

Nyári DROGPREVENCIÓS ÚTMUTATÓ szülőknek és nagyszülőknek

A nyári szünet alatt a gyermekek és fiatalok szabadsága megnő: lazább a napirend, kevesebb a kontroll, több a szabadidő. Ezek a tényezők – bár sok örömet hozhatnak – sajnos növelhetik a különböző egészségkárosító szerek kipróbálásának kockázatát. A serdülők jellemzően keresik az új élményeket, a kortársak, barátok befolyása is erősödik, talán hajlamosabbak a kockázatvállalásra is.

1 DOHÁNYTERMÉKEK



Nyáron a serdülő gyerekek egyre gyakrabban találkoznak olyan kortársakkal, akik dohányoznak, így könnyebben rászokhatnak a dohányzásra.

Divat a színes, ízes elfbar bár kátránymentes, nikotinfüggőséget okoz és a rendszeres dohányzás előfutára lehet.

☛ Mit tehet a felnőtt?

- Beszélgessen nyíltan, ítékezés nélkül a dohányzásról.
- Kérdezze meg, mit tud a gyermeke/unokája az elfbar-ról.
- Ha dohányzik, vállalja nyíltan és mutassa be annak árnyoldalait.

5 ENERGIAITAL – REJTETT VESZÉLY

Sokan napi szinten fogyasztják az energiaitalokat, pedig a koffein és a serkentők hozzászokást, alvás- és szívritmuszavart is okozhatnak. Alkoholallal kombinálva pedig akár életveszélyes is lehet.

☛ Mit tehet a felnőtt?

- Ne vegyen energiaitalt a gyerekeknek, ne váljon szokássá.
- Beszéljen a hatásairól tényekkel, ne ijesztgetéssel.
- Fáradtság esetén javasoljon pihenést, mozgást, vizet.



2 ALKOHOL – BULIKBAN, CSALÁDBAN

Nyáron több a kísértés: barátok, fesztiválok, családi ünnepek. A „0%-os” italok után jöhet a valódi alkohol észrevétlenül.

☛ Mit tehet a felnőtt?

- Ne kínálja alkohollal a fiataalt, még „csak egy kortyra” sem.
- Készítsen finom, alkoholmentes italokat.
- Beszéljen a biztonságos szórakozásról.

4 KÜTYÜHASZNÁLAT – TELEFON, TABLET, GÉP

A nyári szünetben könnyű túlzásba vinni a képernyőidőt. A mozgáshiány mellett szorongás, dühkitörés, alvásgondok is jelentkezhetnek.

☛ Mit tehet a felnőtt?

- Egyezzenek meg a napi képernyőidőben.
- Ajánljon közös, offline programokat.
- Lefekvés előtt kapcsolják ki az eszközöket.

VÉSZHELYZET ESETÉN – HOVA FORDULHATUNK?

- Mentők: 112 sürgős, életveszélyes helyzetek esetén
- Gyermekorvos, házi orvos, ügyelet
- Lelki Elsősegély Telefonszolgálat (ingyenesen hívható): 116-123
- Iskolapszichológus, védőnő, Család- és Gyermekjóléti Szolgálat

3 DIZÁJNER DROGOK – FESZTIVÁLOKON, BULIKBAN

A nyári programok élménydúsak, de veszélyesek is lehetnek. Az olcsó, ismeretlen összetételű dizájner drogok hatása nagyon kiszámíthatatlan, akár halálos is lehet.

☛ Mit tehet a felnőtt?

- Beszélgessen a biztonságos szórakozásról: idegentől ne fogadjon el italt, ne hagyja őrizetlenül a poharát.
- Legyen elérhető, ha baj van a gyerek merjen segítséget kérni.
- Figyelje a hirtelen viselkedésváltozást.

6 CSALÁDI KAPCSOLÓDÁS – KÖZÖS ÉLMÉNYEK

A legerősebb védelem a szeretetteljes, figyelmes, nyugodt családi háttér. Nyáron különösen fontos a közös idő és a valódi odafigyelés.

☛ Mit tehet a felnőtt?

- Adjon feladatokat.
- Az otthoni tevékenységekbe vonja be.
- Szervezzon közös programokat.
- Érdeklődjön az ő világuk iránt.

