

Ako zistím, že moje dieťa užíva návykové latky ?

Všímajte si varovné signály!

Prvé príznaky:

- **ubúdanie alkoholu a liekov v domácnosti;**
- **strata peňazí a cennejších predmetov v domácnosti;**
- **dieťa nadväzuje kontakty s osobami, ktoré sú závislé na návykových látkach** a trávi s nimi väčšinu svojho voľného času;
- **zmena záujmov a koníčkov**, odklon až izolovanosť od normálnych vrstovníkov;
- **zmena vo fyzickom zovňajšku**- niekedy zhoršenie starostlivosti o seba a zovňajšok;
- **zhoršený prospech**, neospravedlnené hodiny, túlanie sa, nezáujem o učenie;
- **zmeny v správaní** – nadmerná zhovorčivosť, neobvyklá hyperaktivita, problémy s artikuláciou, náladovosť, podráždenosť, precitlivosť, agresivita, zvýšená ospalosť, alebo naopak aktivita,
- **zmeny v stravovacích návykoch**,
- **tendencia vyhýbať sa rodičom**, pri konfliktoch odchádza z domu;
- **zmeny v komunikácii** – klamstvá, tajnostkárstvo, odporujúce si tvrdenia;
- **obhajovanie kladných účinkov** a bagatelizovanie negatívnych účinkov drog;
- **krádeže**, výtržníctvo, bitky;
- **nálezy** alkoholu, okrúhlych plechových/plastových škatuliek s obsahom nikotínových vrecúšok, väčšie množstvo liekov s obsahom paracetamolu, cigariet sušených rastlín, neznámych tabletiiek, papierových skladačiek s neznámym práškom, pomôcok na užívanie drog;
- všímajte si tiež **fyzické príznaky u detí**: dych, pohyby, oči (začervenané očné spojivky, nadmerne rozšírené alebo zúžené zrenice, neprítomný pohľad) , pulz, kašeľ, kožu (vpichy, vyrážky), zhoršenie zdravotného stavu, náhly hmotnostný úbytok, nadmerná únava; nadmerné potenie, nevoľnosť alebo zvracanie,
- **dieťa sa priznalo, resp. ak užívanie drog potvrdilo toxikologické vyšetrenie.**

V prípade podozrenia na užitie návykovej látky, vyhľadajte lekársku starostlivosť!

Zopár rád na vyplnenie voľného času:

Aktivity, ktoré môžete vykonávať spoločne, ktorými svoje deti vychovávate a ktoré utužia aj váš vzťah:

Spoločné: varenie, upratovanie, celková starostlivosť o domácnosť, práca v záhradke, starostlivosť o domáce zvieratká,...

Niečo zábavné: spoločenské hry, spoločné listovanie vo fotoalbumoch, pohybové aktivity, prechádzky v prírode...

Odporúčame mať pod kontrolou čas, ktorý deti strávia pri digitálnych technológiách.

Zároveň je však potrebné niekedy nechať deti nudiť sa. Nebojte sa toho. Nuda rozvíja ich kreativitu, samostatnosť a predstavivosť.

Na záver - nezabúdajme na čas, ktorý strávime sami so sebou. Berte to ako odmenu za zvládnutie náročného dňa. Už pol hodinka denne venovaná sebe, svojim záujmom a koníčkom vám vo veľkej miere pomôže pri zvládaní stresu a navyše vám prinesie aj viac energie. Staráť sa o seba nie je egoistické, je to životná potreba.

Mgr. Zuzana Vrbinčíková, školská psychologička (zuzka.vrbincikova@gmail.com)