

ULOTKA INFORMACYJNA DLA RODZICÓW

RODZICU!

- ❑ **Pamiętaj, że najlepszą ochroną młodego człowieka przed uzależnieniem jest bliski z nim kontakt.**
- ❑ **Naucz dziecko mówić NIE** – wytłumacz mu, że oznaką dojrzałości i mądrości jest właśnie nieuleganie namowom rówieśników, a nie na odwrót! Poddając się 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 także nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące na zażywanie, by w porę zareagować oraz wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem.

RODZICU!

- ❑ **Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko bierze środki odurzające, nie ulegaj emocjom** – ostudź nerwy, nie urządź nastolatkowi awantur. Bardzo możliwe, że dopiero zaczął eksperymentować z tymi substancjami i nie zdążył się uzależnić. Jest też duże prawdopodobieństwo, że do końca 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, dzięki temu wydasz się bardziej wiarygodny i przekonujący.
- ❑ **Wysłuchaj, co nastolatek ma do powiedzenia na temat swoich prób narkotykowych i powstrzymaj się od jakichkolwiek ocen** – w żadnym wypadku nie wolno ci go krytykować i zarzucać pretensjami typu: jak mogłeś mi to zrobić. Inaczej zamknie się przed Tobą, co utrudni Ci podanie mu pomocnej dłoni.
- ❑ **Spokojnie przedstaw swoje uczucia w związku z zaistniałą sytuacją** – powiedz, że jesteś smutny i zmartwiony, a do tego Twoje zaufanie zostało wystawione na ciężką próbę. Przyznaj otwarcie, że boisz się o syna czy córkę, po czym poproś, byście razem ustalili nowe zasady: na przykład, że młody człowiek ma wracać do domu przed godziną 21, dopóki się nie upewnisz, że znów możesz mu ufać, lub że w razie twoich podejrzeń o dalsze branie nastolatek podda się testom krwi i moczu.
- ❑ **Jeśli zauważysz u swojego nastolatka objawy przedawkowania – np. omdlenia, majaki itd., nie wpadaj w panikę i nie próbuj akurat w tej chwili ustalać ich powodów.** Natychmiast wezwij lekarza! Pomoc medyczna (płukanie żołądka, odtrucie itd.) jest wtedy najważniejsza. Dopiero potem przyjdzie czas na poważną rozmowę. Jeśli okaże się, że dziecko sięga po dane środki od dawna i zaczęło być uzależnione, konieczna będzie profesjonalna terapia.