abilitatea de a împărtăși informațiile cu colegii.

Elevii ar trebui, de asemenea, să învețe despre relația dintre infecția HIV/SIDA și consumul de droguri, precum și despre situațiile care îi expun pe oameni la infecții.

## Curriculum sugerat

**Lecția 1:** Ce sunt drogurile? Ce înseamnă dependența? Care este impactul asupra individului și societății?

**Lecția 2:** Ce sunt drogurile naturale (cannabis, opium și coca), efectele acestora și măsurile de prevenire?

**Lecția 3:** Ce sunt drogurile semi-sintetice (morfina, heroina, cocaina și crack), efectele acestora și măsurile de prevenire? Ce pot face victimele în caz de supradoză?

**Lecția 4:** Ce sunt drogurile sintetice (amfetamine, ecstasy, LSD, sedative hipnotice)? Care sunt efectele acestor droguri asupra creierului și personalității?

**Lecția 5:** Care este legătura dintre abuzul de droguri și infecția HIV/SIDA? Cum poate fi prevenită infecția HIV/ SIDA?

**Lecția 6:** Care sunt factorii de risc? Aceștia includ eșecul academic, disfuncția familială și disponibilitatea drogurilor. Care sunt factorii de protecție? Aceștia includ sprijinul familial și comunitar, îmbunătățirea școlarizării și educația în privința drogurilor. Cum pot interveni liderii comunității și alte persoane?

**Lecția 7:** Activitățile pentru abilități de viață includ învățarea de a folosi judecata, de a face față presiunii anturajului, de a spune **NU** drogurilor, pașii necesari pentru a ne asigura că o persoană nu cade în capcana drogurilor și pașii care conduc la angajamentul de a stopa consumul de droguri.

## Fiți atenți la semnele consumului de droguri

Chiar dacă există anumite simptome emoționale și fizice ale abuzului de droguri, nu trebuie să presupuneți imediat, referitor la copilul dumneavoastră, că acesta este consumator de droguri – ar putea fi și alte motive pentru care copilul dumneavoastră se comportă neobișnuit.

### Semne emoționale și sociale

- proastă dispoziție, surescitare, furie, ostilitate, depresie
- minciună și furt constante
- refuzul de a admite existența efectelor nocive ale drogurilor
- evitarea vechilor prieteni sau a persoanelor care l-ar putea confrunta cu privire la modificările de comportament
- devine secretos în privința apelurilor telefonice
- are prieteni cu care nu vrea să vă întâlnească sau nu vrea să vorbească despre aceștia
- este evaziv în privința locurilor în care se află
- pierderea motivației
- nu prezintă interes pentru viața de zi cu zi
- lipsește nemotivat de la școală

### Semne fizice

- somnolență
- tremor
- ochi roșii, pupile dilatate
- lipsă de interes în privința igienei personale și a aspectului exterior
- tulburări de vorbire, neclarități în exprimare
- pierderea sau creșterea poftei de mâncare
- mișcări necoordonate
- cearcăne în jurul ochilor
- program de somn dezordonat
- răceală și tuse frecvente
- scădere în greutate

**PĂRINȚII** au cea mai mare influență în a-și ajuta copiii să crească fericiți și să învețe să se descurce bine în situații dificile de viață:

- Chiar și în circumstanțe foarte dificile, o legătură puternică între copii și părinți poate însemna mai puține comportamente riscante.
- O legătura puternică între copii și părinți presupune să vă ascultați copiii și să le arătați că vă pasă.
- Petrecând chiar și puțin timp în fiecare zi împreună cu copilul vostru și acordându-i atenție completă, poate fi de real ajutor.
- Când este cazul, întrebați-vă copilul: unde și cu cine va fi, pentru cât timp și ce va face.



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



DIRECȚIA DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
JUDEȚEANĂ SUCEAVA



CENTRUL NAȚIONAL DE  
EVALUARE ȘI PROMOVARE A  
STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ  
TIMIȘOARA

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății.  
Pentru distribuție gratuită.

# Ziua Internațională de Luptă Împotriva Consumului și Traficului de Droguri

## 26 iunie 2019



În primul rând,  
**ASCULTĂ**

Să îi ascuți pe copii și tineri este primul pas pentru a-i ajuta să crească sănătoși și în siguranță

## INFORMAȚII PENTRU PĂRINȚI

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)

#ListenFirst

# VIAȚA FĂRĂ DROGURI – INFORMAȚII PENTRU PĂRINȚI

- **Începeți prin a construi o bună relație părinte-copil.**
- **Arătați-le că vă pasă și că sunteți interesați de ceea ce fac.**
- **Discutați cu copiii dumneavoastră și mențineți deschise liniile de comunicare. Fiți atenți la ceea ce spun ei. Este posibil să nu aveți întotdeauna răspunsuri.**
- **Nu vorbiți cu ei ca și cum le-ați fi superiori – ar putea să vă surprindă cât de multe știu despre viață și despre droguri.**

## Comunicați, comunicați, comunicați

Fiți foarte atenți. Acordați atenție limbajului corporal. Un copil relaxat zâmbește, te va privi în ochi atunci când vorbește cu tine și nu prezintă semne evidente de nervozitate.

Aceste semne pot include tremurături ale picioarelor sau loviturii ușoare cu picioarele, lovituri cu degetele mâinilor, înclinarea capului atunci când vorbește. Vorbiți cu psihologul școlii dacă simțiți că există o problemă.

## Faceți copiii să se simtă responsabili

Copiii nu sunt niciodată prea tineri pentru a învăța să fie responsabili.

Dați-le copiilor sarcini acasă și creșteți gradul de responsabilitate pe măsură ce ei avansează în vârstă.

Oferiți-le un bun exemplu prin a nu folosi droguri ilegale. Copiii își pierd respectul pentru adulții al căror comportament sugerează, „*Fă așa cum spun eu, nu așa cum fac eu*”.

## Nu abuzați de medicamente și nu utilizați droguri ilegale

Suferiți de stres, tensiune nervoasă și dureri de cap constante? Vă grăbiți să le alinați prin utilizarea medicamentelor fără rețetă medicală (OTC) sau a celor pe bază de rețetă?

Este ușor să ajungeți să utilizați frecvent medicamente sau alcool și puteți deveni dependent.

De asemenea, nici drogurile ilegale nu sunt o rezolvare.

## Faceți alegeri sănătoase

Amintiți-vă că, dacă dumneavoastră veți recurge la alcool, tranchilizante sau droguri ilegale, atunci când sunteți stresat, veți oferi un exemplu greșit pentru copiii dumneavoastră. Adoptați un regim alimentar echilibrat și fiți activ.

Sportul este o activitate sănătoasă, care vă va ajuta să vă simțiți mai bine, atât fizic cât și mental.

## Fiți informați

Este bine să știți ce droguri și derivate ale acestora sunt ilegale – cocaină, crack, marijuana, opiu, heroină și amfetamine.

Aflați mai multe despre pericolele cauzate de droguri și ce efecte au acestea asupra oamenilor.

Astfel, vă puteți ajuta copiii să facă alegeri în cunoștință de cauză.

Asigurați-vă că au înțeles că utilizarea acestor droguri este ilegală.

De asemenea, trebuie să înțeleagă că, dacă sunt prinși, ar putea însemna să se confrunte cu poliția și cu justiția, ar putea să primească condamnări cu închisoare și vor fi supuși oprobriului public.

## Învățați copiii să ignore vânzătorii de droguri

Învățați copiii să recunoască vânzătorii de droguri și locurile în care operează aceștia. Vânzătorii de droguri le pot spune copiilor că drogurile îi ajută să învețe mai bine și să promoveze mai ușor examenele.

Aceștia îi pot încuraja pe copii să încerce droguri „**doar de data aceasta**”, spunând că nu se poate întâmpla ceva după o singură încercare.

Asigurați-vă cu privire la cunoașterea de către copiii dumneavoastră a faptului că trebuie să ignore astfel de sfaturi, deoarece drogurile afectează oamenii diferiți în moduri diferite.

Ajutați copiii să învețe să spună **NU** drogurilor. Încurajați-i să practice sporturi sau hobby-uri sănătoase și învățați-i să își petreacă în moduri creative timpul liber.