

RODIČIA BY MALI upozorniť svoje deti a trvať na tom, aby:

- nenosili kľúče od bytu na viditeľnom mieste,
- si dávali pozor na svoje veci, či sú to už bicykle, tašky, mobilné telefóny a pod.,
- nehovorili neznámym osobám, kde bývajú, kde pracujú ich rodičia, či sú rodičia doma, kedy sa vrátia a pod.,
- neotvárali dvere bytu, ani vchodové dvere obytného domu neznámym osobám,
- im okamžite oznámili, ak ich niekto obťažuje, či už na ulici, v škole a pod.,
- im okamžite oznámili, kde sú, čo robia, s kým sú a kedy sa vrátia,
- po zotmení nezostávali vonku samé a bez dozoru,
- ak majú vonku nejaký problém, aby sa s dôverou obrátili na nich, alebo niekoho známeho a nie na cudzie osoby,
- sa vyvarovali cestovaniu autostopom.

Ako zistiť a čo robiť, ak máte podozrenie, že Vaše dieťa užíva návykové látky?

- všímajte si zmeny v správaní dieťaťa: zmeny stereotypov správania, opúšťanie dlhoročných priateľov, nadväzovanie nových priateľstiev, trávenie dlhého času v uzavretých miestnostiach (kúpeľňa, vlastná izba a pod.), náhle odchody z domu pod rôznymi zámienkami a pod.,
- všímajte si príznaky po požití drogy: červená pokožka okolo nosa a úst, žalúdočné ťažkosti, vzhľad ako po požití alkoholu, nekoordinované pohyby, agresívne reakcie, neprítomný pohľad, ospalosť, únava, spomalené reakcie, nezreteľná reč, červené oči, premenlivé nálady, rozšírené zreničky, sklené oči, apatia,
- svojím správaním poskytujete svojmu dieťaťu dostatok porozumenia a lásky, vytvárajte mu prostredie poskytujúce istotu, bezpečnosť a pocit domova,
- ak máte podozrenie, že Vaše dieťa užíva návykové látky, taktne zistite fakty, odlíšte domienky a klebety od skutočnosti a urýchlene problém riešte /málokedy sa to vyrieši „samo“, to istí v prípade, že sa dieťa prizná samo,
- nechajte si v takomto prípade poradiť od odborníkov ako ďalej. Zavolajte na linku dôvery alebo vyhľadajte odbornú pomoc. Skoro v každom meste sú psychologické poradne na tieto problémy,
- Pamätajte, že drogy si závislí ukrývajú na rôznych miestach. Nie je výhodné ich likvidovanie, pretože núti dieťa ku zmene úkrytu a vy nemáte dostatočnú kontrolu o množstve, pohybe a druhu drogy a tiež či informácie sú pravdivé. Rodič by mal vážne prekonať svoje emócie a kontrolovať úkryt bez jeho zverejnenia. Bežné úkryty drog v domácnosti sú:
 - staré lyžiarske topánky, topánky na povale, či v pivnici, rodičovské zvršky, staré zimníky, úkryty pod kobercami, i parketami (najmä ak sú rozoberateľné), garáže, v hermetickom obale i splachovače WC,
 - ale aj: staré vysoké vázy, časti magnetofónov, prehrávačov, videorekordérov a počítačov. Niektorí ukrývajú heroín do elektrických zásuviek, dvierok na čistenie komínov, do spodnej časti kvetináčov (po vyklopení kvetov), dokonca sú známe úkryty aj na drôte v hermetickom obale v kanály.