

**Wsparcie** opiera się na konsultacjach specjalistycznych prowadzonych przez **psychologów i psychoterapeutów.**

## SPOTKANIA



**BEZPOŚREDNIE**



**ONLINE**

Pomoc uzyskuje nie tylko **dziecko**, ale również **rodzic**, który ma możliwość skorzystania z **bezpłatnych spotkań** szkoleniowych wzmacniających kompetencje rodzicielskie.

# OFEROWANA POMOC JEST **BEZPŁATNA**



jestem  
z **GDAŃSKA**

Zapisy na spotkanie konsultacyjne odbywają się poprzez sekretariat Ośrodka.

**58 320 44 04 669 979 208**

**Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień**  
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk  
[www.opz.gdansk.pl](http://www.opz.gdansk.pl)

Jak do nas trafić?



Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki  
Uzależnień



## PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

od substancji psychoaktywnych

## Poradnia Zdrowego Życia

jest prowadzona w ramach działań Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień. Jej celem jest przeciwdziałanie używaniu substancji psychoaktywnych przez dzieci i młodzież.

Wsparcie specjalistyczne skierowane jest do dzieci i młodzieży w wieku:

**13-18 lat oraz ich rodziców/opiekunów.**

## Rodzicu, jeśli...

- 1** **Wiesz lub podejrzewasz,** że Twoje dziecko miało za sobą kontakt z alkoholem, marihuaną lub innymi substancjami (legalnymi lub nielegalnymi)
- 2** **Martwisz się** o swoje dziecko, bo dostrzegasz niepokojące zmiany w jego funkcjonowaniu (zmiana środowiska, nawyków)
- 3** **Czujesz się bezradny,** nie wiedząc jak pomóc swojemu dziecku w związku z eksperymentowaniem z substancjami psychoaktywnymi
- 4** **Czujesz,** że to czas na kontakt ze specjalistą
- 5** **Obawiasz się** uzależnienia swojego dziecka...



**ODWIEDŹ PORADNIĘ  
ZDROWEGO ŻYCIA**

## Chwila, w której dowiadujemy się,

że dziecko ma za sobą kontakt z używkami jest bardzo stresująca dla obu stron. Często towarzyszy temu

**POCZUCIE WINY, ZŁOŚĆ,  
ŻAL, ROZGORYCZENIE**

i wiele innych **trudnych emocji**, które sprawiają, że ciężko nam zachować równowagę.

Zazwyczaj stosujemy **ograniczenia** i zakazy. Strategia wprowadzania konsekwencji **nie** zawsze jest **wystarczająca.**

