# UWAGA RODZICE

**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.**

**W ostatnich latach na rynku pojawiły się nowe substancje psychoaktywne o zróżnicowanym składzie chemicznym. Funkcjonowały pod nazwą "dopalacze".**
**Po zamknięciu sklepów z "dopalaczami" pojawiły się nowe. Designer Drugs (DD), Research Chemicals (RC) - pod tymi nazwami kryją się obecnie sklepy internetowe, prowadzące sprzedaż tych substancji. Nowe narkotyki z założenia imitują te tradycyjne, powodując niebezpieczne dla zdrowia skutki.**

Bezpłatna infolinia
Państwowej Inspekcji Sanitarnej

**800 060 800**

Jeśli Twoje dziecko zaczęło zachowywać się w sposób nietypowy, spędza więcej czasu poza domem z grupą nowych znajomych a jednocześnie unika kontaktu z rodzicami (opiekunami), opuszcza się w nauce, zaniedbuje swój wygląd lub też zamyka się na długie godziny w swoim pokoju – sprawdź co się dzieje.
**Być może zażywa narkotyki.**

## Zwróć uwagę na następujące sygnały:

Rozszerzone źrenice, wytrzeszcz oczu, słowotok, nadmierna ruchliwość, zaburzenia snu, chudnięcie, zmienność nastrojów, trudności w koncentracji uwagi, niepokój, ataki agresji, krwotoki z nosa - te objawy mogą świadczyć o tym, że dziecko zażywa substancje stymulujące. Najczęściej występują pod postacią białego proszku, którego ślady w pokoju lub na rzeczach dziecka powinny wzbudzić Twój niepokój.

Nietypowy zapach włosów i ubrania, nadmierna wesołość, przekrwione oczy, kaszel, zwiększony apetyt, zaburzenia koordynacji ruchowej powinny wzbudzić podejrzenia, że dziecko może palić mieszanki ziołowe (Kanabinoidy). W pokoju może unosić się zapach dymu, w kieszeniach ubrań mogą znajdować się suszone rozdrobnione liście, jak również inne akcesoria – szklane fifki, bibułki, zapalniczka, charakterystyczne foliowe torebki.

Nieobecny wzrok, zaburzenia percepcji i świadomości, nadwrażliwość zmysłów, halucynacje wzrokowe i słuchowe, lęk, panika, urojenia mogą świadczyć o zażyciu substancji halucynogennych. W przypadku przedawkowania wystąpić mogą: dreszcze, ślinotok, wymioty, zesztywnienie lub zwiotczenie mięśni. Kontakt z osobą która zażyła halucynogen może być znacznie utrudniony.

## CO ROBIĆ, gdy podejrzewasz, że dziecko bierze narkotyki?

- zacznij działać, problem sam się nie rozwiąże;
- odłóż emocje, włącz rozum;
- dowiedz się jak najwięcej o substancjach psychoaktywnych;
- ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj - stosuj zasadę ograniczonego zaufania;
- okazuj miłość i zainteresowanie swojemu dziecku;
- korzystaj ze wsparcia;
- nie usprawiedliwiaj nieobecności w szkole;
- nie wstydź się i nie ukrywaj problemu;
- szukaj pomocy specjalistów zajmujących się uzależnieniami.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

MinisterstwoZdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

**Gdzie zwrócić się po pomoc?**
http://www.narkomania.gov.pl/portal
Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii