

A tropical landscape at sunset. The sky is a mix of orange, yellow, and blue. In the foreground, there are several tall palm trees silhouetted against the sky. In the background, there are mountains. The overall scene is peaceful and scenic.

# Zachowania ryzykowne w okresie wakacyjnym

Co może niepokoić?



# Drogi Rodzicu!

Wakacje, to okres, kiedy dzieci i młodzież mają więcej czasu wolnego. To okres radości, wolności od obowiązków i wyjazdów z rówieśnikami. Wiele młodych osób nastawionych jest na zawieranie nowych znajomości i nowe doznania. Jednak w czasie wolnym nie należy zapominać o swoim zdrowiu i bezpieczeństwie. Podejmowanie właściwych decyzji i korzystanie z mądrych sposobów spędzania wolnego czasu pozwoli na szczęśliwe wakacje i bezpieczny powrót do szkoły. Często rodzice w okresie wakacyjnym dają swoim dzieciom więcej swobody. Nie zapominajmy, że jest to również okres kiedy musimy być bardziej czujni. To w czasie letniej „laby” nasze pociechy są narażone na nowe pokusy i doznania, dlatego przygotowaliśmy krótki poradnik co powinno Was zaniepokoić.



Większość z nas narkomana kojarzy z kimś zaniedbanym, brudnym i śmierdzącym. Oczywiście nie każda osoba zażywająca środki odurzające (narkotyki, dopalacze) jest narkomanem. Według definicji narkoman jest to osoba uzależniona, pozostająca w stanie odurzenia narkotykami. Dlatego zbyt późno możemy się zorientować, że coś jest na rzeczy. Jednak już jednorazowe eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi w organizmie młodego człowieka może wyrządzić nieodwracalne zmiany.

# Przyczyny sięgania po narkotyki i dopalacze

- zaburzone więzi emocjonalne,
- ucieczka od problemów,
- nuda,
- ciekawość, chęć spróbowania czegoś nowego,
- przeżycie nieznanego doświadczenia,
- poszukiwania przyjemności,
- wpływ grupy rówieśniczej,
- naśladowanie.



# Sygnały ostrzegawcze

- Zmiana zachowania bez określonej przyczyny:
  - izolacja, zamknięcie w sobie,
  - smutek, przygnębienie,
  - agresja.
- Zmiana grupy znajomych (koledzy, język, slang, ubiór).
- Brak dbałości o wygląd.
- Krótkie rozmowy telefoniczne, szept.
- Utrata zainteresowania ulubionym zajęciami.
- Pogorszenie relacji z rodziną, bliskimi i przyjaciółmi.
- Kłamstwa - nie potrafi wytłumaczyć na co potrzebuje pieniądze.
- Problem ze snem, późne wstawanie, krótki sen, przesiadywanie nocą.
- Zmiana nawyków żywieniowych, np. brak apetytu, wilczy apetyt, zwiększone łaknienie słodczy, itp.



# Na co zwrócić uwagę?

---

- zapach palonych liści,
- nasionka w kieszeni,
- bibułę papierosową,
- zielony tytoń,
- lufki do palenia,
- kadzidełka, świece zapachowe, odświeżacze powietrza,
- woreczki strunowe,
- kawałki folii aluminiowej,
- opakowania po lekarstwach,
- gadżety przypominające przedmioty domowego użytku.



## Młynki do tytoniu



młynek gaśnica



młynek plastikowy



młynek breloczek



młynek metalowy



młynek bateria

## Schowki na narkotyki



schowek śruba



schowek - breloczek



pomadka schowek



schowek zapalniczka





## Lufki i fifki



lufka klucz



fajka wodna



lufka ceramiczna



lufka guma do żucia



lufki szklane



lufka papieros



lufka breloczek

## Zestawy do palenia





Czas wakacji to nie tylko zagrożenia. Badania Głównego Inspektora Sanitarnego przeprowadzone w polskich szkołach w 2016 roku pokazały, że 60% nastolatków pije alkohol, 45% pali papierosy, a co dziesiąty badany eksperymentował z dopalaczem. Po substancje psychoaktywne sięgają głównie chłopcy.

**Zróbmy wszystko, aby Nasze dziecko nie znalazło się w tych statystykach.**

Życzymy bezpiecznych i udanych wakacji.

Poradnia  
Psychologiczno-Pedagogiczna



# Prawa autorskie

W niniejszym opracowaniu wykorzystano zdjęcia na **Licencji Creative Commons**, aczkolwiek niektóre użyte w prezentacji grafiki mogą być wykorzystane zgodnie z tzw. **wyjątkiem edukacyjnym**, przewidzianym przez przepis art. 27 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych.