

 <p>DOPALACZE Gdzie szukać pomocy?</p>	
800 060 800	Infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
800 100 100	Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
801 199 990	Antynarkotkowy telefon zaufania
25 633 17 90	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Siedlcach
25 633 31 81	Powrót z U- Siedlce
25 631 08 67	Poradnia Leczenia Uzależnień Siedlce
25 633 08 60	Powiatowa Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Stoku Lackim

www.narkomania.org.pl
www.powrotzu.com
www.kbpn.gov.pl

Opracowanie: **GINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH W SIEDLCACH**
UI. ASŁANOWICZA 10

MAMO ! TATO!

**ŚMIERTELNE
NIEBEZPIECZEŃSTWO
DLA
TWOJEGO DZIECKA**

to
narkotyki i dopalacze

**To TY możesz
ustrzec SWOJEGO
SYNA...
CÓRKĘ**



**GINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH
W SIEDLCACH**

RODZICU !!!

**JUŻ
WAKACJE**



**UWAŻAJ NA SWOJE
DZIECI**



Pierwsze próby z narkotykami dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi.

Wszelkie niepokojące zmiany będzie Ci pewnie łatwiej zauważyć, jeśli ...

-MASZ Z DZIECKIEM DOBRY KONTAKT,
-WIELE ZE SOBĄ ROZMAWIACIE I DUŻO CZASU SPĘDZACIE RAZEM,
-INTERESUJESZ SIĘ SPRAWAMI DZIECKA,
-WSPIERASZ SVOJE DZIECKO.

OBJAWY ZAŻYWANIA NAROKTYKÓW/ DOPALACZY

Wygląd zewnętrzny

- ✦ przekrwione oczy, rozszerzone lub zwężone źrenice
- ✦ zmieniona, blada i ziemista cera
- ✦ owrzodzenia w okolicach nosa
- ✦ spadek wagi

Zachowanie

- ✦ napady złości, agresji, euforii lub obniżonego nastroju
- ✦ dreszcze
- ✦ bełkotiwa mowa
- ✦ urojenia
- ✦ brak zainteresowania ulubionymi zajęciami
- ✦ izolowanie się od bliskich
- ✦ nagłe zwiększenie zapotrzebowania na środki finansowe

Objawy chorobowe

- ✦ omdlenia
- ✦ osłabienie
- ✦ bóle głowy, bóle ciała
- ✦ krwotoki z nosa
- ✦ skoki temperatury

- ✦ utrata przytomności
- ✦ nagłe pogorszenie stanu uzębienia
- ✦ nagłe zmiany ciśnienia
- ✦ wymioty
- ✦ padaczka



RODZICU, JEŚLI ZAUWAŻYSZ U DZIECKA KTÓREŚ Z TYCH OBJAWÓW:

- ✦ NIE WPADAJ W PANIKĘ i nie przeprowadzaj zasadniczych rozmów z dzieckiem, gdy jest ono pod wpływem środka odurzającego;
- ✦ NIE UDAWAJ, że to nieprawda, nie zaprzeczaj faktom, nie ufaj bezgranicznie dziecku;
- ✦ NIE USPRAWIEDLIWIAJ dziecka, szukając winy w sobie lub np. w złym towarzystwie;
- ✦ NIE WIERZ zapewnieniom dziecka, że kontroluje zażywanie narkotyków i że samo sobie poradzi z tym problemem;
- ✦ NIE OCHRANIAJ dziecka przed konsekwencjami zażywania narkotyków, np. nie spłacaj długów dziecka.
- ✦ **NIE PODDAWAJ SIĘ !!!**

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

- ✦ WYSŁUCHAJ dziecka i spokojnie z nim porozmawiaj;
- ✦ ZASTANÓW SIĘ, dlaczego dziecko sięga po narkotyki, czy powody nie są związane z sytuacją w Waszej rodzinie – jeśli tak, pomyśl, co można zmienić;
- ✦ DZIAŁAJ! - nie licz na to, że problem sam się rozwiąże, szukaj pomocy specjalistów;
- ✦ USTAL wspólnie ze specjalistą i dzieckiem reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj;

- ✦ STOSUJ ZASADĘ ograniczonego zaufania, staraj się zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko.



BĄDŹ PRZYKŁADEM, SZANUJ PRAWA DZIECKA, BĄDŹ KONSEKWENTNY, UCZ...I ROZMAWIJ

- BĄDŹ PRZYKŁADEM. Postępuj tak, by być wiarygodnym.
- WYMAGAJ, ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia.
- BĄDŹ KONSEKWENTNY, aby dziecko wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.
- POZNAJ PRZYJACIÓŁ I ZNAJOMYCH DZIECKA.
- SZANUJ PRAWO DZIECKA do własnych wyborów. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.
- NIE BĄDŹ NADMIERNIE OPIEKUŃCZY. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia.
- OKREŚL JASNO ZASADY dotyczące zakazu stosowania środków odurzających i innych używek
- UCZ jak przewyżczać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach