

VODIČ ZA RODITELJE

**BOLESTI ZAVISNOSTI**

- Uzimanje droga i alkohola može dovesti do zapostavljanja škole i lošijeg uspeha , povlačenja od porodice , zapostavljanja dotadašnjih aktivnosti, nebrige o izgledu i zdravlju, nalaženja kapljica za oči , papira za zavijanje cigareta , limuntusa i sl. u sobi Vašeg deteta.

### **Uobičajeni znaci**

- Neki adolescenti imaju poteškoća u poštovanju pravila u kući i školi, otpor prema roditeljima, nastavnicima i autoritetima uopšteno, imaju problema da završe svoje obaveze u kući i školi, a u nekim slučajevima može doći i do kriminalnog ponašanja.

- Svi adolescenti su buntovni do određene granice, ali neki preteruju u svojoj želji da misle , oblače se ili ponašaju isto kao njihovi drugovi, čak i po cenu ozbiljnih sukoba sa roditeljima. Nekada dođe do toga da se ne poštuju uobičajene porodične /moralne vrednosti i norme ponašanja , pa i do prekida normalne komunikacije u okviru porodice.



# Kako sprečiti pojavu bolesti zavisnosti?

- Naučite svoje dete osnovnim činjenicama o drogama i alkoholu.
- Budite mu uzor i podsticaj za zdrav način života.
- Upoznajte njegove prijatelje , znajte gde će biti , kada će se vratiti kući.
- Neka mu kuća bude »sigurno utočište«.
- Omogućite mu da svoje prijatelje može da dovede kući.
- U adolescenciji dolazi do odredjenih promena kod dece , pa i neka pravila u kući treba da se promene u skladu sa tim .
- Odredite porodična pravila u dogovoru sa svojom decom .
- Budite uporni i dosledni u poštovanju dogovorenih pravila.
- Pokažite svom detetu da je voljeno .
- Dajte mu slobodu da samo odlučuje i uradi ono što misli da treba u okviru razumnih granica ,  
ali budite tu kada mu je i ako mu je potrebna Vaša pomoć .



# ŠTA DA RADITE AKO VEĆ IMATE PROBLEM?

- Razgovarajte o problemu
- Jasno odredite svoj stav prema uzimanju droga i alkohola.
- Odredite sankcije za kršenje pravila ponašanja u kući i dosledno ih se pridržavajte.
- Ako sve to ne pomaže potražite pomoć stručnjaka.
- Ako Vaše dete uporno odbija da prihvati pravila u kući ili školi, to može ukazivati na dublje i dugotrajnije probleme. U tom slučaju bi bilo dobro da potražite savet i pomoć stručnjaka koji će Vam pomoći da ih rešite
- Ako druženje sa grupom vršnjaka vaše dete dovodi do ozbiljnih poremećaja u ponašanju, to može biti signal da ono kod kuće ne dobija ono što nalazi u grupi svojih vršnjaka (ljubav, prihvatanje i sl.).





# U čemu roditelji ne greše?

- Što vole i brinu o svojoj deci i trude se da ih razumeju
- Što vole da znaju sa kim se druže njihova deca
- Što ih interesuje kako deca provode vreme u školi i van nje
- Što hoće da ih nauče svim pametnim stvarima koje oni znaju
- Što znaju da decu ne treba “štititi” od problema , nego im treba pomoći da nauče kako da ih rešavaju
- Što znaju kad su deci potrebni , a kad mogu nisu

**Budite roditelj svojoj deci, a kad odrastu budite drugovi!**

# U čemu roditelji greše?

- Veruju da su deca dovoljno odrasla i samostalna čim napune 14, 15, 16 godina.
- Ne razgovaraju sa svojom decom i ne znaju šta im je važno, šta ih raduje, a šta čini nesrećnim i malodušnim
- Ne daju dovoljno informacija o drogama, misle da će to uraditi škola i društvo
- Nedovoljno vremena provode sa decom
- Izbegavaju suočavanje sa problemima koje imaju sa decom
- Stide se da priznaju da imaju probleme i da ne umeju da ih reše
- Zameraju dobronamernoj okolini koja ih na to upozorava
- Ne traže pomoć stručnjaka kad im je potrebna





# ZABLUDE

- **Postoje “lake” i teške” droge**

Neke dovode do psihičke zavisnosti , a neke i do psihičke i do fizičke zavisnosti.

- **Danas svi uzimaju droge**

Osobe koje uzimaju drogu kreću se u uskom krugu sebi sličnih ljudi iz čega pogrešno zaključuju da droge uzimaju svi.

- **Sve treba probati**

Osoba koja ima zrelost zna da odredi šta je dobro , a šta nije , ima zrelo odnos prema autoritetima i uvažava preporuke društva u kome živi .

- **Marihuana nije opasna**

Sve droge su opasne , pa i marihuana , jer mogu dovesti do ozbiljnih i trajnih poremećaja mentalnog i telesnog zdravlja .

- **Povremeno uzimati droge nije rizično**

Mozak čoveka evolucijom nije pripremljen za upotrebu droga i njihovo uzimanje dovodi do poremećaja i ispada funkcija nervnog sistema .

# ISTINE

- **Moguće je prestati sa uzimanjem droga**

Prirodni razvoj svake osobe potpomognut od strane porodice i stručnjaka vodi ka izlječenju .

- **Posle lečenja može se živeti normalno**

Ukoliko se lečenje započne na vreme i traje koliko treba život se može nastaviti tamo gde je “stao” .

- **Svako je kovač svoje sreće**

Iako ne sve , mnogo šta zavisi od ličnog truda i napora da se ostvare željeni ciljevi .

- **Život bez droga može biti lep**

Čovek je utoliko srećniji ukoliko je našao više različitih aktivnosti koje mu donose zadovoljstvo i bez veštačkih stimulansa .

- **Teško je biti mlad u današnje vreme**

Ali prihvatiti izazov , istrajati u naporima i stići do cilja donosi veliko zadovoljstvo i (samo) poštovanje .



# Znaci i simptomi korišćenja psihoaktivnih supstanci (droga, alkohola ili medikamenata) su :

- nagle promene ponašanja u odnosu na odlaske u školu ili na posao , česti izostanci
- lošiji rezultati rada ili lošije ocene
- neuobičajeni ispadi u ponašanju ili napadi besa , napetost i razdražljivost
- veća neodgovornost prema obavezama nego ranije
- krupne promene stavova i sistema vrednosti ,
- zapušten izgled
- nošenje naočara za sunce u neodgovarajuće vreme
- nošenje odeće sa dugim rukavima čak i po toplom vremenu
- druženje sa osobama koje uzimaju droge
- neuobičajene i česte pozajmice novca od prijatelja , roditelja i rodjaka
- krađa novca u kući ili na poslu
- druženje sa osobama o kojima roditelji malo znaju ili ih ne poznaju uopšte
- česti tajanstveni telefonski razgovori
- pokušaji da se sakriju od roditelja razlozi čestih kratkotrajnih izlazaka iz kuće ili dolazaka nepoznatih osoba u kuću , itd.

# ŠTA JE ONO ŠTO ŠTITI MLADE?



- Dobra povezanost medju članovima porodice.
- Roditelji koji znaju čime se deca bave i sa kim se druže.
- Jasna i dosledna pravila ponašanja svih članova porodice.
- Roditelji aktivno učestvuju u svakodnevnim aktivnostima svoje dece.
- Dobar uspeh u školi, prihvatanje saveta starijih (roditelja, rodjaka, profesora i dr.).
- Osećaj uklopljenosti u porodicu i okruženje.



Najvažniji vaspitni cilj je da se deca razviju u osobe koje same odlučuju, sigurne su u sebe, odgovorno se odnose prema sebi i drugima te im ne trebaju opojna sredstva za oblikovanje života i prevladavanje stresnih životnih situacija.

