

ИНФОРМАЦИЯ ЗА РОДИТЕЛИ

ПРЕПОРЪКИ

Поддържайте контакт с детето си!

- За да разговаряте с детето си за психоактивни вещества, е необходимо да поддържате добър контакт с него.
- Разговаряйте с детето си по всички въпроси, които са важни за него, за малките и големите неща в живота му.
- Интересувайте се с какво се занимава детето ви, кои са неговите приятели, какво прави в свободното си време и кога се прибира вкъщи.
- Обръщайте внимание на всяка промяна в поведението на вашето дете.

Самообразовайте се!

- Търсете информация за психоактивните вещества. Можете да го направите заедно с детето си.
- Консултирайте се за това как да поднесете тази информация на детето си.
- При поднасянето на информация е от значение дали детето ви експериментира, употребява редовно или вече е зависимо към психоактивните вещества.
- Не забравяйте, че обвиненията ограничават комуникацията с вашето дете.
- Ако имате необходимата информация, можете да общувате с детето си по добър начин. Посещавайте родителските срещи по въпросите за наркотиците, организирани от училището на вашето дете, или поискайте да бъдат организирани такива.
- Обадете се на Информационната линия за наркотиците, алкохола и хазарта, ако имате специфични въпроси.
- Посещавайте професионални сайтове и форуми за наркотиците. Не всяка информация в интернет е достоверна и обективна.
- Не е необходимо да ставате експерти по наркотиците, но знайте достатъчно, за да говорите с детето си.

Говорете с детето си на тази тема!

- По дадена тема се говори, ако вие и вашето дете можете да си кажете всичко един на друг.
- По темата за наркотиците се говори по-лесно, когато поднасянето на информацията става в по-ранна възраст.

Важно ли е отлагането на първия прием на вещества?

- Статистиката показва, че децата са в досег с алкохола и наркотиците на все по-ранна възраст.
- Алкохолът и наркотиците спъват духовното и физическото развитие на вашето дете.

- Когато едно дете свикне с употребата на психоактивни вещества в по-ранна възраст, пораствайки има по-голяма вероятност да развие зависимост.
- Не се притеснявайте да забранявате на детето си да употребява алкохол поне до 16 годишна възраст. Доказано е, че човешкият мозък се развива до около 25-тата година. Употребата на вещества в този период може да нанесе много повече вреди, отколкото в по-късна възраст.

Създавайте ред и правила!

- Не се притеснявайте да поставяте ясни за детето си граници (ред и правила). Границите служат за защита на вашето дете.
- По-големите деца също изпитват необходимост от поставянето на ясни граници.
- Старайте се да си поставяте постижими цели и добре обяснявайте на детето си защо въвеждате дадени ред и правила.
- Поощрявайте положителното поведение у детето си.
- Бъдете критични и към собственото си поведение.
- Консултирайте се и с други родители как те се справят с този проблем.

Бъдете с детето си, когато прави избор!

- Насърчавайте детето си да бъде самостоятелно.
- Поощрявайте участието на детето ви в дейности, които биха му помогнали да стане по-самостоятелно.
- Стимулирайте детето си да търси смисъла във всичко.

Осъзнайте функцията си на модел и пример за подражание!

- Не е необходимо като родител да бъдете пълен въздържател, но не забравяйте, че вашето поведение оказва влияние върху детето ви и неговото поведение.
- Ако вие пушите или пиете от време на време, това не означава, че не можете да се справяте като родител.
- Имайте предвид, че вашето дете има контакт и с други институции и хора, които влияят върху възпитанието му.

Информирайте се какво прави детето ви в училище!

- Знайте колко време детето ви прекарва в училището си и как.
- Със съгласието на училищните власти можете да поканите институция, която се занимава с психоактивните вещества, за да проведе обучение в училището на вашето дете или най-добре да осъществи програма за превенция.

Знайте какво можете да направите при проблем!

- Знайте, че спазването на тези препоръки ви дава възможност да намалите риска от възникването на проблеми, но не и да ги решите.
- Знайте, че ако вашето дете вече е зависимо, тези препоръки не ви вършат работа.

- Потърсете помощ от психиатър или психолог, или се посъветвайте със специалист на Информационната линия за наркотиците, алкохола и хазарта, където анонимността ви е гарантирана.

ПО КАКВО ДА РАЗБЕРА, ЧЕ ДЕТЕТО МИ УПОТРЕБЯВА НАРКОТИЦИ?

Знаците, които указват за възможна употреба, са типични и атипични. Атипичните се проявяват под една или друга форма по време на кризата на юношеството, дори и да няма употреба на вещества. Типичните говорят директно за употреба, но именно те са тези, които се откриват на твърде късен етап от родителите.

Атипични знаци:

Поведение:

- апатия, пасивност, продължителна затвореност в себе си;
- нестабилно настроение, свръхвъзбудимост, нервност, еуфория, раздразнителност;
- объркване, противоречия, разминаване между думи и действия;
- лъжи, измислици, заплахи, шантажи, манипулации;
- загуба на чувство за време, често забравяне, липса на точност;
- бягства от къщи.

Външен вид:

- нездрав, блед тен, отслабване, тръпки;
- физическо занемаряване, включително в облеклото и личната хигиена;
- занемаряване на личното пространство, стаята или апартамента;
- разширени (амфетамини, други стимуланти) или свити (хероин) зеници.

Отношения с близките:

- враждебно, отбягващо, затворено или загадъчно поведение;
- отказ от комуникация;
- избягване на контакти със семейството, липса на съвместен живот;
- смяна на приятелския кръг, загуба на добри приятели, посещения на хора, за които се знае, че употребяват вещества, чести телефонни обаждания от непознати.

Училище и работа:

- намаляване на постиженията в училище, намаляване капацитета за внимание и концентрация;
- отсъствия, нередовна посещаемост, отпадане;
- чести конфликти с представителите на училищните власти;
- липса на интерес, отвлечение, изоставяне на училището/работата.

Финанси и закон:

- честа нужда от пари, без те да са инвестирани във видими покупки, странни обяснения за харчене на средства;
- финансови затруднения, задлъжняване, кражби от вкъщи;
- криминални прояви, продажба на вещества, проституция, неприятности с полицията.

Социална маргиналност:

- загуба на ценностите и принципите, валидни за обществото;
- отказ от структурирано свободно време (спорт, хоби), скитане;
- трудности със социалната интеграция, принадлежност към маргинални групи, начин на живот извън закона.

Типични знаци:

- наличие на вещества у детето или у дома: марихуана, малки пликчета с прахообразно вещество, цветни хапчета с различни лога по тях, психотропни медикаменти и други;
- наличие на „прибори“ за употреба: лулички за пушене, тръбички за смъркане, спринцовки и игли за инжектиране и други;
- положителни уринни тестове за наркотици.