

# Drogprevenciós útmutató szülőknek

**Amikor a kamaszkorú gyermekünkért aggódunk...**



# Miért fontos a megelőzés?

## Kísérletezés időszaka

A kamaszkor természetes része

## Kortárs befolyás

Barátok véleménye gyakran erősebb

## Egy próbálás is veszély

Könnyen függőséghez vezethet



# Gyanús jelek - Iskolai változások

Tanulmányi teljesítmény változása

- Hirtelen romló jegyek
- Gyakori hiányzások
- Késések
- Házi feladat elmulasztása





# Gyanús jelek - Társas kapcsolatok

Új barátok

Akiket nem mutat be

Titkolózás

Bezárkózás a családtól

Eltűnő tárgyak

Pénz, értéktárgyak

# Fizikai és érzelmi változások



## Érzelmi szélsőségek

Levertség és dühkitörések váltakozása



## Külső jelek

Piros szem, állandó fáradtság



## Testsúlyváltozás

Hirtelen fogyás vagy hízás



# Hogyan beszéljünk a gyerekekkel?

01

Rendszeres kommunikáció  
Őszinte, nyitott beszélgetések

02

Bizalom építése  
Mutassa ki, hogy számíthat Önre

03

Közös szabályalkotás  
Hazatérés ideje, elvárások

04

Támogató hozzáállás  
Szidás helyett nyugodt kérdések

# Leggyakoribb szerek és hatásai

## Stimulánsok

**Speed, ecstasy:** felpörgetnek, szívritmuszavar

## Nyugtatók, ópiátok

**Heroin, Xanax:** álmosítanak, halálos túladagolás

## Marihuána, herbál

Eufória, majd szorongás és motivációhiány

## Alkohol, cigaretta

Legális, de ugyanolyan veszélyes függőség



# Mit tehet szülőként?



**Legyen jelen**  
A gyermeke életében



**Minőségi idő**  
Töltsön vele időt



**Támogatás**  
Hobbi, közösség



**Nyílt beszéd**  
Kockázatokról

# Segítségkérés lehetőségei

116-111

Kék Vonal  
Gyermekek és ifjúsági  
telefonszolgálat

116-123

Lelki Elsősegély  
Telefonszolgálat

06-80-555-111

TelefonTanú  
Segítségnyújtás





# Ne egyedül!

**Ha bajt észlel, kérjen szakmai segítséget**

Rendőrség • Iskolarendőr • Bűnmegelőzési tanácsadó



Készítette: Heves Vármegyei Rendőr-főkapitányság Bűnmegelőzési Alosztálya

Az ORFK által kiadott Láss tisztán! című Szülői kiadvány alapján

2025.

