

## Neki od načina da zaštitite svoju decu

1. ZLOUPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI JE PROBLEM KOJI SE MOŽE SPREČITI. Mi, kao roditelji, imamo puno više uticaja nego što mislimo. Osnovni razlog zbog kojeg deca izbegavaju zloupotrebu raznih droga leži u činjenici da nas ne žele uznemiriti. Deca koja od roditelja nauče sve rizike koje upotreba droga sa sobom nosi imaju 50% manju verovatnoću da će ikad pokušati koristiti droge.

2. ZBLIŽITE SE I BUDITE STALNO U TOKU sa dešavanjima u životima vaše dece na putu od osnovne, kroz srednju školu i ka visokom obrazovanju. Nećete imati ozbiljnijeg uticaja na mišljenje vašeg deteta kad je reč o zdravstvenim pitanjima ako niste od ranije bili zainteresovani za svakodnevne događaje u detetovom životu - koji je kontrolni bio razlog za bežanje sa nastave polovine razreda, ko je od prijatelja vašeg deteta u tome učestvovao, ko laže svoje roditelje i odlazi u grad sa starijom decom...

3. DIJALOGE SA DECOM OTPOČNITE DOK SU JOŠ MALA. Razgovarajte rano i često. To ne mora biti formalni razgovor (mada treba predstavljati osnovu za kasnije ozbiljne razgovore) već možete otpočeti priču o incidentima u gradu ili školi, probleme sa vašim daljim rođacima, o popularnim filmovima i muzici, ili nečemu što ste videli na vestima. Postavite "DROGA - NE" očekivanja, uključujući duvan i alkohol, i potrudite se da budete jasni u tome.

4. NADGLEDAJTE VAŠU DJECU. Deca koja su pod bliskim roditeljskim nadzorom su upola manje pod rizikom da će nekad u budućnosti imati problema sa drogom. Znajte "ko, šta, zašto, gdje i kada" u vezi sa aktivnostima djeteta, upoređujte to sa saznanjima drugih roditelja, i nastavite sa ovom praksom i nakon što deca krenu u srednju školu iako više ne poznajete sve detetove prijatelje i njihove porodice.

5. BUDITE RODITELJ, NE SAMO PRIJATELJ. Vaša deca već imaju prijatelje i ono što trebaju je roditeljstvo. Budite istrajni u pravilima koja ste postavili, čak i kad su deca u drugim okolnostima ili su sa porodicama koje imaju druga pravila. Tinejdžeri uživaju kad se u njih ima poverenja i osećaće se dobro uz jasno postavljena i čvrsta ograničenja koja su im unaprijed objašnjena i koja se zasnivaju na vašoj ljubavi i brizi za njihovu dobrobit.

6. ZAVISNOST JE ZDRAVSTVENI PROBLEM. Zavisnost se ne dešava zato što je neko "loša osoba", već je u pitanju oboljenje koje se može spriječiti. To nije vaša greška. Negativno mišljenje okoline i stid su uzrokovani neznanjem koje ima koren u prošlosti i stereotipi koji postoje o problemu su neosnovani. Poremećaji koje droga uzrokuje mogu zaseniti sve u vašem životu, dovesti do toga da lažete one koje najviše volite, kradete i loše se ponašate prema onima kojima je najviše stalo do vas. Takođe, zavisnost ima i fiziološku osnovu: hronični alkoholizam i korišćenje droge mijenjaju hemijske procese u mozgu, kao i celom telu i ove posledice su teške za lečenje. Pre trideset godina članovima porodica se govorilo: vaš sin treba razviti snagu volje da prestane koristiti kokain. Danas mi o ovom problemu znamo puno više.

7. POSTOJI NADA, POMOĆ I TRETMAN dostupni vašoj porodici ako u njoj ima neko sa problemom zloupotrebe psihoaktivnih supstanci. Imaju objektivni načini da se proceni težina problema, kao i mnogi novi načini liječenja. Milioni ljudi su se oporavili od ovisnosti i preokrenuli cijeli život u pozitivnom pravcu.

8. NE ČEKAJTE - SAZNAJTE KOJI SU UPOZORAVAJUĆI ZNACI I REAGUJTE BEZ OKLEVANJA. Ako sumnjate da vaše dete ima problem sa alkoholom i drogama, verovatno ste u pravu i trebate naučiti što više o problemu, kao i koracima koji vode prema ozdravljenju:

Intervenišite što ranije, pronađite adekvatan način za pomoć i budite uporni. Upozoravajući znaci uključuju nagle promene (bez jasnog objašnjenja) ličnosti, nervozu i promene raspoloženja, navika i prijatelja, preteranu tajnovitost.

Postoje objektivni kratki testovi za procenu na koje možete odgovoriti da odredite veličinu problema sa kojim se suočavate. Potpuno je neosnovan mit da neko mora dotaći dno pre nego zatraži i dobije stručnu pomoć. Bez pomoći, zavisnost teži napredovanju i u nekim slučajevima može biti fatalna. Mada je intervencija u najranijoj fazi najdelotvornija, moguće je dobiti adekvatnu pomoć u svakoj fazi zavisnosti i procenat uspešnosti je jednak onome kod drugih bolesti kao što su šećerna bolest, astma ili povišeni krvni pritisak.

9. POMOĆ NIJE SAMO REHABILITACIJA. Mnogi ljudi se oporave od zavisnosti bez formalnog, bolničkog tretmana ili rehabilitacije. Postoje mnogi putevi ka ozdravljenju, uključujući vanbolničku medicinsku pomoć, zatim kombinacija medicinskog i programa samopomoći, gde bivši zavisnici drže sastanke jednom sedmično trudeći se ostvariti potpunu slobodu od zavisnosti.

10. ZAVISNOST SE NASLEĐUJE, slično bolestima kao rak ili srčana oboljenja. Deca sa zavisničkim obrazcem unutar porodica imaju puno veći rizik razvijanja zavisnosti u slučaju da počnu koristiti alkohol ili droge; nijedno povremeno uzimanje droge ne može sa sigurnošću biti pod kontrolom, posebno tokom adolescentnih godina kada je ličnost najranjivija. Porodice trebaju govoriti o ovome kako bi deca bila svesna opasnosti. U slučaju razvoja zavisnosti, uplitanje porodice i podrška doprinose značajno većoj efikasnosti lečenja. Svako - zavisna mlada osoba, roditelj ili druga djeca u porodici - treba pomoć i snažnu podršku u razrešenju problema.

11. NISTE SAMI. Zloupotreba raznih droga je česta među tinejdžerima, i zavisnost o drogama nije razlog za diskriminaciju. Narkomanija ne poznaje rase, pol, ekonomsko stanje, države ili godišta. Većina ljudi poznaje nekoga ko je imao problem zavisnosti. Budite hrabri. Više od ičega, porodice trebaju uverenje da je lečenje moguće, i ohrabrenje, te informisanje i profesionalnu pomoć da prevaziđu problem.