

♥
**CENTRUL DE ZI
PRIVIND
RECUPERAREA
DIN ADICȚII**



E despre **CONTROL** și despre **ALEGERI!** 🍌

Tu decizi ce e bine pentru tine!

🎯 Vrei să fii în control sau să pierzi controlul?

Viitorul tău depinde de alegerile de astăzi!



Direcția de Asistență Socială
Târgu Mureș

⚠️ SUBSTANȚE PERICULOASE

Să știi cu ce te confrunți!

⚠️ COCAINA

Ce promite: Te face să te simți "invincibil" pentru scurt timp

Realitatea: Dependență rapidă, probleme cardiace grave, anxietate severă, paranoia

Situații în care ajungi: Datorii uriașe, probleme legale, pierderea prietenilor și familiei

♥️ Alternativa sănătoasă

- 🏃 Sport și exerciții fizice
- 🎵 Muzică și dans
- 🎨 Hobby-uri creative
- 🧘 Meditație și relaxare

🧪 3-CMC (Substanțe sintetice)

Ce promite: Efecte imprevizibile, te face să te simți "conectat"

Realitatea: Compoziție necunoscută, risc de supradoză, daune neurologice

Situații în care ajungi: Spitalizări de urgență, probleme cognitive permanente



Protejează-ți mintea:

- 📖 Învață lucruri noi
- 👥 Participă la activități stimulative
- 🏡 Construiește-ți un viitor solid

Substanțele care cresc temporar dopamina la niveluri artificiale îți vor face creierul dependent rapid.

🌿 MARIJUANA

Ce promite: Te relaxează, pare "naturală" și inofensivă

Realitatea: Afectează memoria, concentrarea, motivația pe termen lung

Situații în care ajungi: Scăderea performanțelor școlare, izolare socială, lipsă de energie



Relaxare naturală



🧘 Meditație și tehnici de respirație



👤 Plimbări în natură



🎵 Ascultă muzică relaxantă

ALCOOLUL

Ce promite: Te "dezinhibă", pare să te facă mai sociabil

Realitatea: Dependență graduală, probleme de sănătate, decizii proaste

Situații în care ajungi: Accidente, violență, probleme în relații, probleme financiare



Distracție autentică:



🎭 Leșiri la evenimente culturale



👥 Weekend-uri în natură cu prietenii



🗣️ Întâlniri cu focus pe discuții și activități



Știi că...

Creierul continuă să se dezvolte până la vârsta de 25 de ani. Substanțele pot afecta permanent dezvoltarea cognitivă.

JOCURILE DE NOROC

Ce promit: Bani ușori, câștiguri mari, emoții tari

Realitatea: Casa câștigă întotdeauna, dependență rapidă, pierderi mari

Situații: Datorii uriașe, furturi pentru a juca, minciună constantă, pierderea încrederii familiei

♥ Alternativă sănătoasă

💰 Învață despre investiții și educație financiară

🏆 Competiții și activități sportive

🎮 Jocuri video fără microtranzacții

🎲 Jocuri de societate cu prietenii

Toți am auzit „*Hai, doar o dată, nu pățești nimic!*”

Dar uneori, „*doar o dată*” devine o rutină.

Și rutina devine **DEPENDENȚĂ**.

E timpul să:

- ✓ Spui STOP dependenței
- ✓ Redescoperi cine ești cu adevărat
- ✓ Îți recapeți sănătatea
- ✓ Fii un exemplu pentru cei din jurul tău

👥 PENTRU CINE SUNTEM AICI


Adolescenți și tineri

care se confruntă cu dependență


Adulți

care vor să-și recapete controlul


Familii

care au nevoie de suport

Persoane cu domiciliul/reședința în Municipiul Târgu Mureș

care îndeplinesc condițiile determinate de starea socială, medicală și criteriile de admitere

👥 SERVICIILE NOASTRE

Consiliere individuală

- Evaluare psihologică
- Plan personalizat de recuperare
- Monitorizare și suport
- Consiliere pentru codependență

Terapie de grup

- Întâlniri de suport
- Dezvoltarea abilităților sociale
- Crearea unei rețele de sprijin

Consiliere familială

- Sesiuni cu membrii familiei
- Îndrumări pentru suportul adecvat
- Reconstruirea relațiilor

Consiliere socio-spirituală

- Consiliere socială
- Consiliere spirituală

♥ ÎMPREUNĂ PENTRU O VIAȚĂ MAI BUNĂ!

Viața ta merită mai mult decât un fum, o linie, o bere sau zece lei la jocurile de noroc.

E despre ce alegi TU să fii! ★

Nu e niciodată prea târziu să începi din nou.
Nu e niciodată prea devreme să ceri ajutor.
Primul pas? Sună-ne astăzi! 📞

🕒 Program

Luni: 07:30 – 15:00

Marti: 07:30 – 16:30

Miercuri: 12:00 – 20:00

Joi: 12:00 – 20:00

Vineri: 07:30 – 14:30

📍 UNDE NE GĂSEȘTI

ADRESA:

Târgu Mureș, Str.

Gheorghe Doja, nr. 9

TELEFON: 0725403353

E-MAIL:

vasile.borz@tirgumures.ro

CENTRUL DE ZI PRIVIND RECUPERAREA DIN ADICȚII

Împreună construim un viitor mai bun!