NARKOTYKI – NA PEWNO NIE TWOJE DZIECKO?

Do „zarażenia narkomanią" dochodzi najczęściej w wieku 13 – 18 lat, a ostatnio coraz głośniej mówi się, że jest to problem przede wszystkim gimnazjalistów. Dorośli nazywają ten okres „cielęcym wiekiem", medycy – „burzą hormonów", psychologowie zaś mówią o „kryzysie tożsamości". Kryzys oznacza załamanie się pewnej rzeczywistości. Nastolatek przestaje wierzyć bezkrytycznie w to, co mówią dorośli. Chce sam wszystko sprawdzić na własnej skórze, mieć własne zdanie, poglądy i tajemnice. Dojrzewanie to okres buntu i poszukiwania własnego stylu życia. Rodzi się coraz więcej pytań: kim naprawdę jestem? Po co żyję? Jak odbierają mnie inni ludzie? Aby znaleźć odpowiedź na te pytania trzeba odbyć długą, często męczącą podróż. Posłużę się tutaj wizją Pani Marzeny Pasek (autorka książki „ Narkotyki! i co dalej…"), która bardzo mi odpowiada. Otóż przyrównuje ona okres dorastania do wyprawy przez niebezpieczną dżunglę, w którą młodzi podróżnicy wybierają się bez map i kompasów. Wprawdzie dorośli przewodnicy udzielali im różnych rad, dawali mapy do rąk, lecz młodzi twierdzili, że sami sobie poradzą, że „nie jest tak źle" i „jakoś to będzie". Widać sami muszą przekonać się na czym polega niebezpieczeństwo takiej podróży, jakie czyhają na nich pułapki i niebezpieczeństwa. Wiele osób gubi się na tej drodze, nie dociera do celu podróży, bo w którymś momencie zabrakło im wiary w siebie. Napotkali przeszkody i stracili wiarę, że są w stanie je pokonać. Załamali się. Są też tacy, którzy stwierdzili, że to niezła zabawa, że nie będą dalej wędrować tylko zostają w dżungli. „Po co iść dalej i się męczyć? – mówią – Nie ma sensu iść dalej. Kiedy będzie mi źle, to coś wypiję, zapalę lub połknę tabletkę. Kto by się przejmował jakimś dorastaniem"?. Część osób dociera jednak do końca podróży. Kiedy wychodzą z „dżungli" są już innymi, dojrzałymi ludźmi. Nauczyli się jak pokonywać problemy, jak być niezależnym i decydować o sobie. Nie zrezygnowali z poszukiwań mimo różnych pułapek i pokus. Pod koniec podróży wiedzieli czego chcą: teraz mogą mieć dobrą szkołę, ciekawą pracę oraz wokół siebie ludzi, na których mogą liczyć. Ci, którzy pozostali w dżungli to młodzi ludzie, którzy zaczynając brać narkotyki tak naprawdę zatrzymują się na pewnym etapie rozwoju i tracą wiele możliwości. Jeśli ktoś nie nauczy się jak radzić sobie w trudnych sytuacjach, co robić aby czuć się wartościowym człowiekiem, jak spędzać czas, jak obronić skutecznie siebie, jak zyskiwać sobie przyjaciół, będzie miał poważne kłopoty, a szukając z nich wyjścia może sięgnąć po środki psychoaktywne. Np. Jeżeli młody człowiek denerwując się przed pierwszą randką wypija alkohol lub pali marihuanę dla rozluźnienia i to mu na chwilę „pomaga", jest duże prawdopodobieństwo, że zrobi tak przy kolejnym spotkaniu. Straci w ten sposób szansę nauczenia się panowania nad emocjami w sposób naturalny, czy też radzenia sobie ze stresem. Z czasem w coraz większej ilości sytuacji stresowych będzie reagował sięgając po środki psychoaktywne.

Są trzy główne powody, które mogą skłonić nastolatka – a ostatnio coraz częściej dziecko – do sięgnięcia po alkohol lub narkotyk:

- **Poszukiwanie nowych, przyjemnych wrażeń.** Nastolatek pragnie przygód, rzeczy nowych i ekscytujących. Lubi ryzyko i nienawidzi nudy. Narkotyk czy alkohol pozornie zaspokaja każdą z jego potrzeb – dzięki niemu może poczuć się „ważny", „tajemniczy",

wtajemniczony", „dorosły". Może też bez odrobimy wysiłku ze swojej strony, odczuwać przyjemność i dreszczyk emocji, może manipulować swoimi uczuciami.

- **Chęć uwolnienia się od stresu, napięć i problemów.** Narkotyk na krótką chwilę odrywa od rzeczywistości, rozluźnia, tłumi uczucia. Spięty przed randką nastolatek zapala papierosa z marihuaną, przed klasówką zażywa amfetaminę. Kiedy pojawiają się problemy pije alkohol, pali haszysz, bierze dopalacz i na chwilę zapomina o problemach.

- **Chęć zdobycia akceptacji w grupie.** Nastolatek chce być silny, pasować do ogólnie lansowanego przez media wzorca człowieka wyluzowanego, silnego, nie przejmującego się problemami, korzystającego z szybkich i natychmiastowych rozwiązań. Kiedy boli głowa – bierze tabletkę. Kiedy jest zmęczony – pije "napój energetyzujący" lub łyka cudowne witaminy". Kiedy ktoś proponuje, nie odmawia. W tym wieku grupa rówieśnicza odgrywa bardzo ważną rolę w życiu nastolatka. Aby zostać jej członkiem nastolatek jest w stanie zrobić i poświęcić wiele – również sięgnąć po środki psychoaktywne jeżeli jest to warunkiem akceptacji.

Niestety narkotyków przybywa. Zwiększa się też niestety liczba chętnych do ich zakupu i zażywania a wiek młodych ludzi eksperymentujących z narkotykami drastycznie spada. Zdarzają się - niestety coraz częściej - przypadki upicia się lub zatrucia narkotykami 10-cio latków. Przerażające żniwo wśród młodych osób zbierają w tym roku dopalacze. Zjawisko przyjmowania dopalaczy przez młodzież nie ominęło również Opolszczyzny. Od początku tego roku zgłoszono do Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Opolu 30 przypadków zatruć dopalaczami, z czego połowę zanotowano w okresie lata, co pokazuje, że wakacje sprzyjają ryzykownym zachowaniom. **Dopalacze to też narkotyki i trzeba o tym głośno mówić. Są syntetycznymi środkami psychoaktywnymi, bardzo toksycznymi, często nawet bardziej niebezpiecznymi od znanych wcześniej narkotyków dlatego, że ich skład chemiczny nie jest dokładnie znany i przy zatruciu nie wiadomo które z narządów wewnętrznych są zagrożone. Atakują mózg, serce, wątrobę, trzustkę ,nerki, kości, tkanki miękkie. Powodują udary, zapaści, paraliż, zaburzenia widzenia, uszkodzenia słuchu. Każdy z nas ma inną odporność fizyczną i psychiczną organizmu i każdy może inaczej reagować na skład chemiczny dopalacza. Nie ma żadnej pewności, że objawy, które nie pojawiły się u jednego z biorców nie pojawią się u kolejnego z nich. Brak informacji dotyczących składu chemicznego konkretnego dopalacza powodującego zatrucie organizmu uniemożliwia skuteczną i szybką pomoc. Ewidentnym przykładem toksyczności dopalaczy są ostatnie ofiary śmiertelne ich zażywania.**

Niestety w wielu kręgach panuje jeszcze nadal przekonanie, ze po narkotyki i inne środki uzależniające sięgają dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, patologicznych – nic bardziej mylnego. Takie przekonanie niestety często jest powodem braku czujności Rodziców, którzy ufając swoim „dobrym", 'porządnym" dzieciom zbyt późno dostrzegają problem. Sprzyja temu również nasza rzeczywistość, w której dla dzieci ma się najczęściej wszystko – poza czasem na spokojną rozmowę, zainteresowaniem, uwagą. Coraz więcej dzieci i nastolatków swój wolny czas spędza w wirtualnej rzeczywistości, w oderwaniu od realnego życia, szukając w internecie odpowiedzi

na ważne życiowe pytania. Przyjmowanie przez dziecko modnych obecnie narkotyków może być przez dłuższy czas przez rodziców niezauważalne. Zaczerwienione od marihuany spojówki równie dobrze mogą być wytłumaczone nadmiarem chloru na basenie, nagła senność po okresie wzmożonej aktywności może być wyjaśniona niskim ciśnieniem czy też „szkolnym przemęczeniem". **Jak więc zauważyć sygnały, których na pozór nie ma? Cóż, alkohol, dopalacze, marihuana, amfetamina to nie eter, który ulatnia się nie zostawiając śladów. Trzeba tylko nauczyć się obserwować. I tak:**

- **Uznać za dziwne pojawianie się w domu małych plastikowych woreczków, suszu, dziwnych substancji w atrakcyjnych opakowaniach, kadzidełek.**
- **Nie wierzyć w wymówki, że lufki, bibułki do skrętów czy tabletki „zostawiła koleżanka".**
- **Nie odrzucać uwag sąsiadów, opowiadających, że pod waszą nieobecność do mieszkania przychodzą „dziwni ludzie".**
- **Zwracać uwagę na zmiany w zachowaniu waszego dziecka – zmianę kolegów i przyjaciół, ukrywanie dokąd i z kim dziecko wychodzi, reagowanie złością na pytania dotyczące szukanych w internecie treści, coraz późniejsze powroty do domu, domaganie się większej ilości pieniędzy, zaniedbywanie obowiązków szkolnych, wagary, rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań itp.**
- **Nie obrażać się na pedagoga, który mówi o swoich podejrzeniach.**
- **Obserwować, porozmawiać z dzieckiem i w razie podejrzeń skontaktować się ze specjalistą.**

Kolejne ważne pytanie to jak rozmawiać z dzieckiem, jeżeli podejrzewamy, że ma już kontakt ze środkami psychoaktywnymi – oto kilka ważnych zasad, którymi warto się kierować opracowanych na podstawie wydania: „Poradnik dla rodziców. O lekach, marihuanie, dopalaczach bez histerii, KBPN, Warszawa 2014", opublikowanych w NTO z dnia 14-16 sierpnia 2015r.

- **Nie unikaj zajęcia się problemem, nie ukrywaj go przed innymi członkami rodziny.**
- **Postaraj się zachować spokój (nawet jeśli to czasem bardzo trudne). Nie wpadaj w panikę, nie reaguj gwałtownymi wybuchami emocji. Nie oskarżaj dziecka ani nie traktuj go jako narkomana.**
- **Przygotuj odpowiedni czas i miejsce do spokojnej rozmowy z dzieckiem. W żadnym wypadku nie rozmawiaj z nim, gdy jest odurzone.**
- **Skoncentruj się w rozmowie na uzyskaniu istotnych informacji(co myśli o swoim używaniu narkotyków, jak rozumie ich przyczyny, od kiedy i jakich narkotyków używa, jak się po nich czuje). Przede wszystkim słuchaj, jeżeli dziecko niewiele**

mówi(co dość naturalne w trudnej rozmowie) – nie wypełniaj ciszy monologami, daj mu przestrzeń do zastanowienia się i wypowiedzi.

- **Jeżeli dziecko używa rozmaitych tłumaczeń(np. że użyło narkotyku nieświadomie, że znaleziony narkotyk należy do kolegi itp.), nie podważaj ich, ale też nie uważaj ich za załatwienie sprawy.**

- **Powiedz dziecku o swoich uczuciach w związku z zaistniałą sytuacją ale nie obwiniaj go ani nie atakuj, nie wypominaj innych dawniejszych zachowań.**

- **Skoncentruj się na podjęciu odpowiednich działań ochronnych i dołożeniu wszelkich wysiłków dla zminimalizowania zagrożenia w przyszłości.**

W przygotowaniu i przeprowadzeniu takiej rozmowy z dzieckiem może pomóc ci terapeuta. Pamiętaj też, że relację budują zawsze co najmniej dwie osoby – a najczęściej jeżeli wchodzą w grę środki psychoaktywne zaburzone relacje dotyczą całej rodziny. I to rodzina jako integralna całość potrzebuje pomocy i zmiany w funkcjonowaniu, a nie tylko odurzające się dziecko.

I na koniec kilka instytucji, na naszym terenie, w których możecie znaleźć pomoc:

- **Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna. Ozimek ul. Częstochowska 31 tel. 77 465 22 54. W każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w godz. 17.00-18.00 działa tutaj punkt konsultacyjny zajmujący się problematyką kontaktu dzieci i młodzieży ze środkami psychoaktywnymi.**

- **Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia. Opole, ul. Głogowska 25b, Tel 77 455 25 35.**

- **Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień od Substancji Psychoaktywnych „MONAR". Opole, ul. Armii Krajowej 9 of.1, Tel 77 456 40 44.**

- **Stowarzyszenie na Rzecz Ludzi Uzależnionych „TO CZŁOWIEK". Opole ul. Ozimska 71D, Tel 77 453 23 38.**

Opracowała :

Maria Nowak

Psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej

w Ozimku