

Uwaga Rodzice !!!

Dobre relacje w rodzinie, jasno wytyczony system wartości, życzliwość i akceptacja, codzienny kontakt, rozmowy i zainteresowanie sprawami swojego dziecka- pomogą uchronić je przed kontaktem z narkotykami.

Jeśli Twoje dziecko zaczęło zachowywać się w sposób nietypowy, spędza więcej czasu poza domem z grupą nowych znajomych a jednocześnie unika kontaktu z rodzicami (opiekunem), opuszcza się w nauce, zaniedbuje swój wygląd lub też zamyka się na długie godziny w swoim pokoju- sprawdź co się dzieje. **Być może zażywa narkotyki**

Zwróć uwagę na następujące sygnały:

- rozszerzone źrenice, wytrzeszcz oczu, słowotok, nadmierna ruchliwość, zaburzenia snu, chudnięcie, zmienność nastroju, trudności w koncentracji uwagi, niepokój, ataki agresji, krwotoki z nosa- **te objawy mogą świadczyć, że dziecko zażywa substancje stymulujące.** Najczęściej występują pod postacią białego proszku, którego ślady w pokoju lub na rzeczach dziecka powinny wzbudzić Twój niepokój.

- nietypowy zapach włosów i ubrania, nadmierna wesołość, przekrwione oczy, kaszel, zwiększony apetyt, zaburzenia koordynacji ruchowej **powinny wzbudzić podejrzenia, że dziecko może palić mieszanki ziołowe.**

W pokoju może unosić się zapach dymu, w kieszeni ubrań mogą znajdować się suszone rozdrobnione liście, jak również inne akcesoria- szklane fifki, bibułki, zapalniczka, charakterystyczne foliowe torebki.

- nieobecny wzrok, zaburzenia percepcji i świadomości, nadwrażliwość zmysłów, halucynacje wzrokowe i słuchowe, lęk, panika, urojenia **mogą świadczyć o zażyciu substancji halucynogennych.**

W przypadku przedawkowania wystąpić mogą dreszcze, ślinotok, wymioty, zeszywnienie lub zwiótnienie mięśni. Kontakt z osobą z osobą, która zażyła halucynogeny może być utrudniony.

Co robić, gdy podejrzewasz, że dziecko bierze narkotyki?

- zacznij działać, problem sam się nie rozwiąże;
- odłóż emocje, włącz rozum;
- dowiedz się jak najwięcej o substancjach psychoaktywnych;
- ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj- stosuj zasadę ograniczonego zaufania;
- okazuj miłość i zainteresowanie swojemu dziecku;
- korzystaj ze wsparcia;
- nie usprawiedliwiaj nieobecności w szkole;
- nie wstydz się i nie ukrywaj problemu;
- szukaj pomocy specjalistów zajmujących się uzależnieniami.

Gdzie zwrócić się o pomoc:

- bezpłatna infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej- tel. 800 060 800
- Ośrodek Wsparcia dla Osób z Problemami Uzależnień w Turku; PTZN – tel.- 63 289 19 87
- <http://www.narkomania.gov.pl/portal>