Profilaktyka uzależnień - porady dla rodziców

Lepsza jest wiedza od niewiedzy i niepewności.



Drodzy Rodzice, przekazujemy Państwu kilka istotnych informacji na temat uzależnień.

W dzisiejszych czasach ludzie coraz łatwiej popadają w nałogi. Bardzo duży wpływ na to ma społeczeństwo i kultura. Żyjemy w szybko rozwijającym się świecie, musimy za nim nadążać. Prowadzi to do poczucia presji i konieczności dostosowania się. Często sobie z tym nie radzimy i próbujemy czymś sobie to wynagrodzić. Niestety w większości przypadków takie zachowania prowadzą do uzależnień.

Uzależnienia występują bez względu na wiek. Mogą wywoływać różnego rodzaju skutki uboczne i zaburzenia, które utrudniają normalne funkcjonowanie. Na pojawienie się uzależnienia mogą być jednak podatni najmłodsi – dzieci i młodzież. To oni przebywają najwięcej ze swoimi rówieśnikami, od nich chcą brać przykład i wpasować się w grupę. W takim przypadku, gdy w grę wchodzą używki i substancje psychotropowe – najważniejsza jest szybka reakcja.

Narkotyki, dopalacze, alkohol stały się dostępne wszędzie. 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.

Rodzicu o czym powinieneś wiedzieć?

Często dzieci mają większą wiedzę na temat środków odurzających 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.:

Literatura:
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"

Strony WWW:

- Zachęcamy do odwiedzenia strony internetowej Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomani na której znajdziecie Państwo wiele pomocnych informacji i wskazówek z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom.
- oraz zapoznaniem się z poradnikiem dla rodziców Komendy Stołecznej Policji
- Informacje dotyczące problemu dopalaczy

Zachęcamy także do korzystania z zasobów bibliotek gdzie znajdziecie Państwo literaturę i broszury dotyczące tematu uzależnień.

Co można zrobić, aby zapobiegać?

Dbać o dobry kontakt z dzieckiem. Powinno się 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.

Sygnały 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, dopalaczy, alkoholu;

- 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 ukłuciach, 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 torebeczki 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, dopalaczami, alkoholem?

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

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 używki, 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.

Drogi Rodzicu!

Jeżeli masz choćby najmniejsze podejrzenia, nie wahaj się zasięgnąć porady u specjalisty, bo zwlekanie może grozić tragedią, która oprócz dziecka dosięgnie również Ciebie. Adresy i telefony poradni znajdziesz w każdej placówce lecznictwa otwartego, komisariacie policji, czy ośrodkach pomocy społecznej na terenie swojej gminy. Zachęcamy także do kontaktu z naszymi pedagogami szkolnymi i psychologiem.

Narkotyki i prawo.

Zgodnie z przepisami ustawy z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii - w Polsce karalne jest:

- posiadanie każdej ilości środków odurzających lub substancji psychotropowych
- wprowadzanie do obrotu środków odurzających
- udzielanie innej osobie, ułatwianie lub umożliwianie ich użycia oraz nakłanianie do użycia
- wytwarzanie i przetwarzanie środków odurzających

Gdzie szukać pomocy.

1. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111** czynny: od poniedziałku do soboty w godz. 12—20 (połączenie bezpłatne) **http://www.116111.pl**
2. Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem Uzależnienia **22 844 44 70**, czynny: w dni powszednie w godzinach 10—20, w soboty w godz. 10—15 http://www.idn.org.pl/u/
3. Infolinia Stowarzyszenia KARAN TEL. **800 120 289**, czynny: w dni powszednie w godzinach 9—17, (połączenie bezpłatne) **www.karan.pl/index/?id=7bcdf75ad237b8e02e301f4091fb6bc8**
4. Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki — Narkomania TEL. **801 199 990**, czynny: codziennie w godzinach 16—21, (całe połączenie płatne 35 gr), **www.kbpn.gov.pl/portal?id=111047**