



WSSE Szczecin

Bezpieczne Wakacje w województwie zachodniopomorskim

**Ulotka dla
Rodziców
i Opiekunów**



TELEFONY ZAUFANIA

**Infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dopalacze) -
800 060 800**

**Infolinia Stowarzyszenia KARAN
800 120 289**

Czynna pn.-pt. 10.00-17.00

**Infolinia Pogotowia Makowego
Powrót „Powrót z U”
801 109 696**

**Czynna pn.-pt. 10.00-20.00
sob. 10.00-19.00**

**Infolinia Towarzystwa Rodzin
i Przyjaciół Dzieci
Uzależnionych „Powrót z U”
800 120 359**

**Czynna pn.-pt. 10.00-20.00
sob. 10.00-19.00**

**Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Szczecinie
ul. Spedytorska 6/7**

**Oddział Oświaty Zdrowotnej
i Promocji Zdrowia
Tel.: 91 462 40 60 wew. 184
e-mail: ozipz@wsse.szczecin.pl**

WYROBY TYTONIOWE

Papierosy to nie tylko nikotyna. Dym papierosowy zawiera aż 4 000 tys. substancji toksycznych, w tym 55 rakotwórczych. Podczas spalania tytoniu wydzielają się m.in.. substancje smoliste, tlenek węgla, aceton, kadm, amoniak, cyjanowodór, fenol oraz wiele

innych. Palenie tytoniu prowadzi do nikotynizmu, z którym związane są trzy podstawowe jednostki chorobowe, do których należą choroby nowotworowe, choroba wieńcowa oraz niewydolność płuc.

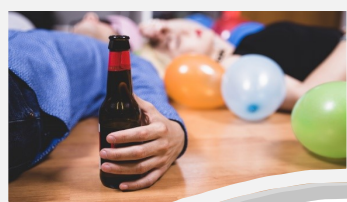
ALKOHOL

Picie alkoholu może zaburzyć prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny nastolatków. Alkohol to substancja wpływająca na ośrodkowy układ nerwowy, który u człowieka dojrzewa do 21 roku życia. Rozwijający się mózg jest strukturą niezwykle podatną i wrażliwą na uszkodzenie.

Dodatkowo częste spożywanie alkoholu może prowadzić do:

- Zaburzeń funkcji wchłaniania substancji odżywczych – niedoborów,
- Rozkojarzenia, problemów z koncentracją uwagi i pamięcią.
- Zapalenia trzustki, wątroby (marskość),
- Uzależnienia.

Ważną zasadą jest aby pilnować i nie zostawiać swoich napojów podczas imprez, szczególnie tych masowych. Zmniejszy to ryzyko dodania do nich środków odurzających przez osoby trzecie.



Drogi rodzicu Pamiętaj!

Dobry kontakt dziecka z rodzicami to, że dobrze czuje się w domu rodzinnym i jest pewne, że może liczyć na ich wsparcie jest jednym z najważniejszych czynników chroniących dziecko przed zachowaniami problemowymi. Dlatego tak ważna jest rozmowa, próba postawienia się w sytuacji dziecka oraz zrozumienia problemów z jakimi boryka się młody człowiek. Podstawą jest szczerza rozmowa, ponieważ dziecko nie okazując tego nadal bardzo potrzebuje uwagi rodzica, jednak trochę inaczej niż do tej pory.

Częstą przyczyną rozluźniania się więzi między rodzicami a dziećmi jest pojawienie się kłamstwa. Przyczyny mogą być różne i część z nich wynika niestety z zachowań dorosłych. Należą do nich:

- Nadmierne, destrukcyjne reakcje rodziców na to, że dziecko mówi prawdę, która im się nie podoba.
- Naruszanie granic dziecka, gdy rodzice próbują zmusić je do ujawniania spraw osobistych, które ono chce zachować dla siebie.
- Nieprzestrzeganie umów przez rodzica (rodziców).
- Modelowanie, dawanie przykładu – dorośli członkowie rodziny sami nie mówią prawdy, ukrywają przed sobą nawzajem różne zachowania, nawet te mało istotne (np. Mama ukrywa przed tatą, że kupiła nową sukienkę).

Dlatego jeśli dziecko obraca się w nowym towarzystwie, bądź wiemy, że pozna nowych znajomych nie bójmy się mówić o swoich obawach oraz przygotujmy dziecko na ewentualne sytuacje, które mogą wyniknąć z kontaktu dziecka z nowym środowiskiem.



Czego oczekują dorastające dzieci od swoich rodziców

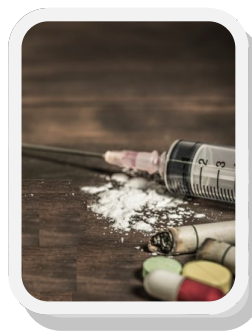
- Poczucia więzi i przynależności do rodziny. Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie swoich rodziców. Potrzebują szacunku, rodzinnej atmosfery oraz poczucia bezpieczeństwa.
- Poczucia własnej wartości. Chcą aby doceniać ich wysiłki w osiąganiu sukcesów. Pragną mieć pewność, że nie zostaną skrytykowane i odrzucone jak coś się nie uda.
- Wiarygodności. Muszą widzieć, że rodzic postępuje zgodnie z tym co przekazuje dziecku. Wymagają umiejętności przyznania się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- Sprawiedliwego traktowania. Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe wyjaśnienie sprawy.
- Stanowczości w ważnych sprawach. Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
- Poszanowania intymności i dyskrecji. Chcą mieć pewność, że rodzice respektują ich prawo do prywatności

Bez przykrych doświadczeń, czyli z czym dziecko może mieć pierwszy kontakt podczas wakacji

Okres wakacji letnich to czas odpoczynku, beztroskiej zabawy, ale także okres możliwego kontaktu z narkotykami lub dopalaczami, pierwszymi inicjacjami seksualnymi, papierosami, a także alkoholem.

DOPALACZE

To potoczna nazwa substancji psychoaktywnych do grupy których zaliczamy m.in. Najpopularniejsze: sztuczne Katynony oraz syntaktyczne Kanabinoidy. Dopapalacze charakteryzują się głównie tym, że nawet mikroskopijne dawki charakteryzują się wysoką toksycznością i mogą powodować uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i narządów wewnętrznych.



ZACHOWANIA RYZYKOWNE

Wakacje to także okres sprzyjający zawieraniu nowych, nie zawsze przemyślanych znajomości. Jest bardzo prawdopodobne, że wśród osób, które spotka młodzież, będą osoby zakażone HIV. Często tego nieświadome.

HIV to ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności, który „atakuje” system odpornościowy człowieka. Z wirusem można żyć wiele lat nie wiedząc o tym, ale trzeba pamiętać, że nie przyjmując leków ograniczających namnażanie się wirusa prowadzi do całkowitego zniszczenia odporności organizmu, co w konsekwencji powoduje AIDS.

Drogi zakażenia:

- Podczas kontaktów seksualnych bez prezerwatywy z osobą zakażoną.
- Poprzez kontakt z krwią osoby zakażonej np. podczas zakłucia zanieczyszczoną igłą.
- Podczas ciąży albo porodu lub karmienia piersią wirus może przenieść się z zakażonej matki na dziecko.



Jak uniknąć zakażenia?

- Podczas każdego kontaktu seksualnego należy używać zawsze prezerwatywy.
- Zachować ostrożność, gdy ktoś się skaleczy - założyć rękawiczki lub poszukać personelu medycznego.
- Zabiegi kosmetyczne i tatuaż powinny być wykonywane tylko przez wykwalifikowane osoby w sprawdzonych miejscach. Należy pytać się, czy używane narzędzia są sterylne. Jeśli coś wzbudzi wątpliwości należy zrezygnować z zabiegu.
- Nie należy pożyczyc maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych (nawet osobom, które dobrze znasz!)

Należy pamiętać i przypominać młodzieży, że używanie substancji psychoaktywnych tj. narkotyków i alkoholu powoduje utratę samokontroli i prowadzi często do podejmowania zachowań ryzykownych!