

# #bezpieczneferie

# Ferie bez używek

Jeśli Twoje dziecko zaczęło zachowywać się w sposób nietypowy, spędza więcej czasu poza domem z grupą nowych znajomych, a jednocześnie unika kontaktu z rodzicami (opiekunami), zaniedbuje swój wygląd lub też zamyka się na długie godziny w swoim pokoju - **sprawdź co się dzieje.**

Być może zażywa narkotyki.

## **Co robić, gdy podejrzewasz, że dziecko bierze narkotyki?**

- zacznij działać, problem sam się nie rozwiąże;
- odtóż emocje, włącz rozum;
- dowiedz się jak najwięcej o substancjach psychoaktywnych;
- ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj
  - stosuj zasadę ograniczonego zaufania;
- okazuj miłość i zainteresowanie swojemu dziecku;
- korzystaj ze wsparcia;
- nie usprawiedliwiaj nieobecności w szkole;
- nie wstydź się i nie ukrywaj problemu;
- szukaj pomocy specjalistów zajmujących się uzależnieniami.



**BEZPŁATNA INFOLINIA Państwowej Inspekcji Sanitarnej**

**800 060 800**