
Kwiecień 2020r.

DRODZY UCZNIOWIE

Obecna Pandemia to wyzwanie dla wszystkich.

Wszyscy przeżywają ciężkie dni, nie tylko z powodu pandemii koronawirusa, ale także innych wydarzeń spowodowanych zagrożeniem zakażenia się. Dziękujemy, że stosujecie się do zaleceń służb sanitarnych i pozostajecie w domach. Wiemy, że jest to sytuacja niekomfortowa.

Jeśli jednak macie wątpliwości i pytania, oraz obawy o zdrowie swoje lub bliskich - do waszej dyspozycji jest także Higienistka środowiska nauczania i wychowania **Teresa Sobolewska**.

Kontakt możliwy przez szkołę – telefoniczny lub drogą mailową.

Obecna sytuacja nie daje możliwości realizowania programu profilaktycznego

pn. „*Zdrowy Styl Życia bez Nalógów*” „Narkomania”- Narkotyki zabijają !!!

„Nie ulegamy żadnym namowom – odmawiamy stosowania używek”

wśród Was na terenie szkoły jak to było dotychczas. Dlatego drogą elektroniczną przekażę krótką informację dotyczącą w/w tematu.

Narkomania jest problemem społecznym i aktualnym wyzwaniem cywilizacyjnym – dlatego też należy ciągle edukować młodzież w tym kierunku.

Uzależnienie od narkotyków powoduje nieobliczalne szkody we wszystkich sferach życia człowieka. Coraz pilniejszą potrzebą staje się wzmożone działanie ograniczenia środków odurzających we wszystkich grupach wiekowych, dotyczy to szczególnie dzieci i młodzieży szkolnej.

Okres dojrzewania z uwagi na naturalną ciekawość sprzyja sięganiu po różnorodne środki zmieniające świadomość.

Większość osób okazjonalnie stosujących narkotyki nie zdaje sobie sprawy, kiedy przekroczy cienką granicę dzielącą od uzależnienia. Dlatego nawet sporadyczne używanie narkotyków przez młodzież uważane jest bardzo ryzykowne.

Powstał tzw. program „Trzeci elementarz – czyli program siedmiu kroków” – program edukujący zamieszczony w Banku Programów Profilaktycznych ORE (O, dla uczniów w wieku 12-17 lat, ukierunkowany na profilaktykę uzależnień. Zawiera on wiedzę o niebezpieczeństwach związanych z używaniem narkotyków oraz możliwość ich unikania.

Materiały edukacyjne w/w przedstawiają elementy treningu umiejętności życiowych takich jak: odmawianie, zdolność do satysfakcjonującej zabawy bez sięgania po środki odurzające.

Do stanów klinicznych, które mogą wystąpić po przyjmowaniu narkotyków, należą:

1. Ostre zatrucie
2. Używanie szkodliwe
3. Zespół uzależnienia
4. Zaburzenia psychotyczne
5. Upośledzenie pamięci
6. Niezdolność do samodzielnego funkcjonowania organizmu, w krytycznych wypadkach nawet śmierci

Najważniejszym celem edukacji związanej ze zdrowym trybem życia, (bez uzależnień różnego typu a w tym również narkomanii) jest wypracowanie postaw asertywnych u młodzieży – tzn. odmowy przyjmowania różnego typu używek.

Podsumowując, należy reagować na pojawiające się zagrożenie oraz dostarczanie adekwatnych informacji na temat skutków zażywania narkotyków oraz pomagać w rozwijaniu u młodzieży zdolności do samokontroli i samoobserwacji. Warto u młodego człowieka rozwijać jego pasje i zainteresowania. Pokazywać mu świat z tej ciekawszej strony. Narkotyki nie łączą ludzi, a jedynie pogłębiają samotność i sieją w życiu spustoszenie. .

Więc Pamiętaj Nastolatku !!!

jeżeli chcesz zyskać szacunek musisz być asertywny! musisz odważnie mówić co wybierasz

„Nie ulegaj żadnym namowom – odmawiaj stosowania używek”

Pamiętaj również,

aby w czasie epidemii i przerwy w zajęciach w szkole zrobić wszystko, aby nie dochodziło do kolejnych zakażeń koronawirusem, bo to również od Ciebie zależy czy wirus będzie rozprzestrzeniał się dalej. Zatem:

- dbaj o higienę i często myj ręce wodą z mydłem;
- w najbliższym czasie zrezygnuj z wszelkich spotkań towarzyskich;
- pozostań w domu i nie spotykaj się ze znajomymi;
- nie uczestnicz w spotkaniach towarzyskich;
- nie chodź na dyskoteki;
- nie przesiaduj w galeriach handlowych;
- nie korzystaj z komunikacji publicznej (lub ogranicz ją do niezbędnego minimum);
- zrezygnuj z wycieczek!



NZOZ „Szkol-Med.”
Ul. Legionów Polskich 54/56
96-300 Żyrardów

Pomoc dla nastolatków i ich rodzin:

Telefon zaufania „Narkotyki Narkomania” tel - 801-199-990

Pomoc online - www.narkomania.org.pl

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacja Dzieci Niczyje tel - 116-111

Miejskie Stowarzyszenie Profilaktyki uzależnień „Dotyk Nadziei” w Żyrardowie

Tel : 517-811- 446, 665 845 412

Teresa Sobolewska

Higienistka środowiska nauczania i wychowania
w Szkole Podstawowej nr 2 w Żyrardowie.