

**Ściągawka dla Rodziców,
czyli co należy wiedzieć i co należy robić, aby chronić dziecko
przed narkotykami**



Drogi Rodzicu!

Narkotyki stały się dostępne wszędzie. Wcześniej czy później kontakt z nimi może się przydarzyć także Twojemu dziecku. Stanowią one realne niebezpieczeństwo, nawet, jeśli dziś myślisz sobie: „Mój syn, moja córka nigdy tego nie zrobi...”.

Powinieneś jednak zdawać sobie sprawę, że wiele zależy od Ciebie.

To właśnie Ty możesz mieć ogromny wpływ na to, czy Twoje dziecko sięgnie po środki odurzające.

Od czego zaczyna się uzależnienie od narkotyków:

Eksperymentowanie z narkotykami różnego rodzaju jest zazwyczaj spowodowane presją ludzi, którzy nas otaczają, często jednak bodźcem „startowym” są: **nuda, samotność lub rozpacz, a także depresja.**

Co powinieneś, Drogi Rodzicu, wiedzieć?

Młodzi ludzie często wiedzą na temat narkotyków dużo więcej od nas, rodziców. Przeważnie jednak ich informacje wynikają z mitów krążących wśród młodzieży i nie są prawdziwe. Jeśli chcesz być dla dziecka autorytetem i partnerem podczas rozmów na ten temat, to:

- wykaż się rzetelną wiedzą na temat środków odurzających, aby umieć obalić fałszywe przekonania, jakie na temat narkotyków posiada Twoje dziecko;
- naucz się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, wskazujące na zażywanie środków odurzających.

Podstawowe informacje dotyczące tego, jak zapobiegać uzależnieniom, jak rozpoznać, że Twoje dziecko sięgnęło po narkotyki i co zrobić w takiej sytuacji, znajdziesz w tej ściągawce. Warto też przeczytać:

- Ruth Maxwell: „Dzieci, Alkohol, Narkotyki”,
- Dimoff, S Carper „Jak rozpoznać, czy dziecko sięga po narkotyki”,
- Marzena Pasek: „Narkotyki? Na pewno nie moje dziecko”.

Co możesz zrobić, aby zapobiegać?

Przede wszystkim **dbaj o dobry kontakt z dzieckiem**, oraz jak najczęściej:

- Okazuj dziecku ciepło i czułość.
- Rozmawiaj, nie unikaj trudnych tematów.
- Słuchaj uważnie i nie lekceważ jego problemów, służ radą.
- Nie oceniaj i nie porównuj z innymi.
- Nie wyśmiewaj, nie krytykuj, nie stawiaj zbyt wysokich wymagań.
- Doceniaj starania i chwal postępy.
- Pomagaj uwierzyć w siebie, ucz podstawowych wartości.
- Poznaj przyjaciół swojego dziecka.
- Zawsze wiedz, gdzie jest i co robi Twoje dziecko.
- Wyraź **zdecydowanie negatywną** postawę wobec narkotyków.
- **ZNAJDŹ CZAS DLA SWOJEGO DZIECKA!**

Sygnaly ostrzegawcze, czyli na co należy zwrócić uwagę:

Pierwsze próby z narkotykami dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi. Wszelkie niepokojące zmiany będzie Ci na pewno łatwiej zauważyć, jeśli masz z dzieckiem dobry kontakt, jeśli często ze sobą rozmawiacie i dużo czasu spędzacie razem.

Pamiętaj jednak, że niektóre zachowania i postawy mogą mieć inne przyczyny, takie jak kłopoty szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami i wiele innych, które traktuj równie poważnie i staraj się pomóc dziecku je rozwiązać.

1.Zmiany w zachowaniu:

- Nagłe zmiany nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ze zmęczeniem i ospałością;
- Nadmierny apetyt lub brak apetytu;
- Spadek zainteresowań ulubionymi zajęciami;
- Pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami;
- Izolowanie się od innych domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów;
- Częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza;
- Wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków;
- Bunt, łamanie ustalonych zasad, napady złości, agresja;
- Nagła zmiana grona przyjaciół na innych, zwłaszcza na starszych od siebie;

- Niewytłumaczone spóźnienia, późne powroty lub też noce poza domem;
- Kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu;
- Tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia

2.Zmiany w wyglądzie zewnętrznym

- Nowy styl ubierania
- Spadek ciężaru ciała, częste przeziębienia, przewlekły katar, krwawienie z nosa, bóle różnych części ciała, zaburzenia pamięci oraz toku myślenia
- Przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice
- Bełkotliwa, niewyraźna mowa
- Słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania, zapach alkoholu, nikotyny, chemikaliów
- Ślady po ukłuciach, ślady krwi na bieliźnie, „gęsia skórka”
- Brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny

3.Przybory, które powinny Cię zaniepokoić :

- Fifki, fajki, lufki, bibułki papierosowe;
- Małe foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem;
- Kawałki opalonej folii aluminiowej;
- Białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorami;
- Leki bez recept;
- Tuby, słoiki, foliowe torby z klejem;
- Igły, strzykawki;
- Opakowania/puste blaszki po lekach.

Co zrobić, gdy dziecko ma już za sobą pierwszy kontakt z narkotykami?

Może się zdarzyć, że - mimo Twoich najlepszych starań, uwagi i znajomości problemu - Twoje dziecko sięgnie po narkotyki.

! Nie możesz wtedy:

- Wpadać w panikę i przeprowadzać zasadniczych rozmów z dzieckiem, kiedy jest ono pod wpływem środka odurzającego;
- Udawać, że to nieprawda, nie wierzyć w przedstawione fakty, bezgranicznie ufać dziecku
- Usprawiedliwiać dziecka, szukając winy w sobie lub np. w złym towarzystwie
- Wierzyć zapewnieniom dziecka, że ma kontrolę nad narkotykami i że samo sobie poradzi z tym problemem
- Nadmiernie ochraniać dziecka przed konsekwencjami używania narkotyków, np. pisać usprawiedliwień nieobecności w szkole spowodowanych złym samopoczuciem po zażyciu środków odurzających, splanować długów dziecka;
- Poddawać się!

! Musisz koniecznie:

- Wysłuchać dziecka i spokojnie z nim porozmawiać;
- Zastanowić się, dlaczego dziecko sięga po narkotyki, czy powody nie są związane z sytuacją w Waszej rodzinie - jeśli tak, pomyśl, co można zmienić;
- Działać! - Nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże. Szukać pomocy specjalistów;
- Wspólnie ze specjalistą i z dzieckiem ustalić reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegać;
- Stosować zasadę „ograniczonego zaufania” - starać się zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko.

To trudny problem dla całej rodziny, dlatego szukaj pomocy także dla siebie i bliskich. Skorzystajcie z pomocy terapeuty, a także z doświadczeń innych rodzin, które miały podobne problemy.

NARKOTYKI I PRAWO:

Łamanie prawa przez dziecko biorące narkotyki związane bywa zwykle ze zdobywaniem pieniędzy. Mogą więc zdarzać się kradzieże, wynoszenie z domu wartościowych rzeczy, handel narkotykami, a także bójki i prostytutka. Może zdarzyć się również, że Twoje dziecko samo nie zażywa narkotyków, ale handluje nimi dla chęci zysku. Jeśli zauważysz, że posiada pieniądze z niewiadomego źródła, kupuje nowe, czasem drogie rzeczy, prowadzi niejasne interesy z kolegami, powinno Cię to zaniepokoić!

GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC ?

Zwróć się do szkolnego pedagoga, szukaj specjalistycznej pomocy w Poradni Leczenia Uzależnień lub u terapeuty z Punktu Konsultacyjnego ds. Uzależnień. Istnieje także wiele stowarzyszeń i fundacji, zajmujących się problematyką uzależnień. Prowadzą one działalność w zakresie edukacji, profilaktyki oraz rehabilitacji osób uzależnionych od narkotyków. W ich placówkach terapeuci udzielą wszelkich informacji, konsultacji i porad, pomogą załatwić leczenie i ośrodek dla osoby uzależnionej. W ramach działalności profilaktycznej prowadzą kluby i świetlice dla dzieci i młodzieży, gdzie można znaleźć pomoc psychologiczną i ofertę ciekawych form spędzenia wolnego czasu.

WAŻNE TELEFONY I ADRESY:

1. Monar. Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień-poradnictwo, terapia indywidualna, konsultacje. Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień

tel. 71 321 05 52, ul. Trzebnicka 17, 50-245 Wrocław, e-mail: monarwro@wp.pl
godziny otwarcia - pn. - pt.: 9.00- 17.00

2. Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia

ul. Wybrzeże J.C. Korzeniowskiego 18, 50-226 Wrocław

Poradnia Terapii Uzależnień od Substancji Psychoaktywnych 71 /77-66-250, 519-617-783

godziny otwarcia:

poniedziałek 8:00 - 20:00

wtorek 8:00 - 14:30

środa 8:00 - 17:00

czwartek 8:00 - 17:00

piątek 8:00 - 14:30

3. NZOZ Centrum Interwencji Kryzysowej - Poradnia KARAN

ul. Skoczylasa 8, 54-071 Wrocław

tel./fax (071) 349-15-56 , www.karan.pl e-mail: karan.wroclaw@op.pl

Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych czynna pon. –pt.: 8.00- 20.00

4. Stowarzyszenie MONAR, Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Wczesnej Terapii

Wrocław, ul. Roosvelta 18a , tel.: 71/788 93 09

Czynne: pon. – pt.: 9.00 – 20.00, sob.: 10.00 – 13.00

5. Pomarańczowa Linia (Ogólnopolskie Pogotowie dla Rodziców Pijących Nastolatków)

tel. 0801-140-068