

# ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIOM OD ŚRODKÓW ODURZAJĄCYCH I PSYCHOTROPOWYCH

## PORADNIK dla rodziców



### *Co to są środki odurzające i psychoaktywne?*

**Substancje psychoaktywne** to takie związki chemiczne, które działając w mózgu zmieniają nastrój, procesy myślowe czy zachowanie. Oddziałują one na ośrodkowy układ nerwowy, wpływając na myślenie, emocje, sen, apetyt, sferę seksualną, stosunki społeczne, przeżywanie emocji, zmiany nastroju, zniekształcenie odbioru otaczającej rzeczywistości i samego siebie. Do substancji psychoaktywnych należą m.in. alkohol, tytoń, opiaty (np. heroina), kanabinoły (haszysz, marihuana), leki nasenne i uspokajające, substancje stymulujące (np. kokaina, amfetamina), halucynogenne (np. LSD), lotne rozpuszczalniki (kleje, lakiery, rozpuszczalniki), a także kofeina.

### *Motywy sięgania młodzieży po środki odurzające*

- ucieczka od problemów rodzinnych i szkolnych,
- ucieczka od pustki, nudy i monotonii,
- ucieczka od samotności i lęku,
- upodabnianie się do innych członków grupy rówieśniczej, aby uzyskać ich uznanie, oparcie, przyjaźń,
- poczucie bezsensu życia,
- pustka wewnętrzna (narkotyk staje się „protezą” własnych przeżyć psychicznych),
- ciekawość (jak działa narkotyk),
- chęć przeżycia czegoś niezwykłego,
- dążenie do przyjemności,
- chęć pokazania się bardziej dorosłym,
- pokazanie się jako osoba ważna, ciekawa, wyróżniająca się ponad przeciętność.

## ***Czynniki ryzyka związane z sytuacją rodzinną, predysponujące do używania środków psychoaktywnych i odurzających***

- brak lub osłabienie więzi emocjonalnej pomiędzy rodzicami i dziećmi, chłód emocjonalny),
- brak wyraźnego i konsekwentnego systemu wychowawczego,
- destabilizacja układu z ojcem jako głową rodziny (ojciec w roli domowego tyrana lub zupełnie pozbawiony wpływu na wychowanie dzieci,
- matka nadmiernie chroniąca, zmienna emocjonalnie,
- rozwód lub separacja rodziców (jawna lub ukryta),
- wysoki poziom konfliktów w rodzinie,
- brak kontroli i dyscypliny lub nadmierna kontrola i dyscyplina.

### ***Ważne aspekty w relacji rodzica z dzieckiem:***

**Okazywanie miłości i zainteresowania życiem dziecka** (mów dziecku, że jest dla ciebie najważniejszą osobą, że zależy ci, by było zdrowe i szczęśliwe, poznaj jego przyjaciół, zainteresowania i sposoby spędzania czasu wolnego);

**Dobre porozumiewanie się z dzieckiem** (rozmawiaj z dzieckiem często, pytaj o jego zdanie, uważnie słuchaj, rozmawiaj także na trudne tematy – o narkotykach, alkoholu, dojrzewaniu);

**Zdrowa dyscyplina** (postaw jasne granice – wyraż zdecydowany sprzeciw wobec używania narkotyków i innych środków psychoaktywnych, podaj oczekiwania dotyczące godzin powrotu do domu, kontaktów z kolegami, sprawdzaj na co wydawane jest kieszonkowe, itp.);

**Wspieranie dziecka** ( doceniaj wysiłki w osiąganiu celów, chwal dziecko za sukcesy i odpowiedzialność – podnosisz tym jego poczucie własnej wartości. Zapewnij, że zawsze może liczyć na twoją pomoc w trudnych sytuacjach); Aby rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy nie trzeba być ekspertem, ale warto jednak dowiedzieć się więcej.

### **1. POZYTYWNE RELACJE RODZINNE JAKO CZYNNIK CHRONIĄCY MŁODZIEŻ PRZED UŻYWANIEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH**

#### **Rodzicu pamiętaj, że**

Nastolatek chce być **partnerem** w rozmowie, nie tylko słuchaczem!

- słuchaj uważnie tego, co młody człowiek chce Ci powiedzieć,
- akceptuj uczucia swojego dziecka,
- wyrażaj jasno swoje zdanie, używaj argumentów,
- dbaj o to, by Twój przekaz był spójny (aby ciało mówiło to samo co słowa),
- mów o swoich uczuciach i o tym co widzisz,
- wyrażaj zdecydowany sprzeciw, krytykując negatywne zachowania, a nie dziecko,

- dawaj nastolatkowi możliwość wyboru, samodzielnego podejmowania decyzji,
- docień wysiłek, jaki dziecko wkłada w wykonanie różnych zadań,
- pozwól, aby nastolatek sam znajdował odpowiedzi na różne pytania, ale gdy poprosi Cię o radę wyraż swoje zdanie,
- nie odbieraj nadziei,
- chwal dziecko, gdy zrobi coś dobrze,
- sam pokazuj zachowania godne naśladowania.

Zadbaj o to, by każdego dnia znalazł się czas na rozmowę, np. podczas wspólnych posiłków. Zachęcaj do rozmów, ale nie zmuszaj. Dyskutuj, negocjuj. Bądź otwarty, by nastolatek wiedział, że w razie kłopotów **zawsze może na Ciebie liczyć!**

## 2. OPIERANIE SIĘ PRESJI GRUPY - KSZTAŁTOWANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI I ASERTYWNOŚCI MŁODZIEŻY

Związki z rówieśnikami są dla dorastającej młodzieży bardzo ważne, choć często występuje zjawisko **konformizmu** wobec grupy rówieśniczej. Polega on na podporządkowywaniu się gotowym wzorom postępowania (np. paleniu tytoniu) i dostosowywaniu się do opinii większości grupy, w celu uzyskania akceptacji i poczucia bezpieczeństwa.

Opieranie się presji grupy jest bardzo trudne!

Chcąc przeciwdziałać konformizmowi u dziecka:

a) Wzmacniaj jego **poczucie własnej wartości** przez:

- akceptację,
- szacunek,
- konstruktywną krytykę,
- realne oczekiwaniach,
- sprawiedliwe ocenianie,
- poszerzanie odpowiedzialności dziecka,
- docenianie jego sukcesów.

b) Kształtuj u niego **zachowania asertywne**, czyli wyrażanie uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość

o przestrzeganie należnych nam praw, bez naruszania praw innych osób. Przyznaj mu prawo:

- bycia sobą,
- wyrażania swoich uczuć, opinii (o ile nie narusza praw innych osób)
- popełniania błędów,
- proszenia o pomoc,
- odmawiania.

## 3. RADZENIE SOBIE Z NEGATYWNYMI EMOCJAMI I STRESEM

**Nastolatek jest w okresie nasilonego stresu** i intensywnych zmian hormonalnych, powodujących

zwiększone pobudzenie i chwiejność emocjonalną. Dlatego często pojawiają się u niego reakcje

emocjonalne bardzo silne, zmienne, niewspółmierne do bodźca, które trudno

zrozumieć i rodzicom i jemu samemu. Problemem mogą być zarówno wybuchy gniewu, ukrywanie emocji, jak też radzenie sobie z nimi przez sięganie po substancje psychoaktywne.

Dlatego:

- zachęcaj nastolatka do mówienia o swoich przeżyciach emocjonalnych,
- pozwalaj nastolatкови realizować jego pragnienia, ale przy przestrzeganiu najważniejszych zasad,
- pomagaj mu rozwijać wiedzę, która daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia otaczającej rzeczywistości,
- ucz pozytywnego myślenia, współżycia w grupie, rozładowywania konfliktów i rozwiązywania problemów,
- pomagaj w kształtowaniu pewności siebie,
- dawaj wsparcie,
- ucz efektywnego relaksowania się – spędzania wolnego czasu w sposób sprawiający przyjemność, zachowania poczucia

#### **4. ZAANGAŻOWANIE NASTOLATKÓW W KONSTRUKTYWNA DZIAŁALNOŚĆ I RACJONALNE PODEJMOWANIE DECYZJI**

**U nastolatków rozwijają się zainteresowania** społeczne, polityczne, kulturalne.

Młodzież potrafi

wytyczać odległe cele i podejmować planową, samodzielną aktywność

(choć w połączeniu z chwiejnością emocjonalną często występuje „słomiany zapal”).

Skłonność do ryzyka, romantyzm i intensywność podejmowanych działań może jednak pociągać za sobą niekorzystne skutki zdrowotne (wypadki, urazy, używanie substancji psychoaktywnych). Chcąc zapobiegać używaniu substancji

psychoaktywnych:

- zachęcaj dziecko do poszukiwania zainteresowań i podejmowania konstruktywnej działalności,
- umożliwiał mu realizowanie zainteresowań,
- stwarzaj warunki do podejmowania różnych działalności,
- **nie zmuszaj** do aktywności wybranych przez Ciebie, lecz **pokazuj alternatywy** (może dziecko samo wybierze to, co Twoim zdaniem jest najkorzystniejsze),
- zdobądź **zaufanie dziecka**,
- pomóż dziecku podejmować racjonalne decyzje (analizować potrzeby, precyzować cele, identyfikować możliwości rozwiązań, oceniać konsekwencje każdej alternatywy, tworzyć plany wprowadzania w życie podjętych decyzji).

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.  
**Być może zażywa narkotyki.**

### **Zwróć uwagę na następujące sygnały:**

Rozszerzone źrenice, wytrzeszcz oczu, słowotok, nadmierna ruchliwość, zaburzenia snu, chudnięcie, zmienność nastrojów, trudności w koncentracji uwagi, niepokój, ataki agresji, krwotoki z nosa - te objawy mogą świadczyć o tym, że dziecko zażywa substancje stymulujące. Najczęściej występują pod postacią białego proszku, którego ślady w pokoju lub na rzeczach dziecka powinny wzbudzić Twój niepokój.

Nietypowy zapach włosów i ubrania, nadmierna wesołość, przekrwione oczy, kaszel, zwiększony apetyt, zaburzenia koordynacji ruchowej powinny wzbudzić podejrzenia, że dziecko może palić mieszanki ziołowe (Kanabinoidy). W pokoju może unosić się zapach dymu, w kieszeniach ubrań mogą znajdować się suszone rozdrobnione liście, jak również inne akcesoria – szklane fifki, bibułki, zapalniczka, charakterystyczne foliowe torebki.

Nieobecny wzrok, zaburzenia percepcji i świadomości, nadwrażliwość zmysłów, halucynacje wzrokowe i słuchowe, lęk, panika, urojenia mogą świadczyć o zażyciu substancji halucynogennych. W przypadku przedawkowania wystąpić mogą: dreszcze, ślinotok, wymioty, zeszywnienie lub zwiótnienie mięśni. Kontakt z osobą która zażyła halucynogen może być znacznie utrudniony.

### **CO ROBIĆ, gdy podejrzewasz, że dziecko bierze narkotyki?**

- ⚡ 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;
- ⚡ korzystaj ze wsparcia;
- ⚡ nie usprawiedliwiał nieobecności w szkole;
- ⚡ nie wstydz się i nie ukrywaj problemu;
- ⚡ szukaj pomocy specjalistów zajmujących się uzależnieniami.

#### **Gdzie zwrócić się po pomoc?**

<http://www.narkomania.gov.pl/porta1>

Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



## Gdzie można uzyskać pomoc?

W przypadku, gdy obawiasz się, że ktoś, kto jest pod Twoją opieką używa środków odurzających lub psychotropowych możesz uzyskać pomoc i informację w:

- bezpłatnej infolinii Państwowej Inspekcji Sanitarnej Nowe Narkotyki - Dopalacze

**800 060 800** (czynna całą dobę)

- Telefonie Zaufania Narkotyki – Narkomania **801 199 990**

(czynny codziennie w godz. od 16.00 - 21.00)

Opłata za połączenie z telefonów komórkowych według stawek operatora.

Opłata za połączenie z telefonów stacjonarnych za pierwszy impuls.

- Internetowej Poradni Narkotykowej **[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)**

• oraz najbliższej poradni leczenia uzależnień. Bazę placówek pomocowych znajdziesz na stronie poradni internetowej

**[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)**

więcej na stronie: [www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)