

Profilaktyka uzależnień - porady dla rodziców

czyli:

Lepsza jest wiedza od niewiedzy i niepewności.

„Człowiek może się rozwijać naprawdę tylko wówczas, gdy przyjmuje odpowiedzialność za samego siebie” (K. Horney)

Narkotyki stały się dostępne wszędzie: w szkole, na ulicy, w dyskotecie. Wcześniej czy później kontakt z nimi może się przydarzyć każdemu dziecku, także Twojemu. Stanowią realne niebezpieczeństwo, nawet, jeśli dziś myślisz sobie: „Mój syn, moja córka nigdy tego nie zrobi...”. Powinieneś jednak zdawać sobie sprawę, że wiele zależy od Ciebie. To właśnie Ty możesz mieć ogromny wpływ na to, czy Twoje dziecko sięgnie po środki odurzające.

O czym powinieneś wiedzieć?

Często dzieci mają większą wiedzę na temat narkotyków od rodziców. Przeważnie jednak ich informacje wynikają z mitów krążących wśród młodzieży i nie są prawdziwe. Jeśli chcesz być dla dziecka autorytetem i partnerem podczas rozmów na ten temat, powinieneś:

- wykazać się rzetelną wiedzą na temat środków odurzających, aby umieć obalić fałszywe przekonania, jakie Twoje dziecko posiada na temat narkotyków;
- nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, wskazujące na zażywanie środków odurzających.

Podstawowe informacje dotyczące tego, jak zapobiegać uzależnieniom, jak rozpoznać, że dziecko sięgnęło po narkotyki i co zrobić w takiej sytuacji, znajdziesz w tej ściągawce, warto również zapoznać się z literaturą podejmującą temat uzależnień m.in.:

Krzysztof Zajaczkowski *„Nikotyna, alkohol, narkotyki” - profilaktyka uzależnień,*

Ruth Maxwell *„Dzieci, Alkohol, Narkotyki”,*

Dimoff, S Carper *„Jak rozpoznać, czy dziecko sięga po narkotyki”,*

Marzena Pasek *„Narkotyki? Na pewno nie moje dziecko”.*

Gaś Z. B. *„Rodzina a uzależnienia”*

www.parpa.pl (strona Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa)

www.sterydy.pl , www.narkotyki.pl

www.poradnia.narkomania.org.pl (poradnia internetowa)

Co można zrobić, aby zapobiegać?

Dbaj o dobry kontakt z dzieckiem. Powinieneś jak najczęściej:

- rozmawiać, nie unikać trudnych tematów;
- zachęcaj dzieci do tego, co zdrowe i twórcze,

- porozmawiaj z rodzicami innych dzieci,
- bądź dobrym modelem i przykładem,
- okazywać dziecku ciepło i czułość;
- naucz się naprawdę wysłuchiwać swojego dziecka;
- nie oceniać i nie porównywać z innymi;
- nie wyśmiewać, nie krytykować, nie stawiać zbyt wysokich wymagań;
- doceniać starania i chwalić postępy;
- pomagać uwierzyć w siebie, uczyć podstawowych wartości;
- poznawać przyjaciół swojego dziecka;
- zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko;
- ustal jasne zasady dotyczące alkoholu i narkotyków.

KOCHAJ MĄDRZE NIE LEKCEWAŻ NIEPOKOJĄCYCH SYGNAŁÓW, NIE ZAPRZECZAJ FAKTOM!!- NIE USPRAWIEDLIWIAJ ZA WSZELKĄ CENĘ NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW LUB ZDARZEŃ.

Sygnaly ostrzegawcze, czyli, na co należy zwrócić uwagę

Pierwsze próby z narkotykami dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi. Wszelkie niepokojące zmiany będzie Ci na pewno łatwiej zauważyć, jeśli masz z dzieckiem dobry kontakt, wiele ze sobą rozmawiacie i dużo czasu spędzacie razem.

Pamiętaj jednak, że niektóre zachowania i postawy mogą mieć inne przyczyny, takie jak kłopoty szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami i wiele innych, które należy traktować równie poważnie i starać się pomóc dziecku je rozwiązać.

Zmiany w zachowaniu

- nagłe zmiany nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ze zmęczeniem i ospałością;
- nadmierny apetyt lub brak apetytu;
- spadek zainteresowań ulubionymi zajęciami;
- pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami;
- izolowanie się od innych domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów;
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza;
- wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków;
- bunt, łamanie ustalonych zasad, napady złości, agresja;
- nagła zmiana grona przyjaciół na innych, zwłaszcza na starszych od siebie;
- niewytłumaczone spóźnienia, późne powroty lub też noce poza domem;
- kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu, kradzieże;
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia;
- zmiany w wyglądzie zewnętrznym;
- nowy styl ubierania;
- spadek ciężaru ciała, częste przeziębienia, przewlekły katar, krwawienie z nosa, bóle różnych części ciała, zaburzenia pamięci oraz toku myślenia;
- przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice;

- bełkotliwa, niewyraźna mowa;
- słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania, zapach alkoholu, nikotyny, chemikaliów;
- ślady po ukłuciu, ślady krwi na bieliźnie, "gęsia skórka";
- brak zainteresowania swoim wyglądem i nie przestrzeganie zasad higieny.
- Narkotyki lub przybory do ich używania
- fifki, fajki, bibułki papierosowe;
- małe foliowe torebki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem;
- kawałki opalonej folii aluminiowej;
- białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorami;
- leki bez recept;
- tuby, słoiki, foliowe torby z klejem;
- igły, strzykawki.

Im głębsza faza uzależnienia, tym objawy choroby są bardziej widoczne, wynikają z utraty kontroli nad braniem środków odurzających. Wzrasta ryzyko przedawkowania i śmierci.

Co zrobić, gdy dziecko ma już za sobą pierwszy kontakt z narkotykami?

Może się zdarzyć, że mimo Twoich najlepszych starań, uwagi i znajomości problemu, Twoje dziecko sięgnie po narkotyki.

Nie możesz wtedy:

- **wpadać w panikę i przeprowadzać zasadniczych rozmów z dzieckiem, kiedy jest ono pod wpływem środka odurzającego;**
- **udawać, że to nie prawda, nie wierzyć w przedstawione fakty, bezgranicznie ufać dziecku; usprawiedliwiać dziecka, szukając winy w sobie lub np. złym towarzystwie;**
- **wierzyć zapewnieniom dziecka, że ma kontrolę nad narkotykami i, że samo sobie poradzi z tym problemem;**
- **nadmiernie ochraniać dziecka przed konsekwencjami używania narkotyków, np. pisać usprawiedliwień nieobecności w szkole spowodowanych złym samopoczuciem po zażyciu - środków odurzających, spłacać długów dziecka;**
- **poddawać się!**

Powinieneś

- wysłuchać dziecko i spokojnie z nim porozmawiać;
- zastanowić się, dlaczego dziecko sięga po narkotyki, czy powody nie są związane z sytuacją w waszej rodzinie - jeśli tak pomyśl, co można zmienić;
- **działać!** - nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże, szukać pomocy specjalistów;
- wspólnie ze specjalistą i z dzieckiem ustalić reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegać;
- stosować zasadę "ograniczonego zaufania" - starać się zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko.

To trudny problem dla całej rodziny, dlatego szukaj pomocy także dla siebie i bliskich. Skorzystajcie z pomocy terapeuty, a także z doświadczeń innych rodzin, które miały podobne problemy.

NARKOTYKI I PRAWO

Łamanie prawa przez dziecko biorące narkotyki związane bywa zwykle ze zdobywaniem pieniędzy. Mogą więc zdarzać się kradzieże, wynoszenie z domu wartościowych rzeczy, handel narkotykami, a także bójki i prostytutka. Może zdarzyć się również, że Twoje dziecko samo nie zażywa narkotyków, a jedynie handluje nimi dla chęci zysku. Powinno Cię zaniepokoić, jeśli zauważysz, że posiada pieniądze z niewiadomego źródła, kupuje nowe, czasem drogie rzeczy, prowadzi niejasne interesy z kolegami.

Powinieneś wiedzieć, że:

- posiadanie narkotyków w Polsce jest nielegalne, zagrożone grzywną i karą do 5 lat więzienia;
- produkcja środków odurzających jest zagrożona grzywną i karą więzienia od 6 miesięcy do 10 lat;
- za handel narkotykami grozi kara grzywny lub pozbawienia wolności od roku do 10 lat;
- udzielanie środka odurzającego lub nakłanianie do zażycia jest karalne (do 5 lat więzienia).

10 Zasad Rodzicielskiego Wychowania **(Operation PAR, 1985)**

1. **Obfita miłość.**
2. **Konstruktywna dyscyplina.**
3. **Wspólne spędzania czasu.**
4. **Zaspokojenie osobistych potrzeb wszystkich członków rodziny.**
5. **Rozwijanie wzajemnego szacunku w rodzinie.**
6. **Uczenie odróżniania dobra od zła.**
7. **Prawdziwe słuchanie.**
8. **Służenie radą.**
9. **Rozwijanie niezależności.**
10. **Poczucie realizmu życiowego.**