

3. Pojawienie się przedmiotów i produktów mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych (np. fiki, fajki, tyżeczki, bibułki, igły, strzykawki, folia aluminiowa, tabletki, proszek, białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami, małe foliowe torebeczki z zamknięciem strunowym).

Jeżeli Twoje dziecko miało już kontakt z substancjami psychoaktywnymi lub używkami:

- nie wpadaj w panikę,
- zastanów się, dlaczego,
- pomyśl co możesz zrobić.

Całość oddziaływania wychowawczego, które podejmiesz, warto podzielić na trzy części:

- rozpoznaj i zdiagnozuj problem,
- interweniuj,
- monitoruj.

### **Pamiętaj!**

**Twoje dziecko chce usłyszeć argumenty,  
a nie krzyk i zakazy.**

**Ciężko zwalczyć objawy – bez zajęcia się  
problemami dziecka.**

## **SZUKASZ POMOCY – ZADZWOŃ!**

**NARKOTYKI – NARKOMANIA  
Ogólnopolski Telefon Zaufania**

**0 801 199 990**

czynny codziennie od 16.00 do 21.00

**NARKOMANIA POMOC RODZINIE  
POGOTOWIE MAKOWE**

**0 801 109 696**

**Państwowa Agencja Rozwiązywania  
Problemów Alkoholowych – PARPA**

**(022) 532 03 25**

**(022) 532 03 26**

**POMARAŃCZOWA LINIA –  
system pomocy rodzicom,  
których dzieci upijają się**

**0 801 14 00 68**

czynny od poniedziałku do piątku od 14.00 do 20.00

**Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki  
i Terapii POZA ILUZJĄ**

**(022) 844 94 61**

**NIEBIESKA LINIA**

**0 801 12 00 02**

**Troska o bezpieczeństwo dzieci  
i ich ochrona przed zagrożeniami  
to – poza miłością – podstawowa  
treść życia w rodzinie.**

**Nie usuniemy z ich życia wszystkich  
zagrożeń i ryzykownych sytuacji,  
ale możemy pomagać dorastającym  
dzieciom w prowadzeniu zdrowego  
i bezpiecznego życia.**

## **BEZPIECZNE IMPREZY**



**PORADNIK  
DLA RODZICÓW  
I OPIEKUNÓW**

**Warszawa 2008**





**Twoje dziecko w okresie późnej adolescencji może być szczególnie narażone na wpływ środków psychoaktywnych i innych używek (alkohol, leki, tytoń).**

**Gdzie?**

Groźne są miejsca rozrywki, wypoczynku i rekreacji młodzieży: puby, kawiarnie młodzieżowe, dyskoteki, prywatki, koncerty.

**Kiedy?**

Gdy są pozbawione kontroli rodziców i opiekunów – w czasie wolnym, który może sprzyjać chęci zrobienia czegoś nowego oraz przeżycia czegoś niesamowitego.

**Dlaczego?**

By się dobrze bawić, nie czuć się samotnym, radzić sobie ze stresem i napięciem, zapomnieć o problemach, czuć się bardziej pewnym siebie, przeżyć coś niesamowitego, przez ciekawość, pod wpływem otoczenia, na złość dorosłym.

**Jak pomóc dziecku?**

1. Rozmawiaj z dzieckiem o alkoholu i narkotykach – sprawdź, czy rozumie niebezpieczeństwa i problemy z tym związane.
2. Naucz się słuchać, co mówi, i staraj się je zrozumieć.
3. Pomóż dziecku dobrze czuć się ze sobą – traktuj poważnie jego problemy, bierz pod uwagę jego opinię i zdanie, wskazuj rozwiązania, ale ich nie narzucaj.
4. Pomóż dziecku zbudować jasny system wartości.
5. Bądź dobrym przykładem.
6. Pomóż dziecku radzić sobie w sytuacjach nacisku ze strony rówieśników.
7. Ustal zasady dotyczące alkoholu i narkotyków – konsekwencje łamania reguł.
8. Porozmawiaj z rodzicami, opiekunami innych dzieci, upewnij się, gdzie bawi się Twoje dziecko, czy są tam dostępne używki, narkotyki itp.
9. Naucz się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze świadczące o tym, że Twoje dziecko może zażywać substancje psychoaktywne, pić alkohol.
10. Dowiedz się, do kogo możesz zwrócić się o pomoc.



**Co powinno zwrócić Twoją uwagę?**

1. **Zmiany w dotychczasowym zachowaniu:**
  - stany otępienia i nietrzeźwości,
  - nagłe zmiany nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane zmęczeniem i ospałością,
  - utrata zainteresowań,
  - nadmierny apetyt lub jego brak,
  - izolowanie się od innych domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów,
  - nagła zmiana kręgu przyjaciół,
  - napady złości, bunt, agresja,
  - problemy z koncentracją uwagi,
  - późne powroty, kłamstwa,
  - wyczuwalny słodki i mdły zapach na ubraniu czy w pokoju,
  - częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek, odświeżaczy powietrza,
  - zakłócanie porządku publicznego,
  - tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne.
2. **Zmiany w wyglądzie zewnętrznym:**
  - nowy styl ubierania się,
  - sprawianie wrażenia osoby chorej, np. przewlekły katar,
  - zmęczenie, wychudzenie,
  - przekrwione lub szkliste oczy,
  - zwężenie bądź rozszerzenie źrenic,
  - zmiany skórne,
  - zapach chemikaliów, alkoholu, nikotyny, słodka woń oddechu,
  - ślady po ukłuciach, ślady krwi na bieliźnie.