

NARKOTYKI - CZY TO MOŻE DOTYCZYĆ MOJEGO DZIECKA?

W ostatnich latach narkotyki stały się obecne w wielu miejscach. Pomimo tego, wielu rodziców nie wierzy i nie dopuszcza do siebie myśli, że problem narkotyków może dotyczyć ich dziecka. Z drugiej strony, wielu rodziców żyje w strachu, że jednak któregoś dnia ich dziecko po nie sięgnie. Choć o narkotykach mówi się wiele i bardzo głośno, wiedza o nich jest nadal mała i w dużej mierze opiera się na stereotypach czy mitach. Jeśli jednak rodzic chce być dla dziecka autorytetem i partnerem do rozmowy, powinien wykazać się rzetelną wiedzą na temat narkotyków.

Co każdy rodzic powinien wiedzieć? Po pierwsze - zdobyć rzetelne informacje na temat narkotyków – ich rodzajów, sposobu działania, konsekwencji zażywania. Po drugie - nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, wskazujące na zażywanie narkotyków.

Na co zwrócić szczególną uwagę? Pierwsze próby z narkotykami dzieci najczęściej starają się ukryć przed rodzicami, ale konsekwencją tych kontaktów są widoczne zmiany w zachowaniu oraz wyglądzie. Sygnały ostrzegawcze to właśnie wszelkie zmiany w zachowaniu i wyglądzie dziecka, które można zaobserwować. Obserwacja będzie z pewnością łatwiejsza dla tych rodziców, którzy mają dobry kontakt z dzieckiem.

Co powinno zaniepokoić? Zmiany w zachowaniu: nagłe zmiany nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia, przeplatane okresami zmęczenia i ospałością, nadmierny apetyt lub brak apetytu, spadek zainteresowania ulubionymi zajęciami, pogarszanie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami, izolowanie się od innych domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów, unikanie kontaktu, łamanie ustalonych zasad, napady złości lub nawet agresji, nagła zmiana grona przyjaciół, niewytłumaczalne spóźnienia, późne powroty, noce poza domem, częste kłamstwa, wynoszenie wartościowych rzeczy z domu, trudno wytłumaczalny przyptyk gotówki, tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe, niespodziewane wyjścia. **Zmiany w wyglądzie zewnętrznym:** nowy styl ubierania się, spadek ciężaru ciała, częste przeziębienia, przewlekły katar, krwawienia 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, ślady po ukłuciach, ślady krwi na ubraniu, bieliźnie, nagły brak zainteresowania swoim wyglądem, nieprzestrzeganie zasad higieny. Najczęściej nie należy oczekiwać możliwości znalezienia „u dziecka” narkotyków, gdyż z pewnością są one starannie ukrywane lub w ogóle nie ma ich w domu. Częściej można znaleźć pośrednie dowody używania narkotyków. Mogą to być na przykład: przypalone kawałki cienkiej folii, fajki domowej roboty lub lufki, foliowe woreczki z resztką białego proszku, tabletkami lub suszem, leki bez recepty lub nieznanne recepty, resztki skrętów. Istotne jest to, iż: nie wszystkie z wymienionych objawów muszą się pojawić, dopiero pojawienie się kilku z nich może wskazywać na narkotyki. Jest mało prawdopodobne, aby wszystkie objawy wystąpiły jednocześnie. Im głębsza faza

uzależnienia, tym objawy będą silniej widoczne. Dodatkowo należy pamiętać, że niektóre z wyżej wymienionych zachowań czy postaw mogą mieć inne przyczyny, takie jak kłopoty szkolne czy rodzinne lub niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami, które również należy starać się rozwiązać wraz z dzieckiem. Niektóre z podanych wcześniej zachowań mogą być jedynie objawami okresu dojrzewania. Warto, więc obserwować dziecko i rozmawiać z nim – starać się jak najwięcej dowiedzieć o jego życiu, przyjaciółach, trudnościach czy kłopotach. Zmian w zachowaniu, a tym bardziej w wyglądzie nie należy jednak lekceważyć ani próbować rozwiązywać awanturą. Najlepszym wyjściem z sytuacji jest często kontakt z najbliższą poradnią uzależnień czy punktem konsultacyjnym lub z psychologiem. Jeżeli rodzice podejrzewają, że dziecko może zażywać narkotyki i wyczerpały się ich pomysły i sposoby na „zdiagnozowanie” tych podejrzeń, warto czasem sprawdzić to za pomocą testu do wykrywania narkotyków, który można kupić w aptece. Taki test jest szczególnie przydatny, kiedy dziecko silnie zaprzecza, a rodzic ma podstawy sądzić, że jednak zażywa narkotyki oraz kiedy dziecko przestało używać narkotyków – dla kontroli utrzymywania abstynencji. Zanim rodzic kupi test powinien zorientować się mniej więcej, jaki narkotyk może wchodzić w grę, ile czasu upłynęło od ewentualnego zażycia i czy mocz, który otrzymuje od dziecka jest na pewno jego moczem. Testy odpowiedzą na pytanie, czy dany narkotyk wystąpił w moczu osoby badanej, a więc czy osoba ta zażywała dany narkotyk, ale nie odpowiedzą na pytanie czy dziecko jest uzależnione, czy bierze także inne narkotyki, czy bierze często lub jak długo zażywa. Obok testów wykrywających narkotyki w moczu, istnieją także testy wykrywające narkotyki we krwi. Można z nich skorzystać w niektórych poradniach uzależnień. Wymagają one większego zaangażowania, a także zmotywowania dziecka do pójścia na takie badanie. Są jednak bardziej wiarygodne.

Co robić, kiedy dziecko ma już za sobą kontakt z narkotykami? Może się zdarzyć, iż pomimo najlepszych starań rodziców, uwagi i znajomości tematu dziecko sięgnie po narkotyki. Nie można wtedy wpadać w panikę, przeprowadzać ważnych rozmów, kiedy dziecko jest pod wpływem narkotyku, udawać, że nic się nie stało i zaprzeczać faktom, usprawiedliwiać dziecka, nadmiernie ochraniać dziecka przed konsekwencjami zażycia/zażywania narkotyków. Należy: wysłuchać dziecka i starać się spokojnie z nim porozmawiać, zastanowić się, dlaczego dziecko sięgnęło po narkotyki, działać i nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże, szukać pomocy specjalistów (zgłosić się do poradni uzależnień lub punktu konsultacyjnego), wspólnie ze specjalistą i dzieckiem ustalić zasady i reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegać (np. ustalić określoną godzinę powrotów do domu, a w razie nie stosowania się do tej zasady, wyznaczyć konkretne konsekwencje tego zachowania i przestrzegać ich), zastosować zasadę „ograniczonego zaufania” – zawsze wiedzieć gdzie jest dziecko i co robi. Warto pamiętać, że to czy ktoś się uzależni to sprawa bardzo indywidualna i trudna do przewidzenia, jednak nawet jednokrotny kontakt z narkotykami powinien zmotywować do rozmowy na ten temat oraz do poświęcenia większej uwagi dziecku.

Dlaczego młodzież sięga po narkotyki? Każdy, kto sięga po narkotyki ma oczywiście własny powód, dla którego to robi. Istnieje jednak kilka najczęstszych powodów sięgania po narkotyki.

Pierwszym, najczęstszym powodem jest sprzyjająca ku temu okazja i młodzieńcza ciekawość – często decyduje tu aspekt grupy rówieśniczej, a także charakteryzujący się eksperymentowaniem i próbami, okres dojrzewania. Dobra w tym przypadku jest poważna rozmowa, ostrzeżenia i monitorowanie dziecka przez jakiś czas. Warto pamiętać, że po pierwszym eksperymentowaniu nie musi nastąpić uzależnienie. Nie wolno jednak zignorować takiej sytuacji. Po drugiej braniu narkotyków może być postrzegane przez młodego człowieka jako coś ekscytującego, a także dalekiego od niebezpieczeństwa – w tym przypadku ważne jest akcentowanie ryzyka związanego z zażywaniem. Kolejnym, niestety częstym powodem sięgania po narkotyki jest próba oderwania się od rzeczywistości i otaczających problemów, a także sięganie po narkotyki jako próba poradzenia sobie z samotnością, niską samooceną czy brakiem wiary w siebie – okazywanie miłości i akceptacji, a także pomoc w pokonywaniu dręczących dziecko niepokojów i nie lekceważenie jego problemów, to najistotniejszy aspekt pomocy rodziców. Starając się uchronić dziecko przed narkotykami, warto przestrzegać następujących zasad: **ufaj dziecku, ale staraj się poznać środowisko, w którym najczęściej przebywa, rozmawiaj i nie unikaj tematów trudnych, słuchaj go uważnie i nie lekceważ jego problemów. Nie oceniaj i nie porównuj z innymi, doceniaj starania i chwal postępy, nie stawiaj zbyt wysokich wymagań. Pamiętaj, że dziecko uczy się poprzez obserwację, więc bądź autorytetem, ucz podstawowych wartości i pamiętaj, że ważniejsze jest to, co robisz niż to, co mówisz. Bądź uczestnikiem trosk i kłopotów dziecka. Ustalaj określone obowiązki i konsekwentnie egzekwuj ich wypełniania. Wyznaczaj jasne zasady, bądź szczery i uczciwy, dziecko jest szczególnie wyczulone na fałsz i obłudę, zawsze wiedz, gdzie przebywa twoje dziecko, wyrażaj zdecydowanie negatywną postawę wobec narkotyków, a przede wszystkim ZNAJDŹ CZAS DLA SWOJEGO DZIECKA!** Zasady wydawałoby się proste, a jednak czasem trudne do zastosowania. Warto pamiętać, że od tego, czego nauczy się dziecko w rodzinie, w dużej mierze zależy, czy sprosta czekającym je w życiu obowiązkom i zadaniom.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog