

ΠΕΡΙΠΤΕΡΟ ΤΟΥ ΟΚΑΝΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΕΙΑ ΤΑΧΥΔΡΟΜΕΙΟΥ

## Εντεκα βήματα προστασίας από ναρκωτικά



«Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να προστατέψεις τα παιδιά σου. Ο καλύτερος είναι η πρόληψη», ήταν ένα από τα κύρια μηνύματα που μετέδωσαν χθες ειδικοί του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ) στους Λαρισαίους, ενημερώνοντάς τους για κάθε απορία και προβληματισμό τους, πάνω στο θέμα των εξαρτήσεων.

Σε ειδικό περίπτερο, που είχαν στήσει στην πλατεία Ταχυδρομείου, στο πλαίσιο πανελληνίας καμπάνιας που υλοποιεί ο ΟΚΑΝΑ,

(με τελευταίο σταθμό του τη Λάρισα), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κατά των Ναρκωτικών, έμπειρο προσωπικό από τη Θεραπευτική Μονάδα Λάρισας του ΟΚΑΝΑ και το Κέντρο Πρόληψης Ν. Λάρισας «Ορφέας», παρείχε στους πολίτες εξειδικευμένη πληροφόρηση, αξιόπιστες απαντήσεις και κατευθύνσεις για θέματα χρήσης ουσιών, ενώ διανεμήθηκε παράλληλα και σχετικό ενημερωτικό έντυπο υλικό και αναμνηστικά δωράκια.

✓σελ. 3

ΕΝΗΜΕΡΩΘΗΚΑΝ ΧΘΕΣ ΟΙ ΛΑΡΙΣΑΙΟΙ ΑΠΟ ΤΟΝ ΟΚΑΝΑ

# Εντεκα βήματα προστασίας των παιδιών από τα ναρκωτικά

• Περίπτερο του Οργανισμού στην πλατεία Ταχυδρομείου

«Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να προστατέψεις τα παιδιά σου. Ο καλύτερος είναι η πρόληψη», ήταν ένα από τα κύρια μηνύματα που μετέδωσαν χθες ειδικοί του Οργανισμού Κατά των Ναρκωτικών (ΟΚΑΝΑ) στους Λαρισαίους, ενημερώνοντάς τους για κάθε απορία και προβληματισμό τους, πάνω στο θέμα των εξαρτήσεων. Σε ειδικό περίπτερο, που είχαν στήσει στην πλατεία Ταχυδρομείου, στο πλαίσιο πανελληνίας καμπάνιας που υλοποιεί ο ΟΚΑΝΑ, (με τελευταίο σταθμό του τη Λάρισα), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Κατά των Ναρκωτικών, έμπειρο προσωπικό από τη Θεραπευτική Μονάδα Λάρισας του ΟΚΑΝΑ και το Κέντρο Πρόληψης Ν. Λάρισας «Ορφέας», παρείχε στους πολίτες εξειδικευμένη πληροφόρηση, αξιόπιστες απαντήσεις και κατευθύνσεις για θέματα χρήσης ουσιών, ενώ διανεμήθηκε παράλληλα και σχετικό ενημερωτικό έντυπο υλικό και αναμνηστικά δωράκια. Σύνθημα της καμπάνιας ήταν «Εθισμένοι στη ζωή», και η δράση είχε στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών όσον αφορά στο κρίσιμο θέμα των εξαρτήσεων, αλλά και στο έργο που επιτελείται από τον ΟΚΑΝΑ προς την κατεύθυνση μιας συντονισμένης και ολιστικής προσέγγισης του προβλήματος, που δίνει έμφαση τόσο στους ενδεδειγμένους και αποτελεσματικούς τρόπους πρόληψης και αντιμετώπισης του φαινομένου όσο και στην κοινωνικοεπαγγελματική ένταξη των απεξαρτημένων ατόμων.

### 10 + 1 ΒΗΜΑΤΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

Μεταξύ των συμβουλών πρόληψης που δόθηκαν χθες, βασικός κορμός τους, θεωρείται ο ακόλουθος εντεκάλογος, που απευθύνεται στους γονείς:

#### 1. ΧΤΙΣΤΕ ΓΕΦΥΡΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Δημιουργήστε καλό κλίμα επικοινωνίας στην οικογένεια. Μάθετε να ακούτε. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί νιώθει άνετα να σας μιλά για τα προβλήματα και τις ανησυχίες του, ότι θα έρθει σε σας όταν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα.

#### 2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Θέτοντας σαφή όρια και κανόνες, το παιδί νιώθει περισσό-



τερη ασφάλεια, ακόμη κι αν φαίνεται να αντιδρά. Προσπαθήστε να είστε ξεκάθαροι για τις συμπεριφορές που δεν είναι αποδεκτές και τις συνέπειες που θα έχει, αν παραβεί τους συμφωνημένους κανόνες.

#### 3. ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ

Διατηρήστε επαφή με το σχολείο του. Γνωρίστε τους φίλους του και τις οικογένειές τους. Συνεργαστείτε με τους δασκάλους, ανταλλάξτε απόψεις, μοιραστείτε τους προβληματισμούς σας με άλλους γονείς.

#### 4. ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΟΣΑ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ

Πριν αποφασίσετε να συζητήσετε μαζί του για τα ναρκωτικά ή για άλλες εξαρτήσεις, ενημερωθείτε αι ίδια από έγκυρες πηγές. Μη νιώθετε μειονεκτικά αν δεν γνωρίζετε την απάντηση σε κάποια ερώτηση του παιδιού και, κυρίως μην προσπαθήτε να το ξεγελάσετε.

#### 5. ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Συχνά τα μηνύματα που παίρνουν τα παιδιά από το περιβάλλον, τις παρέες, την τηλεόραση και το διαδίκτυο είναι διαστρεβλωμένα. Βοηθήστε το παιδί να αξιολογήσει τις πληροφορίες αυ-

τές και να διαμορφώσει μια ουσιαστική, δική του άποψη.

#### 6. ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αφού ενημερωθείτε και οι ίδιοι, μιλήστε με το παιδί ανοιχτά για την αρνητική πλευρά του διαδικτύου, για κινδύνους που υπάρχουν στην αλόγιστη και κακόβουλη χρήση του. Στους ιστότοπους: [www.cyberkid.gov.gr](http://www.cyberkid.gov.gr) κ [safeinternet.gr](http://safeinternet.gr), μπορείτε να βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για την ασφαλή και σωστή χρήση του διαδικτύου.

#### 7. ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΙΣ ΘΕΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Βοηθήστε το παιδί να ανακαλύψει τα ενδιαφέροντά του να ασχοληθεί με αυτά. Μάθετέ του να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες και να διαχειρίζεται το άγχος του. Είναι σημαντικό να εκφράζει τα συναισθήματά του και να μη διαχέεται η έντασή του σε επικίνδυνες επιλογές.

#### 8. ΕΝΙΣΧΥΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ

Σταθείτε δίπλα στο παιδί στην προσπάθειά του να κάνει φίλους, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τον εαυτό του προκειμένου να γίνει αποδεκτό στην παρέα. Λέγοντας «όχι» όταν χρειάζεται, μαθαίνει να αναπτύσσει υγιείς σχέσεις και να προστατεύει τον εαυτό του.

#### 9. ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ

Ενισχύετε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας, τη θετική εικόνα που έχει για τον εαυτό του. Επαινείτε τις επιτυχίες του και κάθε προσπάθεια που κάνει, ανεξάρτητα από τελικό αποτέλεσμα.

#### 10. ΔΕΙΞΤΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΚΑΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

Ενισχύστε το παιδί σας στην προσπάθειά να κάνει πράγματα μόνο του, να στηρίζεται στις δυνάμεις του, να αναλαμβάνει τις ευθύνες του.

#### 11. ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ

Για το παιδί σας είστε πρότυπο ζωής. Οι δικές σας συνήθειες και στάσεις επηρεάζουν καθοριστικά την εξέλιξή του.

ΛΕΝΑ ΚΙΣΣΑΒΟΥ