

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE_ULOTKA

Sygnaly ostrzegawcze mogące świadczyć o tym, że dziecko może mieć kontakt z narkotykami, alkoholem.

- ❑ Nagłe obniżenie się ocen szkolnych
- ❑ Spóźnienia i wagary
- ❑ Nagłe zmiany nastroju (duża aktywność i lub zmęczenie), izolowanie się, apatia albo wybuchy złości
- ❑ Mniejsza aktywność w życiu rodziny
- ❑ Nagła zmiana znajomych, szczególnie trzeba zwrócić uwagę na starszych znajomych
- ❑ Spadek zainteresowania szkołą, sportem, dotychczas ulubionymi zajęciami
- ❑ Szybkie wydawanie pieniędzy, posiadanie pieniędzy z niewiadomych źródeł
- ❑ Pożyczanie lub kradzież pieniędzy
- ❑ Obserwowanie niekorzystnych zmian w zdrowiu i kondycji, np. spadek wagi, omdlenia
- ❑ Kłamanie, wykręty, wynoszenie z domu wartościowych przedmiotów
- ❑ Niewytłumaczalne spóźnienia, ciche powroty do domu, przebywanie nocą poza domem bez uprzedzenia
- ❑ Tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne
- ❑ Używanie niezrozumiałych słów podczas rozmów ze znajomymi
- ❑ Posiadanie specyficznych przedmiotów (fajek, bibulek, woreczków, kawałków folii aluminiowej)
- ❑ Nagłe zainteresowanie hodowlą roślin
- ❑ Zmiany w wyglądzie: zaniedbany, niechlujny, nagła zmiana upodobań
- ❑ Zapach alkoholu, papierosów, chemikaliów
- ❑ Zaczerwienione, przekrwione oczy, łzawienie, zwężone lub rozszerzone źrenice, katar, zaczerwienienie wokół nosa

Część z tych zachowań po prostu występuje w wieku dorastania i nie jest powodem do niepokoju. Jednakże należy zwrócić uwagę jeśli kilka z nich zaczyna występować równocześnie.

Co zrobić, kiedy już wiesz, że dziecko używa środków alkoholu, narkotyków, dopalaczy?

1. Działaj! Nie licz na to, że problem sam się rozwiąże.
2. Porozmawiaj z nią/nim wtedy, kiedy jest trzeźwa/trzeźwy. Słuchaj tego co ma do powiedzenia.
3. Nie oskarżaj, że jest alkoholikiem, narkomanem.
4. Wyraź swoje uczucia, powiedz, że kochasz swoje dziecko, że się martwisz, niepokoisz, a nawet boisz o jego zdrowie, bezpieczeństwo.
5. Określ swoje oczekiwania dotyczące picia alkoholu, palenia papierosów, zażywania narkotyków przez twoje dziecko.
6. Ustalcie zasady postępowania i jasne następstwa ich łamania.
7. Ustalcie w jaki sposób rodzice będą sprawdzać, czy ustalenia są przestrzegane.
8. Zastanów się, dlaczego dziecko sięga po narkotyki czy też alkohol, czy powody nie są związane z sytuacją w waszej rodzinie, z twoim zachowaniem – jeśli tak, pomyśl jak to zmienić.

Bądź gotowy na odrzucenie i rozdrażnienie, a nawet złość, na zaprzeczanie problemom, przekraczanie faktów, na oskarżenia i obwinianie ciebie o kłopot jaki ma dziecko.

Warto korzystać z pomocy specjalistów choćby po to, by poszerzyć swoją wiedzę o problemie i skuteczniej sobie z nim radzić. Dobre efekty daje też spotykanie osób w podobnej sytuacji trudnej. Uzyskiwane od nich wsparcie i pomysły są bardzo cenne.

Gdzie szukać pomocy? Najważniejsze numery telefonów.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych przygotowało listę numerów telefonów pod którymi można szukać pomocy.

800 060 800 – Bezpłatna, całodobowa infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego. Pod tym numerem telefonu możemy uzyskać informacje na temat negatywnych skutków zażywania dopalaczy oraz o możliwościach leczenia. Infolinia jest także przeznaczona dla rodziców, którzy mają wątpliwości czy ich dzieci zażywają dopalacze. Na infolinię GIS można przekazywać także informacje, które mogą ułatwić służbom dotarcie do osób handlujących tymi nielegalnymi substancjami.

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Służy on młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia jest dostępna codziennie w godzinach 12:00 – 20:00, pomoc online dostępna na www.116111.pl/napisz. Tylko w 2014 roku specjaliści przeprowadzili 3205 rozmów dotyczących dopalaczy.

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci. To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00, pomoc online dostępna pod adresem pomoc@800100100.pl. W 2014 roku 61 rozmów dotyczyło problemów z dopalaczami.

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Osoby poszukujące pomocy oraz informacji na temat dopalaczy mogą korzystać także z telefonu zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Po godzinie 20.00 oraz w dni wolne od pracy, każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.

112 – Jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej.

800 120 148 - Anonimowa policyjna linia specjalna
czynny całą dobę (połączenie bezpłatne)

801 888 448; (22) 692 82 26 - Telefon zaufania HIV/AIDS
czynny od poniedziałku do soboty w godz. od 9.00–21.00
(opłata tylko za pierwszą minutę połączenia)

116 123 - Poradnia Psychologiczna Instytutu Psychologii Zdrowia PTP
tel. czynny w dni powszednie w godzinach 14.00–22.00

801 889 880 - Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich; tel. czynny codziennie, z wyjątkiem świąt państwowych, w godz. 17.00–22.00
(całe połączenie płatne 0,35 zł)

(22) 844 44 70 - Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem Uzależnienia; tel. czynny w dni
powszednie w godzinach 10.00–20.00, w soboty w godz. 10.00–15.00

(22) 823 65 31 - Telefon Zaufania Uzależnień Stowarzyszenia „Monar”; tel. czynny w dni
powszednie w godzinach 9.00–21.00

801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki — Narkomania; tel. czynny
codziennie w godzinach 16.00–21.00
(całe połączenie płatne 0,35 zł)

Wykaz adresów i telefonów zaufania jest także dostępny na stronach wielu lokalnych
instytucji pomocowych, np. ośrodków pomocy społecznej.