

Narkotyki stały się dostępne wszędzie: na ulicy, w dyskoteki, pod szkołami. Kontakt z nimi może się przydarzyć każdemu. Warto być rodzicem świadomym, aby zapobiegać i przeciwdziałać sięganiu dziecka po narkotyki.

### RODZICE POWINNI:

- Posiąć pewien zakres wiedzy o narkotykach.
- Nauczyć się rozpoznawać „Czerwone Sygnały” wskazujące na używanie narkotyków.
- Zająć kategoryczne stanowisko nie dopuszczające konsumpcji w żadnej formie.
- Stać się wzorem do naśladowania. Wasze czyny, nie słowa mają uczyć dziecko, jak żyć.
- Budować silne więzy rodzinne przez zachęcanie dzieci do szczyrych rozmów o wszystkich problemach, o narkotykach, w szkole czy pracy.
- Ustalić kanon zasad i reguł, które muszą być przestrzegane.
- Zachęcać do aktywności, które są konstruktywne, ambitne i interesujące.
- Sprzyjać i pomagać w rozwijaniu poczucia własnej wartości, niezależności, i odpowiedzialności
- Mieć poczucie odpowiedzialności za własne dziecko i nie pozostawać obojętnym na los innych dzieci.
- Przyłączyć się do działającej w okolicy grupy wsparcia dla rodzin osób uzależnionych. (powinien wiedzieć o nich psycholog szkolny, miejscowy ksiądz, lekarz, pielęgniarka)
- Nawiązać znajomość z sąsiadami i rodzicami kolegów dziecka.
- Zachęcać dziecko do zapraszania kolegów do domu.
- Umieć słuchać, gdy mówią do nich własne dzieci.



### RODZICE NIE POWINNI:

- Akceptować upijania i odurzania się.
- Częstować trunkami dzieci, które nie osiągnęły wieku w myśl prawa dopuszczającego spożycie alkoholu (21 lat w U.S.A.).
- Przystać na to, by nie mieć wstępu do pokoju dziecka.
- Proponować zapalenie papierosa dzieciom na to za młodym (18 lat w U.S.A.).
- Sponsorować lub przyzwalać na takie imprezy, jak np. prywatki w domu bez nadzoru osoby dorosłej, nad których przebiegiem ani oni sami, ani dzieci nie są w stanie zapanować.
- Rozpoczynać poważnej rozmowy z dzieckiem odurzonym alkoholem lub innym środkiem.
- Rzucac groźbami, krzyczeć i histeryzować.
- Zamykać oczy na winę dziecka odurzającego się lub je jakkolwiek usprawiedliwiać.
- Liczyć na to, iż funkcjonariusze prawa i personel szkolny będą wychowywać dziecko
- Zniechęcać się nieudanymi próbami interwencji. (Dziecko ma wiedzieć, że nigdy nie poddadzie się rezygnacji i okażecie jak najdalej idąca stanowczość w egzekwowaniu raz ustalonych reguł i warunków.)
- Poddać się i uznać dziecko za stracone. Nie ma przypadków beznadziejnych.

### GDY DZIECKO WYCHODZI Z DOMU, RODZICE POWINNI:

- Wiedzieć, gdzie idzie i upewnić się, że i ono wie, gdzie wtedy będą oni.
- Ustalić czas jego powrotu do domu i zażądać, by zawiadamiło ich o powodach naruszenia „godziny policyjnej.”
- Czuwać, gdy dziecko wraca wieczorem.
- Zapewnić dziecko, że się w razie potrzeby po nią czy po niego przyjedzie o każdej godzinie.



- Skontaktować się, dla pewności, z rodzicami patrolującymi imprezie i zapytać, czy na pewno będzie nadzór osoby dorosłej.

## GDY DZIECKO URZĄDZA PRYWATKĘ U SIEBIE, RODZICE POWINNI:



- Ustalić z nim podstawowe sprawy, jak czas trwania przyjęcia, liczbę gości, wybór miejsca, jedzenia, napojów, wykluczenie alkoholu i narkotyków.
- Nie dopuszczać do nadmiernej liczby gości
- Zapewnić odpowiednią ilość jedzenia i warunki do zabawy.
- Położyć nacisk na trzymanie się zasady „wyłącznie dla zaproszonych gości.”
- Zapobiegać tendencji do „wychodzenia na krótko.”
- Zdecydować z góry, co robić z gośćmi, którzy przynieśli alkohol czy inne środki odurzające lub już są pod ich działaniem.
- Nie dopuścić w żadnym wypadku, by osoba nietrzeźwa czy odurzona prowadziła samochód lub samotnie opuszczała przyjęcie.
- Być w domu i do dyspozycji, ale trzymać się na uboczu.
- Zaprosić innych rodziców, by pomogli w nadzorowaniu prywatki i dotrzymywali towarzystwa gospodarzom.

## CZERWONE SYGNALY

Zauważone oznaki używania alkoholu i innych narkotyków:

- zapach alkoholu w oddechu, wymiocinach
- okresy utraty pamięci; wykonywanie czynności, których potem się nie przypomina
- niepewny krok, zataczanie się
- trudności ze skupieniem wzroku
- mówienie w sposób rozwlekły, powtarzanie się
- blizny (heroina)
- rozszerzone źrenice (kokaina)
- zwężone źrenice (heroina)
- „szklane” oczy (alkohol lub marihuana)
- doniesienia innych osób o używaniu środków odurzających
- przedawkowanie (stan śpiączki po użyciu)
- ataki śmiechu bez powodu, wzrost apetytu (marihuana)
- chroniczne zaczerwienienie oczu (marihuana)
- słodki, mdły zapach marihuany na ubraniu lub w pokoju
- dreszcze/drgawki

- zatknięty nos; krwotoki z nosa
- napięcie, podenerwowanie, ekscytacja
- stan krańcowej paniki
- nadmierne zmniejszenie lub zwiększenie wagi
- ubytki w domowym zapasie alkoholu
- znikanie domowych środków uspokajających lub innych leków
- małe celofanowe torebki z pozostałościami listków, łądyg i nasion podobnych do przyprawy oregano
- puszki po piwie, butelki od wina czy wódki w pokoju
- żyletka o prostych ostrzach (do ułożenia „działki” kokainy), mała łyżeczka, często noszona na szyi (do wdychania kokainy)
- mały słoiczek lub fiolka z kolorowym, plastikowym korkiem (crack)
- fajka z podwójną główką (dolna część na wodę, górna na crack)
- małe fajki z porcelany (marihuana)
- wysoka, często kolorowa fajka wodna z plastiku lub mosiądzu do palenia marihuany lub haszyszu
- bibułka do papierosów (do robienia skrętów z marihuany)
- szczypczyki do przytrzymywania skręta z marihuany
- kadzidełka (by przysłonić zapach marihuany)
- środki odświeżające oddech –guma do żucia, pigułki różnych kształtów, rozmiarów, kolorów
- szarobiałe, przypominające mydło cząstki wielkości ziarenka grochu (crack)
- strzykawka (do wstrzykiwania kokainy, heroiny lub obu naraz)
- aluminiowa puszka, taka jak po coka-coli, z podziurawionym bokiem (fajka domowej roboty do marihuany)
- małe, kolorowe prostokąty przypominające znaczki (LSD)
- nieznane grzyby (grzyby halucynogenne)

Informacja została opracowana przez:

Zrzeszenie Polsko-Amerykańskie / Polish American Association - Chicago, Illinois  
<http://www.polish.org> / tel. (773) 282-8206