

## **NARKOTYKOM NIE!!!**

Używka, która bardzo często towarzyszy nikotynie i jest ogólnie dostępna dla polskiej młodzieży. Faktem jest też, że to my ludzie dorośli bardziej lub mniej świadomie dajemy przyzwolenie na jego używanie przez nastolatków, np. podczas okolicznościowych imprez rodzinnych. Nie reagujemy kiedy nasze dzieci podnoszą pierwszy kieliszek wina czy szklaneczkę piwa. Wtedy wydaje nam się to zupełnie bezpieczne, ale z czasem może przerodzić się w poważny problem.

Problem picia wzmocniony jest oczywiście przez nieodpowiednią grupę rówieśniczą. Niestety znaczna grupa dzisiejszej młodzieży nie umie już się bawić bez środków odurzających (środków psychoaktywnych), w tym również alkoholu. Znaczna też grupa nastolatków za pomocą używek próbuje uciec od problemów dnia codziennego, z którymi nie umie i nie potrafi sobie poradzić. Innymi problemami warunkującymi podejmowanie eksperymentów z alkoholem przez coraz młodszych ludzi (często również dzieci) są:

- przekonanie, że wszyscy tak robią,
- chęć poprawienia swojego samopoczucia, odprężenia się,
- irracjonalna potrzeba zaimponowania innym,
- próba podniesienia samooceny, dodania sobie odwagi,
- uległość wobec wszechobecnych reklam,

Alkohol, jak wszyscy wiemy wpływa niekorzystnie na organizm każdego człowieka. Niszczy jego zdrowie fizyczne (uszkadza układ krążenia, pokarmowy, hormonalny, nerwowy, odpornościowy) i psychiczne

(uzależnienie). Niesie za sobą wiele szkód rodzinnych, społecznych i finansowych. Burzy więzi rodzinne, relacje międzyludzkie i hierarchię wartości.

U nastolatków każde użycie alkoholu należy traktować jako jego nadużycie. Nawet niewielkie jego ilości mogą powodować:

- zmniejszenie możliwości uczenia się,
- zahamowanie rozwoju uczuciowego i intelektualnego,
- zmniejszenie szans na osiągnięcie celów życiowych,
- zwiększenie ryzyka sięgnięcia po papierosy i narkotyki oraz uzależnienia się od alkoholu.

Ponadto upijanie się nastolatków powoduje wiele innych szkód typu:

- konflikty z rówieśnikami i rodzicami,
- problemy szkolne,
- udział w bójkach,
- utratę przyjaciół, otaczanie się ludźmi o podobnych preferencjach,
- ryzykowne zachowania seksualne, które mogą prowadzić do zakażenia HIV/ AIDS, chorób wenerycznych, przypadkowej ciąży, gwałtu,
- ryzyko stania się ofiarą przestępstw i wykorzystania,

- wypadki, zachorowania i śmierć (około połowy nagłych zgonów, w przedziale wiekowym 15-21 lat, jest związany z alkoholem).

Drogi rodzicu!

Jeśli zauważysz, że dzieje się coś złego z Twoim dzieckiem, reaguj! To nie wstyd prosić o pomoc, to oznaka dojrzałej miłości i odpowiedzialności rodzicielskiej. Dziecko ma prawo nie wiedzieć i popełniać błędy, my dorośli jesteśmy po to, aby pomóc mu je zauważyć i rozwiązać. Nie bagatelizujmy zatem sygnałów ostrzegawczych, które wskazują, że nasze dziecko może mieć kontakt z alkoholem. Do podstawowych z nich należą:

- wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które poprzednio były dla dziecka atrakcyjne,
- zwiększenie poziomu frustracji, stresu i rozdrażnienia,
- problemy w szkole, z nauką i zachowaniem,
- izolowanie się od kontaktów rodzinnych i skrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem,
- częste zmiany nastroju,
- zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem,
- zaniedbywanie wyglądu i stroju,
- zapach alkoholu,
- zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie sposobu wydatkowania kieszonkowego, znikanie drobnych sum pieniędzy z domu lub nie oddawanie reszty z zakupów,
- nawiązanie podejrzanych znajomości i reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach.

Narkotyki stały się niestety bardzo poważnym i szczególnie niebezpiecznym problemem dotyczącym młodzież. Są one niestety łatwo dostępne: na ulicy, dyskotecy. Wcześniej czy później kontakt z nimi może się przydarzyć każdemu dziecku, także Państwa. Stanowią realne niebezpieczeństwo, nawet jeśli dziś myślicie sobie: Mój syn, moja córka nigdy tego nie zrobi..." Powinniście jednak zdawać sobie sprawę, że wiele zależy właśnie od Was – Rodziców. To Wy możecie mieć ogromny wpływ na to, czy Wasze dziecko sięgnie po środki odurzające.

Często dzieci wiedza na temat narkotyków dużo więcej od nas, rodziców. Przeważnie są to informacje wynikające 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,
- wiedzieć jak zareagować w sytuacji realnego niebezpieczeństwa i zagrożenia.

Co rodzic może zrobić, aby zapobiegać problemowi podejmowania przez dziecko zachowań ryzykownych, w tym eksperymentów z narkotykami?

- dbać o dobry kontakt z dzieckiem,
- okazywać mu ciepło i czułość,
- rozmawiać, nie unikać trudnych tematów,
- słuchać uważnie i nie lekceważyć jego problemów, służyć radą,
- 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,
- wyrażać zdecydowanie negatywną postawę wobec narkotyków.

Dorastające dzieci nie zawsze zachowują się tak, jakbyśmy chcieli. Wciąż stwarzają sytuacje, które nas niepokoją. Nie zawsze jednak należy reagować na każdą zmianę w zachowaniu dziecka paniką, bo nie musi ona oznaczać, że nasze dziecko jest zagrożone narkomanią. Są jednak sytuacje, których nie wolno bagatelizować. Należą do nich takie objawy jak:

- oddalanie się od rodziców, stawianie się obcym, mimo wcześniejszej bliskości,
- wyrażanie niechęci do rozmów, unikanie kontaktu, kręcenie się podczas rozmowy, kłamstwa,
- kłopoty z nauką, choć wcześniej nie miały one miejsca, wagary,
- wykazywanie zniecierpliwienia i rozdrażnienia,
- zmienność nastrojów: pobudzenie lub ospałość, sypianie o dziwnych porach,
- częste znikanie w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i unikanie kontaktu po powrocie,
- późne powroty do domu lub nocowanie bez uzgodnienia poza domem,
- pojawienie się nowych znajomych, którzy nie przychodzą oficjalnie do domu,
- kwestionowanie szkodliwości narkotyków, wyrażanie opinii, że powinny być one zalegalizowane,
- nadmierny apetyt lub jego brak.
- występowanie takich symptomów jak; przekrwione oczy, zawężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar,
- obecność w pokoju dziecka dziwnego zapachu, fifek i fajek różnych kształtów, bibulek do skrętów, białego proszku, pastylek nieznanego pochodzenia, opalonych folii aluminiowych, leków bez recepty, nieznanymi chemikaliów,
- znikanie z domu pieniędzy i wartościowych przedmiotów.

W przypadku wystąpienia wymienionych symptomów należy zawsze porozmawiać z dzieckiem, spróbować wyjaśnić sytuację. Pamiętajmy, 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.

Rodzicu!

Jeśli masz podstawy sądzić, że Twoje dziecko podejmuje eksperymenty z narkotykami musisz działać. Problem nie rozwiąże się sam.

- Jeśli stwierdzisz, że był to incydent – daj dziecku szansę, nie traktuj go jak narkomana. Porozmawiaj o konsekwencjach i zagrożeniach z powodu narkotyków, a także na temat presji i manipulacji ze strony grupy biorącej narkotyki. Powiedz, że złamało zasady i zawiodło zaufanie. Ustalcie nowe zasady przy zastosowaniu „ograniczonego zaufania”,

- Jeśli podejrzewasz, że problem istnieje a nie jesteś w stanie tego udowodnić – możesz sprawdzić to za pomocą testu. W aptekach dostępne są testy, które wykrywają narkotyki w moczu na obecność m. in. amfetaminy, kokainy, morfiny, marihuany i haszyszu.

- Jeżeli stwierdzisz, że dziecko ma już problem z powodu narkotyków, skorzystaj z pomocy specjalistów

Adresy i telefony, pod którymi można szukać pomocy są dostępne w różnych instytucjach zajmujących

pomocą dziecku i rodzinie. Zawsze można je uzyskać nawiązując kontakt z pedagogiem szkolnym –

tel. ( 0-23) 692- 06-41.