

Trojlistok, n. o. je organizácia, ktorá poskytuje pomoc osobám so závislosným správaním a závislosťou a ich rodinám a blízkym. Už viac ako 10 rokov sprevádzame ľudí ku kvalitnejšiemu životu a fungovaniu bez závislosného správania. Pomáhame deťom, dospelým aj starším ľuďom.

Ako pracovisko špecializovaných a odborných služieb poskytujeme celostnú pomoc pri riešení závislosti a závislosného správania u jednotlivcov a v rodinách:

- špecializované sociálne poradenstvo (vrátane dlhového a sociálno-právneho poradenstva) ambulantnou formou,
- terénnu sociálnu službu krízovej intervencie,
- opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately terénnou aj ambulantnou formou.

Naše služby sú bezplatné, anonymné a dôverné!

NIE STE V TOM SAMI!
Neváhajte nás kontaktovať.

KONTAKT



Konštantínova č. 3, 080 01 Prešov

Vstup je z budovy COOP JEDNOTA aj z Kmeťovho stromoradia – oproti Strednej odbornej škole pedagogickej



0948 078 997, 051 77 54 479



www.trojlistokno.sk



trojlistokno@gmail.com



Trojlistok n.o.



trojlistokno

Ako to zvládnuť v rodine, keď...

... dieťa pije alebo užíva drogy

Kampaň na podporu rodín s deťmi „Ako to zvládnuť v rodine so závislým dieťaťom“ vznikla v reakcii na nárast problémov duševného zdravia vrátane závislosného správania. Tie sa nikdy netýkajú len jednotlivcov, ale vždy zasahujú aj celé rodiny, ktoré musia zvládať veľkú záťaž. Aj napriek tomu sa rodinám so závislým členom venuje len malá pozornosť a pomoc je pre nich často málo dostupná. Kampaň sa snaží o zviditeľnenie problémov rodín so závislosťou a závislosným správaním a posilnenie pomoci týmito rodinám.

Súčasťou kampane je aj séria podkastov, ktoré sú dostupné na:



Kampaň podporená z rozpočtu PSK



Pod pojmom **látková závislosť** (závislosť od alkoholu, pervitínu, marihuany...) rozumieme stav, kedy osoba stratila kontrolu nad užívaním týchto látok, z dôvodu silnej túžby pokračuje v ich užívaní aj napriek zjavnej škodlivosti a postupne zvyšuje množstvo a častosť ich užívania. U detí je náročné diagnostikovať závislosť, avšak akékoľvek užitie či užívanie alkoholu či nelegálnych drog môžu viesť k vážnym následkom.

Preto je potrebné spozornieť, ak dieťa:

- bolo opakovane pod vplyvom alkoholu či drog, páchne po alkohole, má rozšírené zreničky, červené oči, tmavé kruhy pod očami, ťačká sa, má problémy s výslovnosťou, so sústredením, nechodí domov načas, túla sa,
- na druhý deň (alebo niekoľko dní potom) je mu zle, je úzkostné či depresívne,
- má problémy so spánkom (spí veľmi veľa, dospáva aj niekoľko dní, má problém zaspáť a spať do rána, opakovane sa budí), za krátky čas prívleť schudlo, pociťuje nechutenstvo alebo má veľkú chuť do jedla a nevie sa „dojesť“, zhoršila sa mu pleť, na tele má rany, škrabance,
- došlo k zmene v prežívaní (je viac smutné / veselé, depresívne / má super náladu, je neprimerane energické),
- mení svoje správanie (prestáva si plniť povinnosti, odmieta dodržiavať dohody, zhoršuje sa mu prospech, vynecháva dochádzku, vyvoláva konflikty),
- izoluje sa, mení kamarátov, štýl obliekania, hudby, prestáva sa venovať koníčkum,
- našli ste v jeho veciach predmety na užitie drogy (sušinu, papieriky, alkohol v izbe, bločky za nákup alkoholu, ihly, striekačky),
- často používa na prekrytie zápachu z úst žuvačky, cukríky
- svojim správaním vyvoláva hádky, konflikty, na upozornenie reaguje podráždene, výbušne, aj agresívne,
- klame a zakrýva svoje správanie, mína čoraz viac peňazí.

AKO REAGOVAŤ NA DIEŤA?

Hoci je ťažké reagovať podporne a s porozumením, je to presne to, čo dieťa potrebuje:

- v prípade bezvedomia alebo iných závažných prejavov ihneď volať rýchlu zdravotnú pomoc,
- nepanikáriť, ak je to možné, dať si čas na reakciu a upokojiť sa - uvedomiť si, že situácia sa dá riešiť; vyhľadať si informácie, ktoré (ako rodič) potrebujem; porozprávať sa o tom s partnerom/blízkymi,
- s partnerom byť jednotní v riešení situácie a spolupracovať,
- **priamo pomenovať problém pri jeho spozorovaní, otvorene o ňom s dieťaťom hovoriť, priznať si ho, pomenovať fakty, nepodceňovať situáciu,**
- **pýtať sa dieťaťa, ako sa má, čo cíti** a či mi môže povedať viac o tom, čo sa mu deje v živote:
 - **vytvoriť si priestor a čas** na rozhovor (nie ráno pred odchodom do školy, nie v situácii, keď je pod vplyvom...),
 - **netlačiť** (nech povie dôvod, prečo to robí), naopak **byť tam pre dieťa,**
 - **počúvať ho** (ak začne hovoriť), **zaujímať sa** o to, čo hovorí, aj keď s jeho názorom nesúhlasíme, rešpektovať ho,
 - **neriešiť problém**, keď je pod vplyvom drogy či alkoholu,
- **vyjadriť, čo cítim ja** („bojím sa o teba...“),
- **nesnažiť sa všetko vyriešiť hneď**, jedným rozhovorom (netlačiť na seba ani na dieťa),
- ponúknuť **pomoc a podporu**,
 - pýtať sa / navrhnúť ako môžem pomôcť a poskytnúť podporu,
- **nečakať**, kým sa situácia zhorší, nespoliehať sa, že sa vyrieši sama, spoločne **VYHLÁDAŤ ODBORNÚ POMOC.**

Určite nepomáha KRIK („Už to nikdy nesmieš urobiť!“), **VYHRÁŽKY a TRESTY** („Ak to neprestaneš robiť, vezmem ti mobil!“), **MANIPULÁCIA** („Máš všetko, na čo si zmyslíš, tak prečo to robíš?!“), **MORALIZOVANIE** („Také správanie je neprípustné...“) alebo **BAGATELIZOVANIE** („Tá dnešná mládež nevie, čo od rozkoše - oni z toho vyrastú“).