

CHROŃ SWOJE DZIECKO PRZED NARKOTYKAMI I DOPALACZAMI

Najlepszą ochroną młodego człowieka przed uzależnieniem jest bliski z nim kontakt. Codzienne rozmowy, zainteresowanie sprawami dziecka, życzliwość i akceptacja – pomogą uchronić je przed kontaktem z narkotykami.

RODZICU !

- **naucz dziecko mówić NIE** – wytłumacz mu, że oznaką dojrzałości i mądrości jest właśnie nieuleganie namowom rówieśników, a nie na odwrót. Poddając się negatywnemu wpływowi kolegów, tak naprawdę okazujemy słabość i niepewność swojej pozycji w grupie.
- **poszerz swoją wiedzę na temat narkotyków** – łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości, używając rzeczowych argumentów. Powinieneś nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące na zażywanie substancji uzależniających, by w porę zareagować oraz wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem.

CO ROBIĆ, GDY PODEJRZEWASZ, ŻE DZIECKO BIERZE NARKOTYKI ?

- **odłóż emocje, włącz rozum** – nie ulegaj emocjom, nie urządź awantur. Możliwe, że nastolatek dopiero zaczął eksperymentować z tymi substancjami i nie zdążył się uzależnić. Jest duże prawdopodobieństwo, że nie zdaje sobie sprawy ze zgubnych konsekwencji ich stosowania. Skup się na tym, by uświadomić młodemu człowiekowi, na co się naraża. Dobrze przygotuj się do tej rozmowy (dowiedz się jak najwięcej o substancjach psychoaktywnych), dzięki temu będziesz bardziej przekonujący.
- **wysłuchaj, co nastolatek ma do powiedzenia na temat swoich prób narkotykowych** – nie oceniaj i nie krytykuj, nie zarzucaj pretensjami typu: „jak mogłeś mi to zrobić?”. Powiedz, że martwisz się o jego zdrowie i przyszłość. Twoje zaufanie zostało wystawione na ciężką próbę. Ustalcie nowe reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj – stosuj zasadę ograniczonego zaufania: np. nastolatek ma wracać do domu przed godziną 21, dopóki nie będziesz pewien, że możesz mu zaufać, że w razie Twoich podejrzeń o dalsze branie, podda się testom na wykrywanie obecności narkotyków w organizmie.
- **jeżeli zauważysz u dziecka objawy przedawkowania** – np. omdlenia, majaki, zwiotczenie lub zeszywnienie mięśni itd. nie wpadaj w panikę i nie próbuj akurat w tej chwili ustalić ich powodów. Wezwij lekarza! Pomoc medyczna jest wtedy najważniejsza (płukanie żołądka, odtrucie, itd.). Dopiero potem porozmawiaj z dzieckiem. Jeżeli okaże się, że nastolatek sięga po dane środki od dawna i jest już uzależniony, konieczna będzie profesjonalna terapia.
- **nie ukrywaj problemu** – NIE USPRAWIEDLIWIAJ NIEOBECNOŚCI W SZKOLE, korzystaj ze wsparcia, szukaj pomocy specjalistów zajmujących się uzależnieniami.

PAMIĘTAJ !

- **jeżeli Twoje dziecko zostanie złapane na posiadaniu narkotyków** – zostanie oskarżone o złamanie prawa. Przy pierwszej „wpadce” może zostać ukarane upomnieniem lub grzywną. Do 17 roku życia może stanąć przed sądem dla nieletnich.
- jeżeli wiesz, że Twoje dziecko dzieli się ze znajomymi narkotykami lub innymi substancjami psychoaktywnymi w Twoim domu i nic z tym nie robisz, popełniasz przestępstwo. Pozwolenie na palenie marihuany w Twoim domu również jest przestępstwem.

Gdzie szukać pomocy?

- Młodzieżowy Telefon Zaufania:
tel. 988
- Ogólnopolski Telefon dla Osób z Problemem Narkotykowym:
tel. 801199990
- Pomarańczowa Linia dla Osób z Problemem Alkoholowym:
tel. 800140068
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie:
tel. 800120002
- Telefon Ogólnopolski ds. AIDS:
tel. 958
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:
tel. 116123
- Helpline.org.pl (pomoc dla młodych internautów)
tel. 800100100
- Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
www.narkomania.gov.pl
- Ogólnopolski Narkotykowy Telefon Zaufania
tel. 801199990
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Rawiczu
tel. 65 545 27 04
- Stowarzyszenie Pomocy dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
tel. 22 668-70-00