**Załącznik nr 2**

# Informator Wojewódzki
# Instytucje pomocowe - narkotyki

| Lp. | Nazwa instytucji | Dane teleadresowe |
|---|---|---|
| 1. | ZOZ - Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia | 65-044 Zielona Góra, ul. Wazów 36, **tel./fax (068) 3257917** |
| 2. | ZOZ - Poradnia Leczenia Uzależnień od Środków Psychoaktywnych | 65-186 Zielona Góra, ul. Zamenhofa 27 tel. **(68) 3271463** |
| 3. | Towarzystwo Integracji Społecznej | 65-443 Zielona Góra**,** ul. Drzewna 13 **tel. (068) 3271863** |
| 4. | NZOZ - Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień „LOPiT” | 65-090 Zielona Góra, ul. Jelenia 1A **tel. (068) 4532000** |
| 5. | Wojewódzki Szpital Specjalistyczny dla nerwowo i Psychicznie Chorych | 66-213 Skąpe**,** Cibórz 5, **tel. (068) 3419455** |
| 6. | Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień „Bryza” | 69-108 Cybinka, ul. Słubicka 28, **tel. (068) 3911331** |
| 7. | Poradnia Konsultacyjno-Terapeutyczna | 66-016 Czerwieńsk, ul. B. Chrobrego 2, **tel. (068) 3278965** |
| 8. | Punkt Konsultacyjny | 66-130 Bojadła, ul. Sulechowska 35, **tel. (068) 3523332** |
| 9. | Ośrodek Profilaktyki i Wczesnej Terapii „MONAR” | 66-400 Gorzów Wlkp., ul. Ogińskiego 43, **tel. (095) 7367171** |
| 10. | Punkt Konsultacyjny Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii | 66-400 Gorzów Wlkp., ul. Okrzei 42, **tel. (095) 7231999** |
| 11. | Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych od Narkotyków i ich Rodzin | 66-400 Gorzów Wlkp., ul. Słoneczna 63, **tel. (095) 7225440** |
| 12. | NZOZ Ośrodek Terapeutyczny „Szansa” Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych | 66-400 Gorzów Wlkp., ul. Mieszka I 57/3, **tel. (095) 7205074** |
| 13. | Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SP ZOZ, Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych | 66-620 Gubin, ul. Kresowa 258, **tel. (068)4558067** |
| 14. | Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Osób Uzależnionych i Współuzależnionych | 67-120 Kożuchów, ul. Słowackiego 20, **tel. (068) 3552421** |
| 15. | Punkt Konsultacyjny | 66-300 Międzyrzecz, ul. Mieczysława Mikuły 1 **tel. (095) 7429173** |
| 16. | SP ZOZ Poradnia Odwykowa | 66-300 Międzyrzecz, ul. Konstytucji 3 Maja 24, **tel. (095) 7428304** |

| Lp. | Nazwa instytucji | Dane teleadresowe |
|---|---|---|
| 17. | Samodzielny Publiczny Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych – Poradnia Leczenia Uzależnień | 66-300 Międzyrzecz, ul. Poznańska 109, **tel. (095) 7428700** |
| 18. | Punkt Konsultacyjno-Informacyjny Przeciwdziałania Narkomanii dla Młodzieży, Rodziców, Wychowawców | 67-100 Nowa Sól, ul. Muzealna 46, **tel. (068) 4590394** |
| 19. | NZOZ „Spec-Med." Specjalistyczny Ośrodek Higieny i Terapii Psychicznej | 67-100 Nowa Sól, ul. Witosa 18, **tel./fax (068) 3873040** |
| 20. | Punkt Konsultacyjny przy Klubie Abstynenta „Krokus" | 69-200 Ośno Lubuskie, ul. Rybacka 3, **tel. (095) 7571347** |
| 21. | Izba Wytrzeźwień – Punkt Konsultacyjny | 66-004 Racula, ul. Rodła 6, **tel. (068) 3214905** |
| 22. | Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych | 69-110 Rzepin, u. Dworcowa 26, **tel. (095) 7598570** |
| 23. | Urząd Gminy w Siedlisku – Punkt Konsultacyjny | 67-112 Siedlisko, Pl. Zamkowy 6, **tel. (068) 3883211** |
| 24. | Gmina Sulechów Punkt Konsultacyjny przy Centrum Profilaktyki Uzależnień w Sulechowie | 66-100 Sulechów, ul. Licealna 18a, **tel. (068) 3858700** |
| 25. | Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i Narkotyków | 69-200 Sulęcin, ul. Żeromskiego 71, **tel. (095) 7555554** |
| 26. | Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Poradnia Leczenia Uzależnień | 66-200 Świebodzin, ul. Matejki 1, **tel. 0602387658** |
| 27. | Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i Członków ich Rodzin | 68-100 Żagań, ul. Dworcowa 70, **tel. (068) 4777844** |
| 28. | NZOZ Ośrodek Terapeutyczny „Profil" Poradnia Terapii Uzależnień od Środków Psychoaktywnych | 68-200 Żary, ul. Jagiellońska 13-13a, **tel. (068) 3634873** |
| 29. | Miejski O środek Pomocy Społecznej Dział Pomocy dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin | 68-200 Żary, ul. Domańskiego 1, **tel. (068) 4755580** |
| 30. | TEEN CHALLENGE Chrześcijańska Misja Społeczna Punkt Konsultacyjny | 68-200 Żary, ul. Podchorążych 15, **tel. (068) 3746718** |

*Opracowano na podstawie:*

1. *informatora „Gdzie szukać pomocy?" Edycja IV, opracowanego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii",*
2. *informatora Narodowego Funduszu Zdrowia Oddział w Zielonej Górze.*

# Sygnały, które powinny zaniepokoić rodziców

Dorastające dziecko rzadko zachowuje się tak, jakbyśmy tego sobie życzyli. Często stwarza sytuacje, które nas niepokoją. Zmienia zachowania, nawyki, sposób bycia. Wchodzi w nowy okres życia, naśladuje starszych, chce się upodobnić do kolegów. To problemy związane z okresem dojrzewania są one naturalnym elementem rozwoju, chociaż mogą nam się one nie podobać. Dlatego nie zawsze na każdą zmianę w zachowaniu dziecka należy reagować paniką, bo nie musi ona oznaczać, że nasze dziecko jest zagrożone narkomanią.

Są jednak sytuacje, których nie należy bagatelizować. Masz prawo sądzić, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, gdy zauważysz kilka z wymienionych niżej objawów równocześnie:

- oddala się od ciebie, staje się obce, mimo, że wcześniej byliście blisko,
- wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie,
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło , wagaruje,
- jest niecierpliwe, rozdrażnione,
- jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach,
- znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie,
- wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem,
- ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu,
- kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane,
- ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu,
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar,
- w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fifki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recepty, nieznane chemikalia,
- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

# Bariery porozumienia z dzieckiem - jak ich unikać

| Bariery | Jak unikać |
|---|---|
| **Brak umiejętności słuchania** | Rozmawiaj z dzieckiem tak, aby miało poczucie, że jesteś zainteresowany tym o czym mówi. Ważny jest kontakt wzrokowy i inne oznaki potwierdzające, że słuchasz je z uwagą. |
| **Przerywanie** | Staraj się wysłuchać dziecka do końca. Daj mu szansę wypowiedzieć się zanim cokolwiek powiesz. Nie zakładaj, że wiesz co chce ci powiedzieć. Przerywanie może spowodować niechęć dziecka do dalszej rozmowy. |
| **Brak skupienia uwagi na rozmówcy** | Poświęć czas wyłącznie na rozmowę z dzieckiem. Wykonywanie w tym samym czasie innych czynności może być odczytane przez dziecko jako brak zainteresowania dla niego i umniejszanie wagi problemu. |
| **„Prawienie kazań", moralizowanie, zrzędzenie, gderanie** | To zwykle „grzechy główne" rodziców. Staraj się je przezwyciężyć, bo to mało skuteczne sposoby, a dzieci szybko zaczynają przez to ignorować rodziców. Jeśli przyłapiesz się na tym – zmień taktykę. |
| **Krytykowanie** | Staraj się nie krytykować nadmiernie, a jeżeli to konieczne, krytykuj konkretne zachowanie, a nie dziecko. Nie porównuj go też z innymi dziećmi, podając je za dobry przykład. Staraj się zachować obiektywizm w wydawaniu ocen. |
| **Podnoszenie głosu** | Pamiętaj, że krzykiem niewiele można osiągnąć, a do tego często wykrzykujemy słowa, których potem bardzo żałujemy. |
| **Rodzic ma zawsze rację** | Nie wykorzystuj przewagi, że jesteś rodzicem i nie używaj argumentu, że posłuszeństwo dziecka należy się rodzicom „z urzędu". |
| **Bagatelizowanie** | Chociaż niektóre problemy twojego dziecka mogą ci się wydać błahe lub wyolbrzymione, staraj się przywiązywać wagę do wszystkiego co je martwi. |
| **Brak warunków sprzyjających rozmowie** | Trudno zachować intymność rozmowy, jeżeli co rozprasza uwagę. Wyłącz telewizor czy radio, staraj się stworzyć warunki, by nikt wam nie przeszkadzał. |

## Bądź przyjacielem swojego dziecka.
## Staraj się je zrozumieć i pomagaj mu bezpiecznie dorastać.

*Opracowano na podstawie*
*„Bliżej siebie – dalej od narkotyków. Poradnik dla rodziców."*