

## Potrebuješ pomôcť ?

Ak u teba pri užívaní drog vznikol problém, ktorý sám nevieš vyriešiť, mal by si zvážiť niektorú z týchto možností:

- **Povedz to rodičom alebo iným blízkym osobám**

Či už tvoji rodičia niečo tušia, alebo nie, na začiatku je vždy lepšie počítať s búrlivou citovou reakciou. Je to odvážny krok, ale odvaha sa väčšinou vyplatí. Keď je problém vonku, môžete mu čeliť spoločne, čo je vždy oveľa ľahšie, ako keby si to riešil sám. Rodič má väčšinou o teba a tvoje problémy záujem, hoci zvonku to tak nemusí vždy vyzerieť.



- **Navštív poradňu**

Samotnú návštevu u psychológa v tzv. „kamennej“ poradni budú zrejme organizovať tvoji rodičia, ale pre riešenie tvojho drogového problému je veľmi dôležité, aby si aj ty sám chcel pre to niečo urobiť a vyšiel rodičom a odborníkom čo najviac v ústrety.

Poradne, ktoré sú určené pre mládež zhruba do 19 rokov, sa oficiálne nazývajú Centrá pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie (CPPPaP).

CPPPaP v Ružomberku sídli v Baničnom.

Mgr. Jozef Novák

Adresa: I. Houdeka 2351, 034 01 Ružomberok

Tel./fax.: 044/4342634

E-Mail: [cpppap@ppprk.sk](mailto:cpppap@ppprk.sk)

Do CPPPaP sa dostaneš s matkou alebo otcom, príp. aj na podnet školy, ale vždy len so súhlasom rodičov, ktorí sú do 18 rokov tvoji zákonní zástupcovia. Psychológ je podobne ako lekár viazaný mlčanlivosťou, takže sa nemusíš obávať, že by poskytol informácie týkajúce sa tvojho prípadu škole alebo iným ľuďom.

- **Kontaktuj Nízkoprahové denné centrum RK-PREROD**

V centre pracujú odborníci, ktorí majú skúsenosti s riešením podobných problémov. Poradia ti, čo robiť ďalej.

PhDr. Jaroslav Rakučák

Adresa: Dončova 4, 034 01 Ružomberok

Tel: 0918 530 171

E-mail: [rkprerod@ruzomberok.sk](mailto:rkprerod@ruzomberok.sk)

- **Zájdí za koordinátorom prevencie**

Pokiaľ máš pocit, že práve rodičia sú príčinou tvojho problému s drogami a nemáš viac ako 18 rokov, skús zájsť za školským koordinátorom prevencie, ktorý by ti mal pomôcť a poradiť, čo robiť ďalej.

Ing. Anna Lukáčová

E-mail: [lukacova@sosprk.sk](mailto:lukacova@sosprk.sk)

- **Kontaktuj linku dôvery**

Môžeš kontaktovať bezplatnú non-stop telefonickú linku detskej istoty, ktorá pracuje pri Slovenskom výbore pre UNICEF s dobre zapamätateľným európskym číslom 116 111 alebo cez internetovú stránku [www.pokec.sk](http://www.pokec.sk) (miestnosť LDI – pre deti), kde sú poradcovia k dispozícii denne od 17:00 – 21:00 hod.

Ak ti vyššie uvedená možnosť z nejakého dôvodu nevyhovuje, na internete si môžeš vyhľadať aj iné linky dôvery.