

# ZAŠTITITE DJECU OD IZLOŽENOSTI ALKOHOLU



## POSTAVITE JASNA OBITELJSKA PRAVILA

Ako ste roditelj tinejdžera, evo nekoliko savjeta koji mogu pomoći da svoje dijete zaštitite od štetnih utjecaja alkohola:

- **budite jasni** - jasno kažite kakvo ponašanje očekujete
- **budite dosljedni** - objasnite djetetu da postavljena pravila vrijede svugdje i cijelo vrijeme
- **budite razumni** - kada postavljate ograničenja i pravila budite razumni te objasnite njihovu svrhu (npr. ne sjedaj s pijanom osobom u automobil jer možeš doživjeti prometnu nesreću)
- **izbjegavajte nerealistične prijetnje** koje nećete moći održati (npr. "Cijelu godinu nema izlazaka.")
- **dogovorite posljedice kršenja pravila** - s djetetom zajednički dogovorite kakve će biti posljedice nepoštivanja pravila (npr. kašnjenje nakon izlaska znači da iduća dva vikenda uopće nema izlazaka)
- **prepoznajte i pohvalite dobro ponašanje** - pokažite koliko ste zadovoljni i ponosni kada dijete poštuje obiteljska pravila

## KAKO PREPOZNATI PIJENJE KOD DJETETA?

Slijedeći simptomi ukazuju da Vaše dijete možda konzumira alkohol:

- zadah alkohola
- isprekidan ili nerazgovijetan govor
- ne sjeća se događaja od prethodne noći (za vrijeme opijenosti)
- česti mamurluci
- povećana tolerancija na alkohol (može puno popiti, a ne primjećuje se)
- gubitak interesa za školu, sport i druge aktivnosti
- popuštanje u školi, izostajanje s nastave i disciplinski problemi u školi
- novi prijatelji s kojima ne želi upoznati roditelje
- povlačenje od obitelji
- nestanak alkohola iz kuće
- iznenadne promjene raspoloženja i stavova
- slaba koncentracija
- gubitak apetita
- neraspoloženje, depresivnost ili razmišljanje o samoubojstvu

# ŠTO MOŽETE UČINITI?

## RAZGOVARAJTE S DJECOM

- ✓ na miran i prijateljski način razgovarajte o alkoholu i posljedicama pijenja u njihovoj dobi
- ✓ potaknite razgovor o načinima odbijanja alkohola, zašto je to važno i zašto to očekujete
- ✓ postavljajte otvorena pitanja: "Što se dogodilo, kada, gdje, tko je bio uključen?"; a izbjegavajte jednostavna pitanja na koja će odgovarati s „da“ ili „ne“
- ✓ potičite i dozvolite djetetu iznositi mišljenja i stavove o temama o kojima razgovarate, npr. "Što ti misliš o tome?"
- ✓ izražavajte svoje osjećaje konstruktivno: ako Vam dijete ispriča nešto što ne odobravate, prepoznajte svoju emociju, recite kako se osjećate u vezi toga i zašto se tako osjećate, dozvolite djeci izraziti svoje osjećaje na odgovarajući način
- ✓ potražite savjet i pomoć stručnjaka

## BUDITE INFORMIRANI

- ✓ znajte gdje Vaše dijete provodi svoje slobodno vrijeme, s kim je i što radi
- ✓ uvijek dočekajte dijete kad dođe kući i obratite pozornost na njegov izgled, govor i ponašanje
- ✓ razgovarajte s roditeljima prijatelja Vašeg djeteta

## BUDITE UKLJUČENI U ŽIVOT VAŠEG DJETETA

- ✓ svakodnevno nađite vremena za svoje dijete i posvetite mu se
- ✓ saznajte što mu se događa, što ga zanima i veseli, koji su mu planovi; provodite vrijeme u zajedničkim aktivnostima
- ✓ budite pozitivan primjer, razmislite kakve poruke svojim stavovima i ponašanjem šaljete djetetu i kakav ste model

**Najbolji način sprječavanja negativnih posljedica pijenja i razvoja ovisnosti je stabilan i brižan odnos između mladih i roditelja, odnos ispunjen povjerenjem i topline!**

**ALKOHOL UGROŽAVA ZDRAVLJE I  
BUDUĆNOST VAŠEG DJETETA.**

**RAZGOVARAJTE S DJECOM O  
ALKOHOLU.**

**POSTAVITE JASNA PRAVILA.**

**INFORMIRAJTE SE!**

**PITAJTE ZA SAVJET!**

**POTRAŽITE STRUČNU POMOĆ!**

**Dr. A. Šercera 4a, Dubrovnik,  
tel: 020 341 082  
[mentalno.zdravlje@zzjzdnz.hr](mailto:mentalno.zdravlje@zzjzdnz.hr)**



Zavod za javno zdravstvo  
Dubrovačko-neretvanske županije  
Služba za promicanje zdravlja  
Odjel za mentalno zdravlje

[www.zzjzdnz.hr](http://www.zzjzdnz.hr)