

BĄDŹ ŚWIADOMYM RODZICEM

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 związane z uzależnieniem od środków psychoaktywnych:

W sferze rodziny: wywołuje kłótnie i nieporozumienia; wraca do domu po wyznaczonej godzinie bez pozwolenia/zawiadomienia rodziców; przestaje spełniać domowe obowiązki; wymyka się z domu; zostaje na noc poza domem; 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 częściej używa niecenzuralnych słów; stosuje słowną agresję; może stosować agresję fizyczną; okazuje coraz większą wrogość; jest zamknięte w sobie, milczące; składa i łamie obietnice; nie słucha rodziców, nie przestrzega reguł; poprawia swoje zachowanie, ale nie na długo, w celu manipulacji rodzicami;

W sferze fizycznej:

* rozszerzone źrenice, „wytrzeszcz” oczu, słowotok, nadmierna ruchliwość, zaburzenia snu, chudnięcie, zmienność nastrojów, trudności w koncentracji uwagi, niepokój, ataki agresji krwotoki z nosa – objawy zażywania substancji stymulujących;

* nietypowy zapach włosów i ubrania, nadmierna wesołość, przekrwione oczy, kaszel, zwiększony apetyt, zaburzenia koordynacji ruchowej – objawy palenia mieszanek ziołowych (kanabinoidów)/ substancji relaksujących;

* nieobecny wzrok, zaburzenia percepcji i świadomości, nadwrażliwość zmysłów, halucynacje wzrokowe i słuchowe, lęk, panika, urojenia – objawy zażywania substancji halucynogennych; W przypadku przedawkowania wystąpić mogą: dreszcze, ślinotok, wymioty, zeszywnienie lub zwiotczenie mięśni, utrudniony kontakt;

W sferze emocjonalnej: mówi o śmierci lub samobójstwie, pojawiają się samookaleczenia; 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 pograża się w depresji; uważa, że jest „przegrane”, „do niczego”; staje się coraz bardziej agresywny; traci zainteresowanie dla cenionych dawniej czynności; traci motywację i dążenie do sukcesu; ma zaniżone poczucie własnej wartości, nie potrafi mówić o sobie w kategoriach pozytywnych.

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; nie potrafi przyswajać wiedzy na dotychczasowym poziomie;

W sferze szkoły: rezygnuje z aktywnego życia szkolnego; brak motywacji do nauki; opuszcza pojedyncze godziny lekcyjne a nawet całe dni szkolne; zaniedbuje podstawowe obowiązki uczniowskie: nie oddaje prac w wyznaczonym terminie lub wcale; otrzymuje gorsze oceny; ma problemy edukacyjne; fałszuje usprawiedliwienia /np. loguje się z konta rodzica/; często wychodzi z lekcji; nie uważa lub przeszkadza na lekcjach; przysypia na lekcjach; jest niegrzeczne, nie słucha nauczycieli i nie przestrzega reguł; ma duże problemy z frekwencją i otrzymuje kary dyscyplinarne;

W sferze kontaktów z rówieśnikami: porzuca dawnych przyjaciół lub oni odsuwają się od niego; zmienia krąg znajomych - często starszych od siebie; „trzyma” nowych przyjaciół z daleka od rodziców; nie chce ujawniać ich tożsamości;

W sferze prawa – dziecko może popełnić przestępstwo/wykroczenie: np. prowadzenia samochodu pod wpływem środków psychoaktywnych; kradzieży w sklepie, nielegalnego posiadania narkotyków i innych środków odurzających, handlu tymi substancjami; aktów wandalizmu i agresji fizycznej; Samo też staje się łatwym celem manipulacji środowisk przestępczych.

CZYNNIKI CHRONIĄCE młodzież przed uzależnieniami:

• silna więź emocjonalna z rodzicami i osobami bliskimi • pozytywne relacje z dorosłymi • zainteresowanie nauką, ambicje, pasje, sport • poszanowanie norm, prawa • przestrzeganie uniwersalnej hierarchii wartości przynależność

do pozytywnych grup społecznych • angażowanie się w działania społeczne, wolontarystyczne • pozytywna samoocena

CZYNNIKI RYZYKA: • brak więzi z rodzicami i osobami bliskimi • konflikty z rodzicami negatywne relacje z dorosłymi i rówieśnikami • niepowodzenia edukacyjne • odrzucenie dotychczasowych wartości • buntowniczość i zachowania aspołeczne • zaniżone poczucie własnej wartości • brak umiejętności wyrażania się o sobie w kategoriach pozytywnych • negatywne doświadczenia z dzieciństwa • odrzucenie przez bliskich, przyjaciół, kolegów • przynależność do negatywnej grupy • podatność na wpływy innych • angażowanie się w zachowania ryzykowne

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 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 > nie usprawiedliwiaj nieuzasadnionej nieobecności w szkole > nie wstydz się i nie ukrywaj problemu > korzystaj ze wsparcia specjalistów: psychologa, terapeuty uzależnień, lekarza

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>

Opracowanie:
Pedagogzy szkolni
Dorota Andrzejewska
Magdalena Harmacińska