

PORADNIK RODZICA

DOPÓKI NIE JEST ZA PÓŹNO!

Nie zostanie narkomanem dziecko, które:

- czuje silne więzi z rodziną,
- umie myśleć samodzielnie, nie ulega wpływom otoczenia,
- zna swoją wartość,
- jest twórcze, rozwija własne zainteresowania,
- należy do rodziny, która ma jasno sprecyzowane stanowisko dotyczące szkodliwości spożywania narkotyków,
- ma kolegów, których rodzice równie jasno stawiają sprawę narkomanii,
- potrafi odróżnić narkotyczne mity od faktów.

Zasady dobrej komunikacji:

1. Słuchaj uważnie, co mówi i w jaki sposób mówi dziecko.
Nie przerywaj, kiedy zacznie opowiadać.
„Usłysz” jego uczucia.
2. Zauważ, co czuje, co przeżywa twoje dziecko.
Uczucia, nawet te najtrudniejsze, w końcu mijają.
Kiedy jednak je zablokujemy zaczynają narastać i olbrzymieć.
3. Kiedy jesteś zła lub źle się czujesz, nie bój się o tym powiedzieć.
Będzie to o wiele lepsze niż udawanie, że „wszystko jest w porządku”.
4. Znajdź w ciągu dnia czas na rozmowę.
5. Jeżeli chcesz rozmawiać, nie atakuj, nie krytykuj dziecka.
Unikaj osądzania i moralizowania.
6. Kontroluj wspólnie z innymi rodzicami miejsca, w których przebywają i to, co robią dzieci.

**DZIAŁAJ! Nie licz na to, że problem sam się rozwiąże.
Szukaj pomocy specjalistów.**

Sygnaly mogące świadczyć, że dziecko może mieć kontakt ze środowiskiem narkotycznym

- nagłe zmiany nastroju - duża aktywność lub izolowanie i zamykanie się w sobie;
- nagła zamiana grona dotychczasowych przyjaciół na innych, zwłaszcza na starszych od siebie;
- spadek zainteresowania szkołą, sportem i ulubionymi zajęciami; izolowanie się od innych domowników, spędzanie większości czasu samotnie w swoim pokoju, kłopoty z utrzymaniem domowych obowiązków;
- kłamstwa i wykręty, wynoszenie z domu wartościowych przedmiotów, podkradanie pieniędzy;
- niewytłumaczalne spóźnienia, tzw. ciche powroty do domu lub nocne przebywanie poza domem bez uprzedzenia;
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne;
- rysunki i napisy związane z narkotykami;
- kaszel, zaczerwienienie spojówek, wychudzenie;
- używanie tajemniczych określeń podczas rozmów np.:
drugi narkotyki; **buzować, grzać, ładować, hajcować** odurzać się;
jarać, palić odurzać się marihuaną; **wąchać, snifować, żąchać, kleić się, dmuchać, przedmuchiwać** odurzać się środkami wziewnymi;
cyknąć, huknąć, dać w kanal (żyłę) wstrzyknąć środek narkotyczny;
przymulić zażyć środki psychotropowe; **odjazd, odlot** stan odurzenia;
być na haju być pod wpływem narkotyku; **być w ciągu (cugu)** codziennie zażywać narkotyki; **być na głodzie, być na skręcie** odczuwać objawy abstynencyjne; **czysty** bez środka narkotykowego, nie biorący narkotyków; **diler** handlarz narkotyków, pośrednik; **towar** narkotyk, porcja narkotyku; **hasz** haszysz; **afgan** haszysz afgański; **maroko** haszysz marokański; **marycha, maryśka, gandzia, huana, gras, trawa, ziele, ziolo** marihuana; **skun** marihuana z Holandii; **skręt, džont** papieros zrobiony własnoręcznie z marihuany; **acid, kwas-** LSD; **amfa, spid** amfetamina; **koka** kokaina; piguły, **prochy** tabletki, proszki odurzające; **psychotropy** leki psychotropowe.

Zwróć uwagę, jeżeli dziecko używa powyższych sformułowań lub podobnych może mieć kontakt ze środowiskiem narkotycznym.

Na co należy zwrócić uwagę?

amfetamina	biały proszek, tabletki, kapsułki, kryształki, małe foliowe torebki, igły i strzykawki
ecstasy	białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami, pęknięte naczynia krwionośne, a zwłaszcza na twarzy po powrotach z nocnych dyskotek
halucynogeny, LSD, grzybki	małutkie kartoniki z kolorowymi nadrukami, kolorowe „kamyki do zapalniczek”, różnego rodzaju suszone grzybki o zabarwieniu od żółtawego do czarnego
kokaina, crack	biały proszek a w przypadku cracku brązowe kuleczki, kamyki, fiolki i flakoniki, fajki, igły, strzykawki, małe foliowe torebki z prześwitem brązowym
marihuana, haszysz	słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania, brązowo-zielone liście i nasiona, nagłe zainteresowanie hodowlą roślin, fiki i fajki, bibułka papierosowa
opium, morfina, polska heroina, brown sugar	igły, strzykawki, ślady nakłuć po wstrzyknięciach, ślady krwi na odzieży, „gęsia skórka”, okopcone sreberka z folii aluminiowej, torebki z biało-beżową lub różową substancją przypominającą cukier, małe foliowe torebki
rozpuszczalniki	torby foliowe, tuby kleju, smary, zapach chemikaliów we włosach i ubraniu, charakterystyczny zapach z ust utrzymujący się nawet kilka dni po zażyciu, nasączone chusteczki i szmatki



Jak rozpoznać, że dziecko bierze narkotyki?

nazwa (grupa) narkotyków	Kontakt jednorazowy	Długotrwałe branie
amfetamina narkotyk syntetyczny	euforia, duży przyływ energii, brak potrzeby snu, brak apetytu, agresja, rozszerzenie źrenic	bezsensowność, wychudzenie, zmiany nastroju, wielomówność, drżenie kończyn, wymioty, rozszerzenie źrenic, wysypka, halucynacje
ecstasy narkotyk syntetyczny	podniecenie, zwiększona energia, odporność na zmęczenie i sen, ból głowy	niepokój, depresja, paranoja, obniżenie sprawności intelektualnej, mania prześladowcza
kokaina, crack przetwory liści krzewu coca	euforia, pewność siebie, brak potrzeby snu, wzrost aktywności (także seksualnej), rozszerzenie źrenic, wytrzeszcz gałek ocznych, katar, ból gardła, pociąganie nosem	wyniszczenie organizmu, urojenia prześladowcze, omamy, wybuchy agresji, bezsensowność, drgawki, przemienne wzrost i brak łaknienia, problemy z oddychaniem, utrata wagi i ataki paranoidalne
LSD narkotyk syntetyczny	zaburzenie koordynacji ruchów, drżenie mięśni, rozszerzenie źrenic, mdłości, psychoza	omamy z napadami lęku, apatia, agresja lub depresja, zanik zainteresowań, bezsensowność, wiotkość mięśni
marihuana, haszysz, przetwory konopi indyjskich	euforia połączona z wielomównością, przekrwienie gałek ocznych, nadwrażliwość zmysłów („razi mniej światło”), kaszel, zaburzenie koordynacji ruchowej	wychudzenie, zaburzenia snu, przewlekłe zapalenie krtani i oskrzeli, apatia, trudności z koncentracją, zmienność nastrojów
opium, morfina, heroina, naturalne i półsyntetyczne przetwory maku	euforia, niepokoju ruchowy lub senność, osłabienie reakcji na światło, brak apetytu, zwężenie źrenic, obniżenie ciśnienia krwi	wyniszczenie organizmu, zaparca, zaburzenia menstruacji, próchnica, zmiany zapalne skóry
rozpuszczalniki, środki wziewne	niezborność ruchów, agresja, rozszerzenie źrenic, kichanie, kaszel, krwawienie z nosa, mdłości, wymioty, biegunki	wyniszczenie organizmu, przekrwienie spojówek, zaburzenia pamięci, niepokoju, przygnębienie, zaburzenia snu, oczośląs, osłabienie mięśni

TRUDNA DROGA DO WYCHODZENIA Z UZALEŻNIENIA

Co mogą zrobić rodzice?

1. Nauczyć się wszystkich faktów dotyczących uzależnienia i narkotyków.
2. Uczęszczać na spotkania grupy dla rodziców.
3. Pamiętać, że jesteście emocjonalnie zaangażowani w uzależnienie dziecka. Zmieniając siebie, możecie też wpłynąć na zmianę jego zachowania.
4. Nauczyć się rozpoznawać objawy zażycia narkotyku (możecie zrobić testy laboratoryjne), nie pozwalać się okłamywać i oszukiwać.
5. Nie płacić rachunków swojego dziecka. W ten sposób pozwalacie mu unikać odpowiedzialności.
6. Nie przyjmować obietnic, jest to tylko chwilowe odroczenie bólu. Nie zawierać pozornych umów.
7. Być konsekwentnymi.
Ustalić zasady obowiązujące w domu i wymagać ich przestrzegania.
8. Przyjąć, że narkomania jest chorobą postępującą.
9. Zwrócić się o pomoc do specjalistów.

**Jeżeli nie zaczniecie działać dzisiaj,
jutro może być znacznie trudniej.**



ALKOHOL KRADNIE WOLNOŚĆ, PSUJE MŁODOŚĆ, NISZCZY MIŁOŚĆ, OSZUKUJE

Alkohol jest substancją chemiczną ETANOL = C₂H₅OH

Znajduje się w piwie, winie, wódce, drinkach.

Zawsze ten sam i działa tak samo.

0,5l piwa zawiera **25 gramów** ETANOLU.

„Pięćdziesiątka” wódki zawiera **20 gramów** ETANOLU.

Kieliszek wina zawiera **12 gramów** alkoholu.

Po wypiciu napoju alkoholowego drobiny ETANOLU szybko dostają się do krwi i docierają do tych części mózgu i układu nerwowego, które sterują Twoimi uczuciami, myślami i zachowaniem.

ETANOL jest usypiaczem i działa toksycznie.

Oslabia pracę mózgu i zatruwa biologiczne środowisko Twojego organizmu.

Alkohol potrafi jednak:

- uśmierzać na chwilę przykre uczucia;
- produkować przyjemne, lecz niebezpieczne złudzenia;
- wyłączać zewnętrzne zahamowania;
- osłabiać samokontrolę i czas reakcji;
- usypiać człowieka za kierownicą lub na mrozie.

Czy alkohol może Ci zaszkodzić?

Niestety alkohol jest realnym zagrożeniem dla młodego człowieka. Powtarzające się picie nawet niewielkich ilości alkoholu:

- zaburza zdolność do uczenia się;
- hamuje rozwój uczuciowy i intelektualny;
- zmniejsza szansę osiągnięcia celów życiowych;
- zwiększa ryzyko uzależnienia się od alkoholu i sięgania po narkotyki.

Upijanie się nastolatków bywa przyczyną poważnych szkód związanych z:

- wypadkami, zachorowaniami i śmiercią;
- konfliktami z prawem i z rodzicami;
- stawianiem się ofiarą przestępstw i wykorzystywania;
- ryzykownym seksem (HIV, choroby weneryczne, przypadkowe ciąży, gwałt).

Jakie są sygnały ostrzegawcze nadużywania alkoholu?

Jeżeli w postępowaniu Twojego przyjaciela rozpoznasz jeden lub więcej z poniższych sygnałów, może to oznaczać, że ma on problemy z alkoholem:

- ◆ zapach alkoholu;
- ◆ regularne picie nawet niewielkich ilości alkoholu;
- ◆ upijanie się i kace;
- ◆ kłamanie na temat picia lub ilości alkoholu, irytacja;
- ◆ picie w samotności lub chowanie na „zapas”;
- ◆ namawianie innych do picia;
- ◆ ryzykowne zachowania po picciu;
- ◆ „urywanie się filmu”, zapominanie tego co się działo;
- ◆ ciągle mówienie o picciu alkoholu;
- ◆ wahania nastroju, stany przygnębienia i ożywienia;
- ◆ używanie alkoholu jako ucieczki od kłopotów;
- ◆ wysoka tolerancja na alkohol tzw. „mocna głowa”;
- ◆ drobne wykroczenia, awantury, konflikty z otoczeniem;
- ◆ przemiany psychiczne (np. nieśmiały staje się duszą towarzystwa);
- ◆ zaniedbywanie wyglądu i stroju.

Jak pomóc przyjacielowi?

- ◆ Porozmawiaj z nim, gdy jest trzeźwy.
- ◆ Nie oskarżaj, że jest alkoholikiem lub narkomanem.
- ◆ Powiedz, że się o niego niepokoisz, bo jest Ci bliski.
- ◆ Powiedz, jak się czujesz, gdy widzisz go pod wpływem alkoholu.
- ◆ Spróbuj opisać jego postępowanie.
- ◆ Powiedz, że jest to groźne dla niego i dla Waszej przyjaźni.
- ◆ Nie okazuj mu ani litości ani potępienia.



Ważne numery telefonów:

**Jeśli podejrzewasz i martwisz się, że
Twoje dziecko używa narkotyków lub
pije alkohol ...**

**Jeśli chciałbyś się dowiedzieć, jak
doradzić rodzicom, których dzieci
sięgają po narkotyki lub alkohol ...**

**Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Osób z Problemem Narkotykowym
0 801 199 990** czynny codziennie w godz. 16.00 - 21.00

"Pomarańczowa Linia" 0 801 140 068 (płatny tylko pierwszy impuls)
dla rodziców, nauczycieli, wychowawców i młodzieży
czynna poniedziałek - piątek w godz. 14.00 - 20.00

Jeśli jesteś krzywdzona/y przez swoich najbliższych ...

**Jeśli jesteś świadkiem zachowań, które mogą świadczyć
o przemoc w rodzinie ...**

**Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia"
0 801 120 002** (płatny tylko pierwszy impuls)
czynny w dni powszednie i soboty w godz. 8.00 - 22.00
niedziela i święta w godz. 8.00 - 16.00

**Gminna Komisja ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
w Rzeczenicy 58 8331722 wew. 17**
czynna w poniedziałki 8.00 - 16.00 wtorek - piątek w godz. 7.15 - 15.15

Bibliografia poradnika:

1. Pasek M., 1997, *Narkotyki? Na pewno nie moje dziecko!*, Warszawa.
2. BKSP KGP, 2000, *Ratujmy dzieci. Jak uchronić dziecko od środowiska narkotycznego*, Warszawa.
3. PRESS F7 FOR HELP, *Jaka jest Twoja decyzja?*.

Gminna Komisja ds. Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rzeczenicy
RZECZENICA 2013 r.