

INFORMARE PUBLICĂ

PREVENIREA ADICȚIILOR – INFORMAREA ESTE PRIMUL PAS SPRE PREVENȚIE

Primăria Comunei Poiana Cristei aduce în atenția cetățenilor importanța prevenirii diferitelor forme de adicție și a adoptării unor comportamente responsabile pentru protejarea sănătății și a calității vieții.

Adicțiile pot fi asociate atât consumului unor substanțe, cât și anumitor comportamente care ajung să afecteze viața de zi cu zi, relațiile familiale, activitatea școlară sau profesională și starea de bine.

La ce riscuri este important să fim atenți?

- ✚ **Consumul de droguri și alte substanțe psihoactive** – poate afecta sănătatea fizică și mintală, capacitatea de concentrare și luarea deciziilor.
- ✚ **Consumul de alcool** – consumul problematic poate avea consecințe asupra sănătății, relațiilor familiale și siguranței personale.
- ✚ **Fumatul și produsele cu nicotină**, inclusiv țigările electronice – pot crea dependență și pot afecta sănătatea.
- ✚ **Jocurile de noroc** – atunci când se pierde controlul asupra participării, pot apărea dificultăți financiare, conflicte familiale și probleme emoționale.
- ✚ **Utilizarea problematică a internetului, rețelelor sociale și jocurilor video** – atunci când timpul petrecut online afectează somnul, școala, munca, relațiile sau activitățile obișnuite, este important să fie acordată atenție acestui comportament.

CUM PUTEM CONTRIBUI LA PREVENIRE?

- ✓ Să ne informăm din surse de încredere și să nu minimalizăm riscurile.
- ✓ Să încurajăm comunicarea deschisă în familie, în special cu copiii și adolescenții.
- ✓ Să promovăm activitățile sportive, culturale și recreative și un echilibru între timpul petrecut online și activitățile din viața de zi cu zi.
- ✓ Să fim atenți la schimbările persistente de comportament, la izolarea socială sau la pierderea controlului asupra unor obiceiuri.
- ✓ Să cerem sprijinul unui specialist atunci când un comportament devine greu de controlat sau începe să afecteze viața personală și familială.

A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune. Informarea, sprijinul familiei și accesul la servicii de specialitate pot contribui la prevenirea agravării problemelor asociate adicțiilor.

Prevenirea începe prin informare, dialog și implicarea întregii comunități. Protejarea copiilor și tinerilor și promovarea unui stil de viață sănătos reprezintă responsabilități importante pentru noi toți.

Primăria Comunei Poiana Cristei – pentru o comunitate informată și sănătoasă.