

# KOMENDA POWIATOWA POLICJI W ELKU

<https://elk.policja.gov.pl/o05/policja-radzi/narkotyki-i-dzeci/3146,Narkotyki-i-dzeci.html>  
2022-10-05, 06:29

## NARKOTYKI I DZIECI

### Co możesz zrobić aby zapobiegać?

Dbaj o dobry kontakt z dzieckiem. Powinieneś jak najczęściej:

- okazywać dziecku ciepło i czułość
- rozmawiać, nie unikać trudnych tematów,
- słuchać uważnie i nie lekceważyć jego problemów, służyć radą,
- nie oceniać i nie porównywać z innymi
- nie wyśmiewać, nie krytykować, nie stawiać zbyt wysokich wymagań
- doceniać starania i chwalić postępy
- pomagać uwierzyć w siebie, uczyć podstawowych wartości
- poznawać przyjaciół swojego dziecka
- zawsze wiedzieć gdzie jest i co robi Twoje dziecko
- wyrażać zdecydowanie negatywną postawę wobec narkotyków

Sygnaly ostrzegawcze. Zwróć uwagę na zmiany w zachowaniu:

- nagłe zmiany nastroju i aktywność, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ze zmęczeniem i ospałością
- nadmierny apetyt lub brak apetytu
- spadek zainteresowań ulubionymi zajęciami
- pogorszenie się ocen, wagary, konflikt z nauczycielami
- zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza
- wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków
- bunt, łamanie ustalonych zasad, napady złości, agresja
- nagła zmiana przyjaciół, zwłaszcza starszych od siebie
- późne powroty do domu, spóźnienia, noce poza domem
- wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu
- nagłe wyjścia, krótkie rozmowy telefoniczne
- nowy styl ubierania
- przewlekły katar, krwawienie z nosa, bóle różnych części ciała, zaburzenia pamięci oraz toku myślenia
- przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice
- bełkotliwa, niewyraźna mowa
- słodka woń oddechu, zapach alkoholu, nikotyny, chemikaliów
- ślady po ukłuciach
- brak zainteresowania swoim wyglądem, nie przestrzeganie higieny

### Narkotyki lub przybory do ich używania

- fifki, fajki, bibułki papierosowe
- małe foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami, suszem
- kawałki opalanej folii aluminiowej
- białe lub kolorowe pastylki z wzorkiem
- leki bez recepty
- tuby, słoiki, foliowe torby z klejem
- igły, strzykawki

### Gdy dziecko ma już za sobą pierwszy kontakt z narkotykami musisz koniecznie:

- wysłuchać dziecko i spokojnie z nim porozmawiać
- zastanowić się dlaczego dziecko sięga po narkotyki, jeśli powody są związane z sytuacją w waszej rodzinie, pomyśl co można zmienić
- działać!- problem nie rozwiąże się sam, szukać pomocy u specjalistów
- ustalić reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegać
- stosować zasadę „ograniczonego zaufania”