

BĄDŹ ŚWIADOMYM RODZICEM – TO WAŻNE DLA TWOJEGO DZIECKA

Dobre relacje w rodzinie, jasno wytyczony system wartości, życzliwość i akceptacja, konsekwencja w respektowaniu wyznaczonych granic, codzienny kontakt, **rozmowy i zainteresowanie** sprawami Twojego dziecka – pomogą uchronić je przed kontaktem z narkotykami czy z innymi substancjami psychoaktywnymi oraz przez podejmowaniem zachowań ryzykownych.

BĄDŹ CZUJNY – OBSERWUJ – REAGUJ

Zmiany zachowań/osobowości związane z uzależnieniem
od środków odurzających:

W sferze rodziny: wywołuje rodzinne kłótnie i niesnaski; wraca do domu po wyznaczonej godzinie bez pozwolenie/zawiadomienia rodziców; przestaje spełniać domowe obowiązki; wymyka się z domu; zostaje na noc poza domem lub znika na kilka dni; odmawia podporządkowania się ustaleniom domowym; przestaje podejmować zadania i prace wspólnie z rodzicami lub ukrywa swoje działania; nie chce uczestniczyć w odwiedzinach dalszej rodziny; nie chce jeść posiłków z całą rodziną; izoluje się: przebywa w swoim pokoju z dala od innych; nie chce rozmawiać o swoich znajomych i sposobach spędzania czasu; nie informuje o wydarzeniach szkolnych; ma pieniądze z niewiadomego źródła; manipuluje rodzicami: nastawia jedno z rodziców przeciw drugiemu; łatwo wybucha gniewem; coraz więcej przeklina; stosuje słowną agresję; stosuje fizyczną agresję; okazuje coraz większą wrogość; jest zgryźliwe, ponure, milczące; składa i łamie obietnice; nie słucha rodziców, nie przestrzega reguł; poprawia swoje zachowanie, ale nie na długo;

W sferze fizycznej:

- Objawy zażywania substancji stymulujących;
 - rozszerzone źrenice,
 - wytrzeszcz oczu,
 - słowotok,
 - nadmierna ruchliwość,
 - zaburzenia snu,
 - chudnięcie,
 - zmienność nastrojów,

- trudności w koncentracji uwagi,
- niepokój,
- ataki agresji,
- krwotoki z nosa;
- Objawy palenia mieszanek ziołowych (kanabinoidów)/ substancji relaksujących:
 - nietypowy zapach włosów i ubrania,
 - nadmierna wesołość,
 - przekrwione oczy,
 - kaszel,
 - zwiększony apetyt,
 - zaburzenia koordynacji ruchowej;
- Objawy zażywania substancji halucynogennych:
 - nieobecny wzrok,
 - zaburzenia percepcji i świadomości,
 - nadwrażliwość zmysłów,
 - halucynacje wzrokowe i słuchowe,
 - lęk, panika, urojenia;
 - W przypadku przedawkowania wystąpić mogą: dreszcze, ślinotok, wymioty, zeszywnienie lub zwiotczenie mięśni, utrudniony kontakt.

W sferze emocjonalnej: mówi o śmierci lub samobójstwie; często jest w złym humorze, łatwo się obraża; bywa smutne lub wesołe bez wyraźnej przyczyny; miewa nagłe zmiany nastroju; nie dzieli się swymi uczuciami; odcina się od innych lub przyjmuje postawę obronną; nie dopuszcza do siebie rozsądnych argumentów rodziców; odmawia podjęcia dialogu na swój temat; wydaje się smutne, przygnębione, zniechęcone; coraz bardziej pogrąża się w depresji; uważa, że jest „przegrane”, „do niczego”; staje się coraz bardziej agresywne; traci zainteresowanie dla cenionych dawniej czynności; traci motywację i dążenie do sukcesu;

W sferze umysłowej: ma zmniejszony zakres uwagi i problemy z koncentracją; ma objawy paranoi: uważa, że jest śledzone, prześladowane lub zagrożone; cierpi na nieokreślone lęki; jest niespokojne, nie może usiedzieć na miejscu;

W sferze szkoły: rezygnuje z zajęć pozalekcyjnych lub zostaje z nich usunięte; staje się bardziej leniwe; opuszcza lekcje; opuszcza całe dni szkolne; oddaje

niedokończone zadania domowe, oddaje je późno lub wcale; dostaje gorsze stopnie; nie zalicza przedmiotów; fałszuje usprawiedliwienia; często wychodzi z lekcji; nie uważa lub przeszkadza na lekcjach; śpi na lekcjach; jest niegrzeczne, nie słucha nauczycieli i nie przestrzega reguł; zostaje zawieszony lub wyrzucony ze szkoły;

W sferze kontaktów z rówieśnikami: posługuje się slangiem narkomanów; porzuca dawnych przyjaciół lub oni odsuwają się od niego; przyłącza się do trudnej młodzieży lub do narkomanów, często starszych od siebie; trzyma nowych przyjaciół z daleka od rodziców; ma przyjaciół, którzy nie chcą rozmawiać z rodzicami lub podawać swoich nazwisk;

W sferze prawa – dziecko może popełnić przestępstwo: prowadzenia samochodu pod wpływem środków psychoaktywnych; kradzieży w sklepie, nielegalnego posiadania narkotyków; wandalizmu; handlu narkotykami; poważnej kradzieży; napadu i pobicia; prostytucji; Samo też staje się łatwym celem manipulacji środowisk przestępczych.

CZYNNIKI CHRONIĄCE młodzież przed uzależnieniami:

- silna więź emocjonalna z rodzicami
- pozytywne relacje z dorosłymi
- zainteresowanie nauką, ambicje, pasje, sport
- regularne praktyki religijne
- poszanowanie norm, prawa
- przynależność do pozytywnych grup społecznych
- angażowanie się w działania społeczne
- adekwatna samoocena

CZYNNIKI RYZYKA:

- brak więzi z rodzicami
- negatywne relacje z dorosłymi
- niepowodzenia edukacyjne
- odrzucenie religii
- buntowniczność i zachowania aspołeczne
- przynależność do negatywnej grupy
- angażowanie się w zachowania ryzykowne (palenie, wczesna inicjacja seksualna, używanie alkoholu, zachowania agresywne i przestępcze);

PODSUMOWUJĄC – jeśli Twoje dziecko zaczęło zachowywać się w sposób nietypowy, spędza więcej czasu poza domem z grupą nowych znajomych a jednocześnie unika kontaktu z rodzicami (opiekunami), opuszcza się w nauce, zaniedbuje swój wygląd lub też zamyka się na długie godziny w swoim pokoju – **sprawdź co się dzieje !!!**

CO ROBIĆ, gdy podejrzewasz, że Twoje dziecko bierze narkotyki/ zażywa substancje psychoaktywne:

- > zacznij działać, problem sam się nie rozwiąże
- > odłóż emocje, włącz rozum
- > dowiedz się jak najwięcej o substancjach psychoaktywnych
- > ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj
- > stosuj zasadę ograniczonego zaufania
- > **okazuj miłość i zainteresowanie swojemu dziecku !!!**
- > korzystaj ze wsparcia
- > nie usprawiedliwiasz nieobecności w szkole
- > nie wstydz się i nie ukrywaj problemu
- > szukaj pomocy specjalistów zajmujących się uzależnieniami

FORMY POMOCY:

- Konsultacje ze specjalistami (psycholog, pedagog, terapeuta uzależnień, lekarz)
- Oddziaływania terapeutyczne w stosunku do dziecka i rodziców (psychoterapia indywidualna, terapia rodziny)
- Terapia uzależnienia w ośrodkach ambulatoryjnych (poradnie)
- Terapia uzależnienia w ośrodkach stacjonarnych (całodobowe)
- <http://www.narkomania.gov.pl/portal>

opracowała: mgr Dorota Andrzejewska