

RODIČIA BY MALI
upozorniť svoje deti a trvať na tom, aby:

- nenosili kľúče od bytu na viditeľnom mieste,
- si dávali pozor na svoje veci, či sú to už bicykle, tašky, mobilné telefóny a pod.,
- nehovorili neznámym osobám, kde bývajú, kde pracujú ich rodičia, či sú rodičia doma, kedy sa vrátia a pod.,
- neotvárali dvere bytu, ak ich niekto obťažuje, či už na ulici, v škole a pod.,
- im okamžite oznamili, kde sú, čo robia, s kým sú a kedy sa vrátia,
- po zotmení nezostávali vonku samé a bez dozoru,
- ak majú vonku nejaký problém, aby sa s dôverou obrátili na nich alebo niekoho známeho a nie na cudzie osoby,
- sa vyvarovali cestovaniu autostopom.

Ako zistíť a čo robiť, ak máte podezrenie, že Vaše dieťa užíva návykové látky?

- všímajte si zmeny v správaní dieťaťa:
zmeny stereotypov správania, opúšťanie dlhorčných priateľov, nadväzovanie nových priateľstiev, trávenie dlhého času v uzavretých miestnostiach (kúpeľňa, vlastná izba a pod.), náhle odchody z domu pod rôznymi zámenkami a pod.,
- všímajte si príznaky po požití drogy:
červená pokožka okolo nosa a úst, žalúdočné ťažkosti, vzhlad ako po požití alkoholu, nekoordinované pohyby, agresívne správanie, neprítomný pohľad, ospalosť, únava, spomalené reakcie, nezreteľná reč, červené oči, premenlivé nálady, rozšírené zreničky, sklené oči, apatia.
- svojím správaním poskytujte svojmu dieťaťu dostatok porozumenia a látky, vytvárajte mu prostredie poskytujúce istotu, bezpečnosť a pocit domova.
- ak máte podezrenie, že Vaše dieťa užíva návykové látky, taktne zistite fakty, odlište domnenky a klebety od skutočnosti a urýchlene problém riešte (málokedy sa to vyrieši „samo“), to isté v prípade, že sa dieťa prizná samo.
- nechajte si v takomto prípade poradiť od odborníkov ako ďalej. Zavolajte na linku dôvery alebo vyhľadajte odbornú pomoc. Skoro v každom meste sú psychologické poradne na tieto problémy.
- pamäťajte, že drogy si závislí ukrývajú na rôznych miestach. Nie je výhodné ich likvidovanie, pretože nútí dieťa ku zmene úkrytu a vy nemáte dostatočnú kontrolu o množstve, pohybe a druhý drogy a tiež, či informácie sú pravdivé. Rodič by mal vážne prekonáť svoje emócie a kontrolovať úkryt bez jeho zverejnenia. Bežné úkryty drog v domácnostiach sú:
 - staré lyžiarske topánky, topánky na povale, či v pivnici, rodičovské zvršky, staré zimníky, úkryty pod kobercami, i parketami (najmä ak sú rozoberateľné), garáže, v hermetickom obale i splachovače WC.
 - ale aj: staré vysoké vázy, šasi magnetofónov, prehrávačov, videorekordérov a počítačov. Niektorí ukrývajú najmä heroín do elektrických zásuviek, dvierok na čistenie komínov, do spodnej časti kvetináčov (po vyklopení kvetov), dokonca sú známe úkryty aj na drôte v hermetickom obale v kanály.