



3 POŽYMAI, KAD JŪSŲ VAIKAS PIKTNAUDŽIAUJA PSICHOAKTYVIOSIOMIS MEDŽIAGOMIS

1

FIZINIAI POŽYMAI

Išvaizdos pokyčiai priklauso nuo to, kokias medžiagas asmuo vartoja.



Raudonos
akys



Išsiplėtę
vyzdžiai



Pasikartojantis
kraujavimas iš
nosies



Traukuliai



Staigūs svorio
pokyčiai



Blogas burnos
kvapas

2

EMOCINIAI POŽYMAI

Psichoaktyviosios medžiagos sukelia emocinį nestabilumą, keičiasi elgesys, mąstymas, gyvenimo būdas.



Didelė
nuotaikų kaita



Hiperak-
tyvumas ar
susijaudinimas



Mieguistumas



Bendrų veiklų
vengimas



Abejingumas



Nerimas

3

SOCIALINIAI POŽYMAI



Mokyklos
nelankymas



Žemas
pažangumas



Abejingumas
socialinei veiklai



Keistas
elgesys



Menka
savivertė



Nuolat
skolinasi pinigus

STEBĖKITE VAIKĄ, AR NEPASIKEITĖ JO CHARAKTERIS, ELGESYS, SANTYKIAI SU APLINKINIAIS:

- Jeigu vaikas **rūko marihuaną**, sutrinka miego režimas; nuolatinis nuovargis, apatija, išsiblaškymas, kartais išplėsti vyzdžiai, padidėjęs apetitas, ypač saldumynams, nuo rūbų sklindantis specifinis kvapas.
- Jeigu vaikas pavartojo **amfetaminus**, kitą dieną jis gali būti dirglus, neramus, agresyvus; kartais užėina isteriškas kikenimas, greitakalbė, maštymo sutrikimai, vaikas be paliovos geria vandenį, kartais dreba rankos.
- Jeigu jaunas žmogus eksperimentuoja su **heroinu**, pastebėsite labai pasikeitusį vaiko elgesį, keistą žvilgsnį, dažną mieguistumą, blizgančias akis, po vartojimo labai susiaurėjusius, o kitą dieną labai išsiplėtusius vyzdžius. Tai – pats stipriausias narkotikas, kurio užtenka parūkyti kelis kartus, kad atsirastų priklausomybė.
- Jeigu vaikas bus pavartojęs **LSD ar kito haliucinogeno**, gali prasidėti sunkios haliucinacijos, neriši kalba, juokas ar verksmas, psichopatinis elgesys, paniškos baimės priepuoliai ir pan.

Jei įtariate, kad jūsų vaikas vartoja psichoaktyviašias medžiagas, pirmas žingsnis – atviras pokalbis.

KAIP PRADĖTI POKALBĮ?

1. Pasakykite vaikui, koks **jis yra jums svarbus** ir kaip jums rūpi. Paaiškinkite, kad kalbatės ir užduodate klausimus todėl, kad norite, jog jis būtų **sveikas, saugus ir laimingas**.
2. Leiskite vaikui žinoti, kad vertinate **atvurumą ir sąžiningumą**, todėl esate pasiruošę išklausti ir neteisti.
3. Užduokite **atvurus klausimus**, į kuriuos reikia išsamesnio atsakymo nei paprasto „taip“ arba „ne“.
4. Leiskite vaikui suprasti, kad jo klausotės. Nepamirškite klausymosi išreikšti ir savo kūno kalba.
5. Kritikuokite vaiko poelgį, netinkamą **elgesį**, o ne jį patį. Nesakykite „tu kvailas“, „tu tinginys, nemokša“, o – „tu pasielgei netinkamai, neapgalvotai, negerai“. Tai padės vaikams išsiugdyti **pasitikėjimą savimi** ir neskatins nerimą dėl savo problemų malšinti alkoholiu ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis.
6. Būkite empatiški ir **supratingi**. Parodykite, kad suprantate, apie ką kalba jūsų vaikas.
7. Aiškiai įvardykite problemos įrodymus: „Tavo pažymiai suprastėjo ir radau tuščių alaus skardinių tavo kambaryje.“
8. **Pagirkite** vaiką ir suteikite jam daug teigiamo pastiprinimo. Jūsų vaikui svarbu žinoti, kad pastebite ir tai, ką jis daro gerai.
9. Patikinkite savo vaiką, kad prirėikus jis visada gali į jus kreiptis ir **gauti jūsų palaikymą**.
10. Turėkite omenyje, kad jūsų vaikas gali slėpti savo tikrus jausmus ir išgyvenimus dėl baimės ar gėdos jausmo.
11. Atkreipkite dėmesį į vaiko kūno kalbą, veido išraiškas, akimirkas, kai sunkiai randa reikiamus žodžius.
12. **Padėkokite** savo vaikui, kad pasikalbėjo su jumis. Net jeigu pokalbis nevyko taip, kaip tikėjotės, jūsų dėkingumas primins vaikui, koks jis jums svarbus.

JEI JŪSŲ VAIKAS EKSPERIMENTUOJA ARBA REGULIARIAI VARTOJA PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS, NEDVEJODAMAS KREIPKITĖS PAGALBOS IR PASITARKITE SU SPECIALISTAIS.