

# talk about it

## Ako sumnjate na zloupotrebu droga

Kao roditelju, jedna od najtežih stvari je otpočinjanje razgovora sa vašim tinejdžerom, ako sumnjate da on/ona već koristi opojne droge. Priznavanje samom sebi da problem postoji može biti vrlo teško, a još teže može biti otpočinjanje razgovora o tome. Lako je teško otpočeti te razgovore, oni mogu biti spasonosni. Cilj ove diskusije je da se ukaže na nezdravo ponašanje, izrazi vaša zabrinutost i, ako je to neophodno, predloži profesionalna pomoć.

## Prijedlozi o tome kako voditi razgovor

- 1 Otpočinite tako što ćete svom tinejdžru reći koliko vam znači i koliko vam je važan dobar odnos između vas.
- 2 Navedite specifične primjere ponašanja koje vas zabrinjava (npr. "Totalno si druga osoba kada uzimaš pilule. Do prošle sedmice si bio vrlo sretan, a onda si odjednom postao mrzovoljan bez ikakvog upozorenja").
- 3 Razgovarajte o tome kako ovaj problem utiče na vaš međusobni odnos (npr. "Osjećam se vrlo zabrinuto kada koristiš te stvari. Naš međusobni odnos se izmijenio zbog toga. Osjećam da više nemam povjerenja u tebe i bojim se da te ostavim kod kuće samog").
- 4 Recite svom tinejdžeru šta biste željeli da uradi u vezi problema sa drogom ili kakve promjene od njega očekujete (npr. "Želim da prestaneš sa uzimanjem pilula" ili "Želim da kreneš posjećivati savjetnika kako bi ti se pomoglo.")

## Savjeti za razgovor

### Šta činiti

- Sačekajte dok se otrijezne ili kad nisu u krizi. Odaberi pravi trenutak je vrlo važno.
- Imajte na umu da je ovisnost oboljenje mozga koje izaziva iracionalno ponašanje vašeg djeteta.
- Prije otpočinjanja razgovora:
  - Saberite svoje misli i razmišljajte objektivno.
  - Odlučite jasno šta je cilj vašeg razgovora i fokusirajte se na to.
- Držite se činjenica i budite mirni.
- Koristite riječi "Ja" i "Brinem/marim" u svojim rečenicama.
- Fokusirajte se na njegovo/njeno ponašanje, a ne na njega/nju kao osobu
- Budite uporni i strpljivi
- Budite svjesni svojih ograničenja. Prepoznajte kada je neophodno da voljenu osobu uputite profesionalnom osoblju, kao što je NCADA.
- Saznajte da li je voljan/voljna da popriča sa nekim ko se profesionalno bavi ovim problemima.

### Šta NE činiti

- Izbjegavajte konfrontaciju sa vašim tinejdžerom kada je pod uticajem alkohola ili droga.
- Izbjegavajte konfrontaciju kada je vaš tinejdžer ljutit ili uzrujan – ili kada ste vi uzrujani.
- Ne držite "predavanja", savjetovanja ili etiketiranja sa riječju "ovisnik/narkoman."
- Nek vas ne vrijeđaju njegovi/njeni komentari
- Ne dozvolite da vaš tinejdžer svali krivicu na vas.
- Ne odustajte, i ne raspravljajte se sa vašim tinejdžerom.
- Ne osjećajte se krivim. Znajte da ste dobar roditelj i da niste vi uzrokovali problem.

UPAMTITE: samo zato što je vaše dijete koristilo droge i alkohol ne znači da ste vi "loš roditelj" ili da je on/ona "loše dijete" Moguće je intervenirati i izvesti ga na pravi put. NCADA ima posvećene profesionalne savjetnike koji su dostupni da pomognu vašoj porodici.