

Poplašné signály (pre rodičov)

Stáva sa pomerne často, že rodičia u svojich detí zaregistrujú príznaky brania drog, ale odmietajú si to priznať. Puberta sama o sebe je rizikový faktor, takže ako rodičia musíte byť veľmi pozorní.

Pokiaľ sa u vášho dieťaťa vyskytujú nasledujúce príznaky (najmä viacero súčasne), znamená to, že sa s ním niečo deje a treba bezodkladne vyhľadať odbornú pomoc.

Pravdepodobnosť vyliečenia je tým vyššia, čím v skoršej etape sa podarí presvedčiť dieťa, aby sa podrobilo terapii.

Príznaky užívania drog možno rozdeliť na jemné náznaky a na zreteľné indikátory.

K jemným náznakom patria:

- ☞ tajomstvá,
- ☞ zmena okruhu priateľov,
- ☞ zmena v oblečení a výzore,
- ☞ narastajúca izolácia,
- ☞ zmena v záujmoch a činnostiach,
- ☞ zhoršenie známok,
- ☞ zmena v správaní voči členom vlastnej domácnosti,
- ☞ celonočné pobyty mimo domov,
- ☞ vlastnenie očných kvapiek,
- ☞ vzdanie sa športu.

K zreteľným indikátorom, že dieťa začalo užívať drogu, patria:

- ☞ hlboká depresia, spavosť,
- ☞ útek od rodiny,
- ☞ absencie v škole,
- ☞ začatie fajčenia,
- ☞ finančné problémy,
- ☞ zmena hmotnosti,
- ☞ noví a vekovo starší kamaráti,
- ☞ rebelstvo a hádavosť,
- ☞ telesné ubližovanie mladším súrodencom,
- ☞ zmena témy, keď sa začne hovoriť o drogách.

POZOR DROGY

Poplašné signály, indikátory, o ktorých už nemožno mať pochybnosti, sú najmä:

- ☞ inštrumenty v spálni (striekačka a pod.),
- ☞ veľké sumy peňazí,
- ☞ vpichy na predlaktí,
- ☞ opuchnuté a ovisnuté viečka,
- ☞ opakovane červené oči,
- ☞ rozťahnuté, alebo naopak stiahnuté zrenice.

Ako povedať droge NIE (pre deti)

Ak Vám niekto ponúkne cigaretu, alkohol, alebo inú drogu, aby ste zahnali nudu, trápenie, treba sa naučiť odmietnuť. Akým spôsobom?

Rýchle a jasné odmietnutie:

- ☞ odmietnutie vyhnutím sa, vyjadrením odmietnutia, odchodom a pod. (napr. nechodiť na miesta, kde ponúkajú alkohol a drogy);
- ☞ nevidím, nepočujem (napr. tváriť sa, že ste ponuku nepočuli, prepočuli);
- ☞ odmietnutie gestom (napr. vyjadriť odmietnutie rečou tela, mávnutím ruky a pod.);
- ☞ jasné „NIE“

Zdvornilé odmietnutie:

- ☞ odmietnutie s vysvetlením (z odmietnutia musí byť jasné, že neodmietate spoločníkov, ale drogu);
- ☞ ponúknuť lepšiu možnosť (napr. ísť na plaváreň, do fitcentra...);
- ☞ odvedenie reči iným smerom;
- ☞ odmietnutie s odložením.

Drsné odmietnutie:

- ☞ pokazená gramofónová platňa (napr. opakovať odmietavú vetu bez ohľadu na to, čo hovorí spoločník);
- ☞ odmietnutie protiútokom (zaútočiť na slabé miesta spoločníka).

Kráľovské odmietnutie:

- ☞ odmietnutie raz a navždy (napr. ak chcete predísť neustálemu ponúkaniu alkoholu, drogy);
- ☞ odmietnutie a pomoc (napr. u priateľov, ktorí začínajú piť, užívať drogu).

