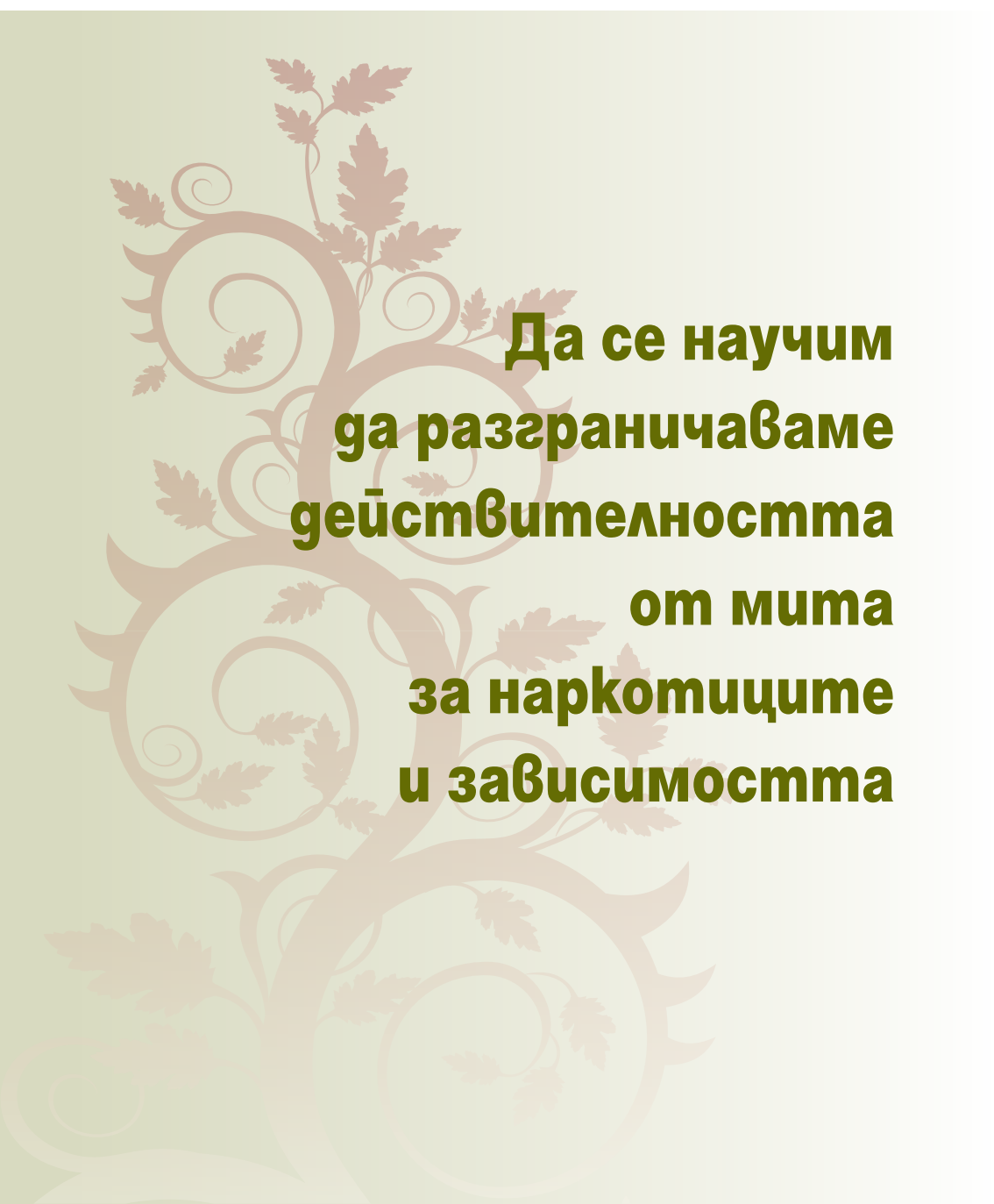


# *МАЛКА КНИЖКА ЗА РОДИТЕЛИ*



**Да се научим  
да разграничаваме  
действителността  
от мита  
за наркотиците  
и зависимостта**

**Този материал е предоставен от КЕТЕА, Гърция, отдел „Превенция“.**

Екипът на Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите – София благодарни на КЕТЕА и лично на г-н Фегон Калотеракис за оказаното съдействие.

**КЕТЕА, отдел „Превенция“**

**104 37 Атина**

**ул. „Кумундуру“ № 28**

**тел.: +30551 210 921 23 91**

**e-mail: [prevention@kethea.ath.forthnet.gr](mailto:prevention@kethea.ath.forthnet.gr)**

**[www.prevention.gr](http://www.prevention.gr)**

**Авторски състав:**

КЕТЕА, отдел „Превенция“

Йоанна Киритси

Сотирия Тсиотра

Мария Ангелу

Ирини Катсама

**Редакция:**

Марина Даскалупулу

Катерина Каравели

© КЕТЕА, отдел „Превенция“, 2005

© ПИЦ по ПН – София, 2006

**МАЛКА КНИЖКА ЗА РОДИТЕЛИ**

**Да се научим да разграничаваме действителността  
от мита за наркотиците и зависимостта**

Превод от гръцки Боряна Първулова

Подготовка и печат Найс АН ЕООД

Издава Превантивно-информационен център  
по проблемите на наркоманиите – София

*Разпространява се безплатно!*

## СЪДЪРЖАНИЕ

От детето можем да се учим, не само да го учим .....	2
Какво представляват наркотичните вещества? .....	4
Кои вещества се считат за наркотици? .....	4
Какво е зависимост? .....	5
Има ли стадии при развитие на зависимостта? .....	5
Кои са причините, които водят до развиване на зависимо поведение? .....	7
Какво е превенцията на употребата на наркотици и кога е добре да започне? .....	9
Как може семейството да участва в програми за превенция? .....	10
Да говорим ли с детето си за наркотиците и как точно да го направим? .....	12
Как можем да разберем, че детето употребява наркотици? .....	13
Какво можем да направим, ако имаме съмнения, че детето употребява наркотици? .....	14
Кои са първите стъпки, които можете да предприемете, ако детето е употребило наркотици? .....	15
Към кого може да се обърнете, ако се нуждаете от консултация и/ или съвет? .....	17

*От детето можем да се учим, не само да го учим.*

## **Писмо към родителите**

*Всички знаем колко трудно е да бъдеш родител днес.*

*Да си родител не е само биологичен инстинкт, който „магически“ се появява веднага щом се роди дете в семейството. Това е отговорност, която сякаш събира в себе си познанието и инстинкта, чувствителността и търпението, готовността да разбираме и да подкрепяме детето си, както и способността да не се страхуваме от кризите по пътя към превръщането му в зрял човек.*

*В наши дни родителите непрекъснато се изправят лице в лице с проблеми сред децата като отчуждение, депресия, отклоняващо се поведение, употреба на наркотични вещества и други. Много е важно те да подкрепят и насърчават детето да се справя с трудностите на израстването, като използват натрупания си личен опит на зряла и пълноценна личност.*

*Целта на тази брошура е да даде информация на родителите по теми, свързани с употребата на наркотични вещества и зависимостта, както и за ефективните превантивни мерки, които могат да им бъдат от полза. Ние смятаме, че можем да отговорим на някои въпроси, без да имаме амбицията да даваме готови рецепти и решения. Докато четете тази брошура, възможно е да се сетите за трудности и проблеми, на които тук няма да намерите отговор, но те могат да станат повод за диалог в семейството.*

В миналото смятахме, че злоупотребата с наркотици е чисто медицински проблем на младежи с отклоняващо се от социалните норми поведение.

Много родители смятат, че зависимите младежи са необразовани и неинформирани, слабоволеви, емоционално лабилни, с неуравновесен характер. Свързвахме тези младежи с липса на „здрава“ семейна среда и слаб контрол от страна на родителите. Дори неотдавна чух един баща с висок обществен пост категорично да заявява: „Аз съм сигурен, че моите деца няма и да помислят за наркотици. Въпрос на здрав семеен контрол. Наложил съм им вечерен час и никакви дискотеки!“

Днес обаче знаем от практиката и от многобройни изследвания, че никое дете и родител не е застрахован, че гори и „кротки и интелигентни“ деца от високообразовани, културни и безконфликтни семейства употребяват наркотици. Знаем също така, че не е въпрос само на характер или на неосведоменост. Конфликтите в семейството и разводите също не са обяснение. Оказва се, че лекциите, „здравият“ контрол, забраните и сплашванията според проучванията са сред най-малко ефективните методи. Все още много родители смятат, че децата просто не знаят необходимото за наркотиците и е въпрос само на една лекция за информиране относно рисковете от употребата на наркотични вещества. Има обаче голяма вероятност децата ви да знаят повече от вас и нещо повече – да са експериментирали вече с някое легално или нелегално вещество! Тогава какво да правим?

Не се оставяйте в ръцете на паниката и не търсете „виновник“. В тази брошура ще намерите информация за конкретни действия и мерки, които може да предприемете в различни ситуации. Родителското поведение е решаващ фактор за превенцията и за предотвратяване на употребата на наркотици.

Днес знаем много повече за това как можем да се справим с проблемите на употребата на наркотични вещества и шансовете са по-големи, отколкото в миналото. По-добре е да не сме толкова сигурни, че тези проблеми са далеч от нас и да знаем какво да правим като родители. Не се колебайте да потърсите навреме съвет от квалифицирани специалисти. Телефоните са посочени в брошурата.

## **КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ НАРКОТИЧНИТЕ ВЕЩЕСТВА?**

Това са психоактивни вещества (ПАВ), които въздействат на централната нервна система и променят възприятието, съзнанието, настроението и поведението на човека, който ги е употребил. Наркотиците съществуват в различна форма: течна, на прах, на таблетки. Те може да са с естествен или синтетичен произход. Психоактивните вещества въздействат и на психиката, и на тялото и предизвикват физическа и/или психическа зависимост.

## **КОИ ВЕЩЕСТВА СЕ СЧИТАТ ЗА НАРКОТИЦИ?**

Наркотици са не само нелегалните вещества, като хашиш, хероин, кокаин, амфетамини и др. Към тях спагат и вещества, чиято употреба е законна. Употребата на алкохол и цигари например е разрешена за пълнолетни, но злоупотребата с тях води до проблеми със здравето и риск от създаване на зависимост. Друга група вещества, които не са забранени от закона, но причиняват сериозни здравословни проблеми, са инхалантите - спрейове, лепило, бензин, разтворители. Нерегламентираната и неправилна употреба на някои сънотворни, успокояващи и обезболяващи медикаменти също може да доведе до развитие на зависимост.

## КАКВО Е ЗАВИСИМОСТ?

Зависимостта към психоактивни вещества се характеризира с психични и/или физиологични симптоми, предизвикани от употребата на дадено вещество, при което тялото и психиката привикват към него. То става необходимо за функционирането на организма и при липса на веществото се изпитва силен дискомфорт (абстиненция).

Зависимост може да се формира по отношение на конкретно вещество; на група вещества; може да е връзка към друг човек - например член на семейството; към работа; към храна; към игри и др.

## ИМА ЛИ СТАДИИ ПРИ РАЗВИТИЕ НА ЗАВИСИМОСТТА?

Развитието на зависимост преминава през четири основни етапа. Много хора експериментират с наркотиците просто, за да разберат какво представляват. Повечето от тях прекратяват употребата на първия или втория етап. Само малък процент развиват сериозни проблеми със семейството, с приятелите, в училището и/или работата, с психическото и физическото здраве и продължават в третия и четвъртия етап. Човек може да спре употребата на всеки от етапите, стига да има необходимата мотивация и подкрепа.

### ● ЕКСПЕРИМЕНТИРАНЕ

Употребата става заедно с компания. Подрастващите са любопитни и желаят да вземат наркотици, за да разберат как въздействат. Любопитството и натискът на групата са основният фактор в тази фаза. На този етап все още няма проблеми в работата, училището, със здравето и финансовото положение. Щом като веднъж бъде задоволено любопитството им, те може

да прекратят употребата или да преминат на втори етап и да започнат да се стремят към нея. Ако някой е опитал, това не значи непременно, че ще стане зависим, но всички зависими са започнали от едно опитване.

### ● АКТИВНО ТЪРСЕНЕ

Усещайки въздействието на наркотиците върху своето настроение, младите хора включват употребата им в живота си. Създава се среда от хора, употребяващи наркотици. Ефектът от веществото вече е познат и започва да се търси съзнателно с цел промяна на настроението. На този етап човек усеща най-вече положителните ефекти при употребата на наркотици, но за първи път се проявява влияние върху финансовото положение, както и върху работата и здравето. Забелязва се смяна на приятелската среда и занемаряване на училищните задължения.

### ● ВРЕДНА, РЕДОВНА УПОТРЕБА (ЗЛОУПОТРЕБА)

На този етап младите хора употребяват наркотици редовно, понякога за да се справят с житейски проблеми. Злоупотребата е приемане на психоактивни вещества по начин, който се отразява неблагоприятно на здравето,

израстването, реализацията и цялостното социално функциониране на личността. Спада интересът към неща, които преди това са били важни и интересни, например хобита, спорт, училище, приятели. Започват конфликтите в семейството и с други близки хора. Под влияние на веществото човек попада в рискови ситуации, последициите от които могат да бъдат нежелана бременност, кръвно-преносими инфекции, полово предавани болести, пътни злополуки и др. Възможно е младите хора да прекратяват употребата на наркотици само за кратки периоди, но после я подновяват при първия случай, който ги подтиква да го направят.

Прекратяване на злоупотребата е възможно и без намеса на специалист, ако има ясна мотивация и последователност в противодействията.

### ● ЗАВИСИМОСТ

Това е крайната степен на злоупотреба. Употребата на наркотика е център в живота на човека и има приоритет пред много естествени и необходими всекидневни дейности. На този етап тя вече доставя незначително удоволствие или то съвсем липсва, защото веществата се взимат с цел избягване от неразположението и симптомите на





отказването. Физическите, психическите и социалните функции са сериозно накърнени. Кръгът от приятели се свежда основно до употребяващи. Шансовете за оставане в училище или за запазване на работата са незначителни. Започват криминални прояви и проблеми със закона.

По-голямата част от децата израстват, без да посегнат към наркотиците. За нещастие обаче има младежи, които избират този начин на живот, изпълнен с много проблеми и опасности.

## **КОИ СА ПРИЧИНИТЕ, КОИТО ВОДЯТ ДО РАЗВИВАНЕ НА ЗАВИСИМО ПОВЕДЕНИЕ?**

На този въпрос не може да се отговори еднозначно. Някои от факторите, които допринасят за това, можем да открием в детска възраст. В периода на детството се изграждат основните ценности и принципи в живота. Често различни промени в семейството (смърт, болест, развод, смяна на града, училището и др.) могат да бъдат пълноценно и здравословно оползотворени за развитие на личността, но могат да имат и дисфункционално отражение в живота на семейството. Основна роля тук имат родителите, училището, социалната среда. Как детето ще преодолее трудностите зависи от реакциите на възрастните, от посланието, което те му дават чрез своето поведение и как отговарят на неговите емоционални нужди.

Проучванията показват, че за употребата, злоупотребата и зависимостта от наркотични вещества допринасят много фактори, които взаимно си влияят и може да се разделят в три основни категории

(силата на влияние на всяка от тях е различна във всеки случай):

- ✦ Семейна, социална и културна среда
- ✦ Биологични фактори и личността на човека
- ✦ Действието на веществата

### Някои рискови фактори

- ✦ Хаотична семейна среда (липса на ясни, последователни и конкретни правила)
- ✦ Употреба и злоупотреба с вещества от родителите
- ✦ Липса на пълноценни емоционални връзки в семейството
- ✦ Насилие, пренебрежение, прекомерни семейни конфликти
- ✦ Неподходящ контрол от страна на родителите (грижа и контрол не е едно и също)
- ✦ Липса на емоционални граници между децата и родителите
- ✦ Прекалени амбиции и нереалистични очаквания към децата от страна на родителите
- ✦ Неефективно и непълноценно общуване, липса на умения за общуване
- ✦ Консуматорски стил на живот (неясни житейски ценности)

- ✦ Компания на употребяващи
- ✦ Неумение да се издържи на психическа болка
- ✦ Стрес
- ✦ Отчуждение, самота
- ✦ Скука
- ✦ Ниска самооценка и самочувствие
- ✦ Липса на житейска гъвкавост (решителност, самоконтрол, отговорности, поемане на рискове и др.)
- ✦ Неспособност да бъдат изразени и контролирани силни чувства
- ✦ Липса на умение да се издържи на натиска на средата
- ✦ Търсене на различни форми на щастие и удоволствия
- ✦ Желание да се докаже пред връстниците („Аз вече съм голям“)
- ✦ Неуспехи в училище

За младежи, които изпитват някои от тези трудности и живеят в среда, в която е лесно да се снабдят с наркотични вещества, има вероятност да посегнат към тях.

## Защитни фактори

- ✦ Личните качества на човека (убеждения, самооценка, самоконтрол, познание, цели, умение за владеене на силните чувства)
- ✦ Социалните качества на човека (умения за общуване, сътрудничество, уверено поведение, отговорност, умение за решаване на възникнали проблеми, критично мислене, умение за вземане на решения, социална чувствителност и гр.)
- ✦ Сигурност
- ✦ Утвърден стил и начин на живот
- ✦ Силни семейни връзки
- ✦ Силни връзки с хора извън семейството
- ✦ Ангажираност с училището
- ✦ Успехи в училище
- ✦ Икономическа и социална стабилност

## КАКВО Е ПРЕВЕНЦИЯ НА УПОТРЕБАТА НА НАРКОТИЦИ И КОГА Е ДОБРЕ ДА ЗАПОЧНЕ?

Превенцията е едновременно здрава политика, философия, мироглед и изповядване на определени житейски ценности. Основната цел е развиване на личността и на емоционалната компетентност, възпитаване на отговорно отношение и поведение към себе си и другите, уважаване и ценене на живота. Пълноценният живот на личността и създаването и утвърждаването на социални умения са основният фактор, който предотвратява търсенето и/или употребата на наркотични вещества.

Важно е да се работи на много нива и да се започне от ранна възраст. Методи, като обикновено информиране за последиците от употребата на вещества, сплашването или пък категоричната забрана не носят значителни резултати.

Предотвратяването на употребата става чрез утвърждаване на модел на поведение, на който ние като възрастни сме носители в нашето ежедневие. Необходимо е да бъдат преминати границите на безучастното осведомяване и целта да бъде развиване на умения за живот без употреба на психоактивни вещества.

## КАК МОЖЕ СЕМЕЙСТВОТО ДА УЧАСТВА В ПРОГРАМИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ?

Превенцията започва на първо място от самите родители. Родителят е образец и вдъхновение за живота на детето.

Удовлетворението, което родителите черпят от своя живот, от своите партньорски и приятелски връзки и от работата си, е съществен фактор, който дава сила, сигурност и спокойствие на детето, за да расте то със самочувствие като самостоятелна, уважаваща себе си и другите хора личност.

Да си родител не е лесно. Някои го определят като изкуство, което изисква чувствителност, знания, енергия, хумор, търпение, разбиране, зрялост. Задача на родителите е да създават такъв климат в семейството, в който детето да се учи да обича, да уважава, да сътрудничи, да решава, да прави избор, да търси, да общува. Едновременно с това именно родителите трябва да могат да съчетаят нуждата на детето от закрила с необходимостта да се учи да се справя само. Докато е малко, то живее в състояние на зависимост от майката и другите възрастни. Тази зависимост е полезна, тя обслужва неговите всекидневни нужди и е въпрос на оцеляване. В следващите етапи от развитието си обаче детето трябва да развие качества, които да му позволят да живее автономно, да израства, преодолявайки различни трудности, и да създава пълноценни връзки извън семейството.

### **Съществуват конкретни характеристики на семейството, които е възможно да се превърнат в предпоставки за здравословно развитие на детето:**

**Позитивната и топла връзка между родителите и децата** създава закрила и усещане за сигурност, особено когато има проблем вътре в семейството. Това очертава границата на семейството и подчертава съществуването на „ние“.

**Отвореното и непосредствено общуване** вътре в семейството и отделно между родителите и децата спомага за решаване на проблемите, за споделяне на личните тревоги и създава условия за конструктивно справяне със стреса.

**Реалистичните очаквания** на родителите за децата създават възможност за формиране на реална самооценка на детето, повишават самоувереността му и дават възможност то да определи реалистични цели за живота си. Това означава родителите да не са прекалено амбициозни или прекалено незаинтересовани и спокойно да приемат детето и неговите способности такива, каквито са.

**Поемането на малки отговорности и поставянето на граници** постепенно създава у детето чувство, че може да стъпи здраво на краката си и че е полезно. Твърдите, ясни и последователни правила са важни, те дават рамка в живота на погростащите. За тях правилата поставят безопасни граници, за да се научат да живеят с другите. В действителност същите тези млади хора, макар и често да отричат, имат нужда от правила, защото им дават чувство за безопасност и спокойствие.

**Ангажираността на родителите с училището** го превръща във важна институция за детето, която освен да дава знания, има задача да го възпита в обществени и личностни ценности. Това означава, че родителите се интересуват от живота на детето в училище, сътрудничат на учителите и така дават ясни послания на детето, че учителите са авторитети, от които има какво да се научи. Пренебрежителното и формално отношение на родителите към училището като институция обърква младите хора и ги прави инертни, апатични и незаинтересовани. Всъщност много често такъв тип поведение на ученици е отражение на родителско отношение.

Способността на родителите да се изправят лице в лице с живота с **позитивна нагласа**, мнението им за употребата на вещества и справянето в трудни ситуации ги прави силен и значим положителен пример в живота на погростащите.



## ДА ГОВОРИМ ЛИ С ДЕТЕТО СИ ЗА НАРКОТИЦИТЕ И КАК ТОЧНО ДА ГО НАПРАВИМ?

Подходящата възраст да се говори по тази тема с детето е тогава, когато самото то постави този въпрос.

### Добре е родителят да се запита:

- ✦ Показало ли е детето нужда от подобна информация?
- ✦ Може ли да разбере това, за което иска да говорите с него?
- ✦ Детето чувства ли се свободно да изрази безпокойствата и въпросите си пред своите родители?
- ✦ Има ли в семейството атмосфера на приемане и желание за контакт?

В случай, че детето желае да говори за употребата на психоактивни вещества с родителите си, това означава, че нещо го е обезпокоило и подтикнало да получи повече информация по тази тема.

### Добре е родителите:

- ✦ да проявят интерес и да се информират по темата;
- ✦ да създадат атмосфера на разговор, в която и двете страни се чувстват удобно и спокойно;
- ✦ да покажат, че приемат сериозно идеите и чувствата на децата си.

Родителите не могат да знаят всичко, но трябва да имат предвид, че е важно какво правят, а не какво казват. Важно е колко последователни и убедителни са в своето поведение.

Родителската подкрепа може да помогне на погресващия да реши да не приема наркотици, в случай че се намира под натиск на своята среда да го направи.

### “Не е нужно родителят да е безгрешен.”

Старанието на много от родителите да са безгрешни в отношенията си с техните деца може да стане пречка за пълноценната им връзка с тях. Родител, който знае, че не може да бъде съвършен, дава послание към своето дете, че да се греша не е грешно, че животът е пълен с предизвикателства и няма как да се справим с тях, ако не сме готови да поемем риска да сгрешим.

## КАК МОЖЕМ ДА РАЗБЕРЕМ, ЧЕ ДЕТЕТО УПОТРЕБЯВА НАРКОТИЦИ?

Често пъти липсват ясни симптоми за употреба на наркотични вещества, особено ако тя е в начален стадий. Понякога е трудно да се направи разлика между нормалното юношеско поведение и поведението, предизвикано от употреба на вещества. Много от възможните симптоми и признаци са нормални за пубертета прояви и по тази причина преценяването им винаги трябва да бъде в контекста на конкретната ситуация. Случайната употреба на наркотици е много трудна за разпознаване, ако тийнейджърите сами не кажат за нея. Ето защо ключът за предотвратяването ѝ е откровеният разговор.

За да разберат дали децата им употребяват наркотици, родителите се нуждаят от база за сравнение – трябва да познават нормалното им поведение. Много е важно да имат силна емоционална връзка с тях, за да разпознаят отрано отличителните белези, които може да доведат до проблеми.

### Такива белези могат да бъдат:

- ✦ пасивност и липса на независимост;
- ✦ липса на самоувереност;
- ✦ нежелание да се решават конфликти;
- ✦ неумение за самоконтрол;
- ✦ трудност да се създават и задържат приятелства.

### Загайте си следните въпроси:

- ✦ Усещате ли, че детето ви е някак отдалечено, меланхолично, изморено, разсеяно?
- ✦ Започва ли да става враждебно, нападателно и да няма желание да общува с вас?
- ✦ Има ли чести промени в настроението му – от весело и жизнено към намръщено, мълчаливо и твърдоглаво?
- ✦ Развалило ли е отношенията си с другите членове на семейството?
- ✦ Отдалечило ли се е от старите си приятели?

- ✦ Понижило ли е успеха си в училище и има ли много отсъствия?
- ✦ Губи ли интерес към любимите си занимания?
- ✦ Променени ли са навиците му за хранене и спане, например прекомерна сънливост или безсъние, загуба на апетит?
- ✦ Лъже ли ви често?
- ✦ Има ли необяснима загуба на пари или вещи от къщата?
- ✦ Има ли необикновени миризми, петна или белези по тялото, грехите или в стаята си?
- ✦ Намерили ли сте необикновен прах, хапчета, парчета фолио, сламки, листчета за цигари, игли или тръбички?

Положителните отговори на повечето от тези въпроси могат да означават, че е налице употреба на наркотици. Някои от тези характеристики обаче може да се появят при дете, което не употребява наркотици, а има други проблеми. Ако имате съмнения, потърсете помощ и се консултирайте със специалист.

***„Важното е, не кой е виновен, а кой може да помогне.“***

## **КАКВО МОЖЕМ ДА НАПРАВИМ, АКО ИМАМЕ СЪМНЕНИЯ, ЧЕ ДЕТЕТО УПОТРЕБЯВА НАРКОТИЦИ?**

На този въпрос съществуват толкова различни отговора, колкото различни са семействата. Най-добрият начин да разберете дали детето употребява наркотици е да създадете атмосфера, която позволява водене на открит и искрен диалог – той е крайно необходим при превенцията на злоупотреба с наркотици.

- ✦ Запазете спокойствие и преценете фактите.
- ✦ Не прибързвайте с крайни несправедливи оценки.
- ✦ Не се изолирайте.
- ✦ Поговорете с детето и се вслушайте внимателно в това, което ще ви каже.



- ✦ Обърнете се за компетентен съвет и помощ към специалисти (личен лекар, училищен психолог, специализирана служба).

Чрез водене на диалог пограстващите се учат да вземат разумни решения. Дори ако са сериозно въввлечени в употреба на наркотици и не смеят да кажат истината, начинът за предпазване от по-нататъшни вреди е диалогът.

## **КОИ СА ПЪРВИТЕ СЪПКИ, КОИТО МОЖЕТЕ ДА ПРЕДПРИЕТЕ, АКО ДЕТЕТО Е УПОТРЕБИЛО НАРКОТИЦИ?**

Наркотиците въздействат различно на всеки. Ефектите зависят от приетото количество, емоционалното състояние и средата, в която се употребяват. Важно е, като родители, да знаете какво да правите, когато намерите детето си след употреба на наркотици или след прекомерна употреба на алкохол.

**Амфетамините, канабисът, екстази, LSD и магическите гъби** са стимуланти на централната нервна система и могат понякога да доведат до възбуда, напрежение и паника. **При такъв случай:**

- ✦ Не изпадайте в паника. Успокойте детето и му говорете с нормален тон. Ако се чувствате изплашени или неспокойни, не допускате то да разбере това.
- ✦ Уверете го, че нищо не го заплашва и че тревожните ефекти ще отшумят.
- ✦ Насърчете го да седне в тиха слабоосветена стая.
- ✦ Ако започне да диша учестено, накарайте го да се отпусне и да успокои дишането си.

**Хероинът, успокоителните, алкохолът, аерозолите и лепилата** потискат действието на централната нервна система и могат да доведат до силна сънливост. При такъв случай:

- ✦ Не изпадайте в паника. Успокойте детето и му говорете с нормален тон.
- ✦ Не го плашете или стряскайте.
- ✦ Никога не му давайте кафе, за да се разсъни.
- ✦ Поставете го в „съвземаща“ поза – легнало настрани, с главата на една страна, за да не се задуши, ако повърне.
- ✦ Не се колебайте да повикате линейка, ако дълго време не се разсънва.

Ако се случи най-лошото и намерите детето си в състояние на предозирание (свръхдоза), изключително важно е да знаете какво да правите. От това може да зависи животът му.

### **При приемане на свръхдоза запазете спокойствие и направете следното:**

- ✦ Веднага позвънете в “Бърза помощ”.
- ✦ Дайте възможно най-пълна информация за състоянието на детето и за адреса, на който се намирате.
- ✦ Ако разберете какво вещество е взело, кажете на лекарския екип. В случай, че намерите наркотици, но не сте сигурни какви са, предоставете ги на екипа на линейката.
- ✦ Не давайте на детето никакви лекарства преди пристигането на лекарския екип.
- ✦ Не му давайте никакви течности.
- ✦ Поставете го да легне на твърдо и го обърнете на една страна, за да не се задуши, ако повърне.
- ✦ Проверете дишането. Ако се налага и сте подготвени, направете изкуствено дишане (дишане уста в уста).
- ✦ Поддържайте детето топло, но не прекалено. В случай че е употребило екстази и смятате че е прегряло, подсигурете свеж въздух и премахнете всяка ненужна греха, като шапка, ръкавици и т.н.
- ✦ Ако е възбудено или халюцинира, изолирайте го от предмети, с които би могло да нарани себе си или околните.
- ✦ Не го оставяйте само, дори и след като сте повикали линейка. Детето ви ще има нужда от вас по време на това страшно изпитание.

## **КЪМ КОГО МОЖЕ ДА СЕ ОБЪРНЕТЕ, АКО СЕ НУЖДАЕТЕ ОТ КОНСУЛТАЦИЯ И/ ИЛИ СЪВЕТ?**

Столичният превантивно-информационен център по проблемите на наркоманиите към Столична община има специализирана програма за консултиране на родители както по въпроси за употребата на ПАВ, така и по общи за съвременните родители проблеми – с какво и как родителите могат да подпомогнат тийнейджърите, как да реагират в определени трудни и/или конфликтни ситуации и др.

**На телефон 944 64 97 от 11 до 17 часа, Всеки работен ден  
можете да си запишете час за консултация.**

**За контакти: Валентина Маринова и Антоанета Гълъбова.**





**Превантивно-информационен център  
по проблемите на наркоманиите към Столична община**

София 1504, бул. „Васил Левски“ № 126  
тел.: (02) 944 64 97 • факс: (02) 943 39 80  
e-mail: [info@sofiamca.org](mailto:info@sofiamca.org) • [www.sofiamca.org](http://www.sofiamca.org)