

Drodzy Rodzice,

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień rozpoczyna działania w ramach „Poradni Zdrowego Życia” Proponujemy Państwu dwa programy, w których uczestnictwo jest całkowicie bezpłatne:

### **Program profilaktyki uzależnień behawioralnych (cyfrowych)**

Program skierowany jest do dzieci i młodzieży w wieku 6 – 18 lat oraz rodziców lub opiekunów prawnych. Obejmuje maksymalnie trzy spotkania odbywające się w okresie 4 tygodni.

Do udziału w programie zapraszamy, gdy:

- Istnieje podejrzenie, że dziecko zbyt wiele czasu poświęca na korzystanie z komputera czy telefonu,
- Zachowanie dziecka w przypadku prób ograniczenia tego czasu jest niepokojące,
- Dziecko zaniedbuje swoje obowiązki, ciężko jest się z nim porozumieć,
- Zmieniło się zachowanie dziecka, co wzbudza niepokój.

### **Program profilaktyki uzależnień od substancji psychoaktywnych**

Program skierowany jest do dzieci i młodzieży w wieku 13 – 18 lat oraz rodziców lub opiekunów prawnych. Obejmuje maksymalnie cztery spotkania odbywające się w okresie 4 tygodni.

Do udziału w programie zapraszamy, gdy:

- Istnieje podejrzenie, że dziecko miało kontakt z alkoholem, marihuaną lub innymi substancjami (legalnymi lub nielegalnymi),
- Dostrzegalne są niepokojące zmiany w funkcjonowaniu dziecka (zmiana środowiska, nawyków),
- Istnieje obawa, że dziecko się uzależni,
- Otoczenie uważa, że czas, aby skorzystać z pomocy specjalisty.

Poradnia Zdrowego Życia to programy prowadzone przez dedykowanych specjalistów (w tym psychologów i psychoterapeutów), mających doświadczenie z zakresu profilaktyki lub terapii uzależnień.

Doświadczenia zespołu Poradni Zdrowego Życia w pracy psychologicznej z rodzinami pokazały nam, że czas pandemii spowodował nadmierne korzystaniem z mediów cyfrowych przez dzieci i młodzież i narastanie różnych problemów w rodzinach.

Zapraszamy serdecznie rodziców do kontaktu na wskazany niżej numer telefonu celem zapisania się na spotkanie.

Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień  
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk  
Poradnia Zdrowego Życia - Tel. 58 320 44 04 (zapisy- sekretariat)

Z wyrazami szacunku

Zespół Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień