

Sygnaly ostrzegawcze mogace wskazywac na zażywanie substancji psychoaktywnych

- pojawienie się wśród rzeczy dziecka **nowych przedmiotów i produktów** mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych np. fiki, zapalniczki, tyżeczki, bibułki, kawałki okopconej folii aluminiowej, igły i strzykawki, waciki, paczuski w foliowych opakowaniach, kleje, tabletki, proszek, sproszkowane zioła, bryłki itp.
-

- **zmiany psychiczne** oraz zamiana **dotychczasowych zachowań i zwyczajów**:

- stany nietrzeźwości,
 - osłabienie lub utrata zainteresowań, zaburzenia snu,
 - wahania nastroju (drażliwość, płacliwość itp.),
 - zmienna mowa (powolna, zamazana lub przyśpieszona), trudności w koncentracji uwagi,
 - zachowania i reakcje nieadekwatne do sytuacji,
 - chwiejny, powolny chód lub pobudzenie ruchowe,
 - zastyganie w nienaturalnych pozycjach,
 - gorsze wyniki uczenia się czy w pracy,
 - wagarowanie, opuszczanie pracy.
- zmiana dotychczasowych znajomych, poszukiwanie nowych grup i aktywności, w których obecne są narkotyki np. dyskoteki, zloty, festiwale muzyczne itp.,
 - rozluźnienie więzi z rodziną,
 - zakłócanie porządku publicznego,
 - zmiany w wyglądzie,
 - sprawianie wrażenia osoby chorej np. przeziębionej, kaszlącej,
 - stany euforii i zmęczenia,
 - zmiana nawyków żywieniowych ,
 - zmiany skórne np. miejsca po wkłuciach do naczyń żylnych, zadrapania, ślady po oparzeniach papierosami, przebarwienia palców,
 - „szkliste oczy”, źrenice zwężone, rozszerzone, nieruchome,
 - słodki zapach z ust.

RODZICU PAMIĘTAJ!

Przyczyny zażywania dopalaczy podawane przez młodych ludzi to: chęć upodobnienia się do grupy, zaspokojenie ciekawości, dla rozrywki czy z powodu nudy. Dlatego dobre relacje w rodzinie, jasno wytyczony system wartości, życzliwość i akceptacja, codzienny kontakt, rozmowy i zainteresowanie sprawami Twojego dziecka pomogą uchronić je przed kontaktem z narkotykami.

- Bądź przykładem. Dzieci są dobrymi obserwatorami. Łatwo zauważą, gdy Twoje zachowanie nie jest zgodne z Twoimi słowami. Wymagaj, ale stawiaj warunki możliwe do spełnienia.
- Bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z Tobą i wiedziało, że ustalone normy w kluczowych sprawach muszą być przestrzegane.
- Staraj się poznać przyjaciół i znajomych swego dziecka. Pamiętaj, że mogą oni mieć duży wpływ na zachowania i postawy Twego dziecka.
- Szanuj prawa dziecka do własnych opinii i wyborów. Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli. Pozwól dziecku dokonywać wyborów, gdyż w taki sposób uczy się życia, zarazem bądź czujny i w porę reaguj na zagrożenia.
- Ucz się jak przewyżycić trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Pamiętaj, wspólnie musicie rozwiązać problem

Więcej informacji można znaleźć pod adresem: <https://gis.gov.pl/wypoczynek/dopalacze-komunikat/>
