**Po czym poznać, że twoje dziecko bierze narkotyki**

Poniżej przedstawiam listę sygnałów, które mogą wskazywać na to, że twoje dziecko sięgnęło po narkotyki:
– rozszerzone lub zwężone źrenice (słabo lub w ogóle niereagujące na światło), szklane, wodniste lub przekrwione oczy, nadwrażliwość na światło,

* czerwony nos z krostkami i objawami egzemy (łuszcząca się skóra, swędzenie), katar lub krwawienie z nosa,
* ślady wkłuć na ciele, krople krwi np. na rękawach,
* słodkawa woń oddechu, włosów i ubrania, zapach palonych liści, silny zapach potu, niemiły zapach w pomieszczeniu, wyraźny zapach rozpuszczalników,
* bełkotliwa mowa, wesołkowatość, gadatliwość, nieracjonalne wypowiedzi, prowadzenie rozmów z wyimaginowanymi osobami,
* wahania nastroju – od euforii do depresji, zwiększona energia, pobudzenie, podniecenie, nerwowość, nadruchliwość, agresywność, wyostrzenie zmysłów wzroku i słuchu, nadmierne poczucie pewności siebie, nieuzasadniony strach, kłopoty ze snem, dziwne zachowanie, np. okazywanie niecodziennej sympatii wobec innych,
* brak koordynacji ruchowej i widoczne zaburzenie orientacji przestrzennej,
* częsty katar, kichanie i kaszel, wymioty, bardzo wyraźne zwiększenie apetytu lub jego nagłe pogorszenie, gwałtowne przybieranie na wadze lub chudnięcie,
* kłamstwa, najczęściej dotyczące spóźnień, towarzystwa w którym przebywa, miejsc gdzie wychodzi,
* izolowanie się od domowników, siedzenie w swoim pokoju przez większość czasu,
* zamykanie pokoju na klucz (chęć ukrycia czegoś),
* nagła zmiana kolegów, koleżanek,
* porzucenie dotychczasowych zainteresowań i hobby,
* ciągły brak pieniędzy, pożyczanie pieniędzy, pierwsze kradzieże, bądź sprzedawanie, zastawienie własnych rzeczy,
* pogorszenie ocen w szkole, wagary,
* posługiwanie się slangiem – szczególnie przez telefon, na portalach społecznościowych,
* zmniejszenie dbałości o wygląd i higienę, nadmierne używanie środków zapachowych, noszenie wyłącznie bluz z długimi rękawami.

**Dodatkowym elementem zwiększającym prawdopodobieństwo, że w grę wchodzą narkotyki są podejrzane przedmioty znajdujące się w otoczeniu dziecka, tj:**tabletki, opakowania po tabletkach, rurki do wdychania oparów, szklane fifki, bibułka nasączona roztworem, osmalone sreberka, torebki z brunatnawym proszkiem, tuby kleju, gazu, igły, strzykawki, małe torebeczki plastikowe zawierające biały proszek lub bezbarwne przezroczyste kryształy, brązowo-szare nasionka, zielony tytoń.

**Co robić w przypadku gdy podejrzewasz, że twoje dziecko ma kontakt z narkotykami ?**Po pierwsze postaraj się zachować spokój. Silne emocje są często złym doradcą i pod ich wpływem działamy nieracjonalnie, np. przeszukujemy pokój dziecka nie wiedząc na zwrócić uwagę, czego i gdzie szukać. Najlepiej zgłosić się do poradni uzależnień- najpierw samemu. Terapeuta, po przeprowadzeniu wywiadu, udzieli informacji co należy robić dalej, jak postępować z dzieckiem, na co zwrócić uwagę i jak z nim rozmawiać, a czego lepiej unikać.  Nie warto np. kupować testów na narkotyki i robić ich na własną rękę, bez wcześniejszego zapoznania się z instrukcją, nie tylko tą z ulotki informacyjnej, ale też z instrukcją przekazaną przez terapeutę. Wynik testu można sfałszować. Zdarza się również, że dziecko uzasadnia pozytywny wynik testu w wiarygodny dla rodziców sposób.
Należy pamiętać o tym, że niektóre z powyższych objawów mogą mieć zupełnie inną przyczynę niż narkotyki, mogą być objawami choroby, dojrzewania, problemów w szkole, z kolegami, nieszczęśliwej miłości itp. Ale nie można ich lekceważyć. Im bliżej jesteśmy dziecka, jego spraw, problemów, radości, tym dalej jest ono od narkotyków.

***Agnieszka Dumała***

***specjalista terapii uzależnień***