

NARKOTYKI I ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE- PORADNIK DLA RODZICÓW

Mimo naszych starań dorastające dzieci rzadko zachowują się tak, jakbyśmy chcieli. Wciąż stwarzają sytuacje, które nas niepokoją. Młodzi ludzie zmieniają zachowania, nawyki i sposób bycia. Przebywają gdzieś do późnych godzin nie wiadomo z kim, nie uczą się tyle, ile naszym zdaniem powinni, zaniedbują swoje zainteresowania, nie chcą z nami rozmawiać. Wchodzą w nowy okres życia, naśladowują starszych, chcą upodobnić się do kolegów. To problemy związane z okresem dorastania i są one naturalnym elementem rozwoju, chociaż mogą nam się nie podobać. Dlatego nie zawsze 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.

Oznaki kontaktu z narkotykami – na co powinieneś zwrócić uwagę:

Nagła uogólniona zmiana osobowości:

- zmiany nastroju, dziecko staje się bardziej drażliwe, skryte, nieprzewidywalne, wrogie, depresyjne, odmawia współpracy, staje się bardziej apatyczne, ponure, zamyka się w sobie, częściej reaguje złością, staje się przewrażliwione, nerwowe, lękowe, może się stać mniej wrażliwe, czułe, kochające, pomocne
- pojawia się lekceważenie i łamanie reguł obowiązujących w domu, dziecko unika poważnych rozmów z rodzicami, narastają konflikty z rodzicami lub rodzeństwem
- masz poczucie, że dziecko oddala się od ciebie, staje się obce, mimo iż wcześniej byliście blisko, izoluje się od innych domowników, zamyka się w swoim pokoju na długie godziny
- dziecko zamyka swój pokój na klucz, nie życzy sobie wchodzenia do swojego pokoju, akcentuje potrzebę prywatności
- pojawiają się zmiany w kontaktach koleżeńskich, urywają się bliskie dotąd przyjaźnie, zmienia grono przyjaciół, ale nie przedstawia swoich nowych kolegów rodzicom, staje w obronie użycia narkotyków przez innych
- pojawia się malejące zainteresowanie nabywaniem wiedzy i umiejętności, dziecko traci zainteresowanie szkołą, sportem i ulubionymi zajęciami, porzuca dotychczasowe zainteresowania
- rozwija się niska samoocena, poczucie beznadziejności i bezradności, poczucie osamotnienia, dziecko wyobcowuje się ze swego środowiska i zamyka się w sobie
- dziecko zaczyna kłamać, na każdą okoliczność ma dobrą wymówkę, udziela mętnych, wymijających i niekonkretnych odpowiedzi w kwestiach dotyczących własnego zachowania.

Zmiany w aktywności i nawykach:

- dziecko coraz częściej spóźnia się do szkoły i na inne zajęcia, coraz później wraca do domu, bez uzgodnienia nocuje poza domem, zdarza się, że traci poczucie czasu
- staje się nieposłuszne i buntuje się przeciwko rodzicom, narasta uogólniony bunt wobec wszelkich norm i praw, dziecko zachowuje się coraz gwałtowniej i agresywniej
- przestaje wypełniać swoje zadania w domu, zapomina o uroczystościach rodzinnych i odmawia uczestniczenia w nich
- odbiera telefony o dziwnych porach, prowadzi krótkie rozmowy telefoniczne półsłówkami
- pojawia się zmiana nawyków żywieniowych – zauważalny przyrost apetytu lub nagła utrata łaknienia, nagłe upodobanie do słodczy
- zmiana rytmu snu i czuwania, sen przez większość dnia, aktywność w nocy
- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty, powtarzają się zgłoszenia przez dziecko zagubienia lub kradzieże przez rówieśników drobnych sum pieniędzy
- zauważalne ubytki w domowych zapasach alkoholu lub leków
- dziecko często wietrzy swój pokój, w sypialni ma chłodno nawet zimą, zaczyna używać kadzidełek, odświeżaczy powietrza, płynu do płukania ust, perfum, wody kolońskiej.

Problemy w szkole:

- dziecko coraz bardziej zaniedbuje obowiązki szkolne, nie odrabia lekcji, ma gorsze stopnie, zaczyna mu brakować motywacji do nauki
- opuszcza lekcje lub wagaruje przez cały dzień, zasypia na lekcjach, nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- narusza dyscyplinę szkolną w różnych zakresach, lekceważy nauczycieli i szkolny regulamin.

Wygląd zewnętrzny i stan zdrowia:

- szybkie wychudzenie lub nagły wzrost masy ciała, odbiegające od normy rozwojowej zahamowanie wzrostu, nagły i potężny przyrost wagi mięśniowej
- częściej niż dawniej zaczynają się pojawiać problemy ze zdrowiem (przeziębienia, grypy, bóle żołądkowe, bóle klatki piersiowej, bóle głowy, przewlekły kaszel)
- dziecko jest stale zmęczone, odczuwa ogólny spadek energii, ma złe samopoczucie rano, lepsze po południu
- oczy – przekrwione, napuchnięte lub szklane, opadające powieki, objawy senności, brak kontroli nad ruchami gałek ocznych, zamazane lub podwójne widzenie, objawy zapalne, nadmiernie zwężone lub rozszerzone źrenice nie reagujące na światło
- nos – objawy uczulenia lub kataru, krosty wokół nozdrzy, kichanie, krwawienie z nosa
- jama ustna – suchość w ustach, częste oblizywanie warg językiem, oddech z zapachem alkoholu, marihuany, nikotyny
- skóra – ślady po wstrzyknięciach wzdłuż żył, noszenie koszul czy bluzek z długimi rękawami i kołnierzykami nawet w gorące dni, nadmierna potliwość, zimna i wilgotna skóra, swędzenie i pieczenie skóry, nagle pojawienie się trądziku, zażółcenie skóry i białek oczu, czerwone plamy na ciele, niejasnego pochodzenia ściemnienie skóry
- dziecko manifestuje nowy styl ubierania się i nową fryzurę, może pojawić się utrata zainteresowania swoim wyglądem i obniżona dbałość o higienę osobistą
- słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania
- ślady krwi na bieliźnie.

Mowa i myślenie:

- mowa niespójna, bełkotliwa, potok słów bez pauz, wypowiedzi chaotyczne, niejasne
- miewa okresy niepamięci, gorzej zapamiętuje, zaburzenia toku myślenia.

Posiada narkotyki lub akcesoria do ich używania:

- fiffki, fajki, bibułki do skrętów
- małe foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem
- kawałki opalonej folii aluminiowej, łyżka
- znaczki, białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami
- lekarstwa i środki sprzedawane bez recepty (krople do oczu, spraye do nosa, sztyfty wazelinowe do ust, odświeżające dropsy i pastylki)
- igły, strzykawki.

Kolizje z prawem:

- oskarżenie o przestępstwo (kradzież, włamanie, posiadanie narkotyków i handel nimi)
- przyłapanie na aktach wandalizmu lub inne przestępstwa połączone z agresją.

UWAGA!

- Nie wszystkie z wymienionych objawów muszą się pojawić.
- Dopiero pojawienie się kilku z wymienionych objawów może wskazywać na narkotyki.
- Jest mało prawdopodobne, żeby wszystkie objawy wystąpiły jednocześnie.
- Im głębsza faza uzależnienia, tym objawy choroby są bardziej widoczne, wynikają z utraty kontroli nad braniem środków odurzających. Wzrasta także ryzyko przedawkowania i śmierci.
- Pojawienie się nawet kilku z wymienionych objawów nie musi oznaczać, że nasze dziecko bierze narkotyki. Większość sygnałów ma raczej ostrzegać o zagrożeniu, niż dostarczać dowodów na używanie narkotyków przez dziecko. Rodzice powinni być ostrożni z formułowaniem konkretnych zarzutów, póki nie nabiorą pewności, że zachowanie dziecka nie pozostawia żadnych wątpliwości.

TZW. TEST OCZNY

Dzieci, zwłaszcza w początkowej fazie uzależnienia, starają się maskować. Ukrywają narkotyki i przybory do ich zażywania. Wietrzą często swój pokój, używają kadzidełek, odświezaczy. Zdradzają je jednak oczy. Jako rodzice musimy zwracać uwagę na oczy swojego dziecka. One powiedzą nam wiele. Obserwacja ogólna oczu (w warunkach oświetlenia pokojowego):

Jeśli zauważysz u swojego dziecka:

- zaczerwienienie spojówek
- łzawienie
- opadnięcia powieki (zakrywa od góry więcej niż 2 mm rogówki)
- zaczerwienienie brzegów powiek
- nadmierne rozszerzenie źrenicy (średnica ponad 6 mm)
- nadmierne zwężenie źrenicy (średnica poniżej 3 mm)
- może to być sygnał, że w grę wchodzi narkotyki.

Ostrzeżeniem może być również używanie przez Twoje dziecko kropli do oczu (jeśli wiesz, że ma zdrowe oczy). Młodzi często w ten sposób maskują objawy „brania”.

Jeżeli w trakcie obserwacji ogólnej oczu dziecka zauważysz coś podejrzanego, zastosuj prostą metodę badania oczu:

Reakcja źrenic na światło	Skieruj światło latarki kolejno na poszczególne oczy dziecka. Jeśli reakcja źrenic na światło jest nienaturalnie powolna, coś jest nie tak.	
Obserwacja oczopląsu	Poruszaj palcem przed oczami dziecka. Zatrzymaj palec nieruchomo na kilkanaście sekund. Jeśli zauważysz oczopląs gałek ocznych lub ich drgania podczas wpatrywania się w nieruchomy palec, może to być objaw zażywania narkotyku.	
Obserwacja zbieżności oczu	Przesuwaj palec z odległości ok. 20 cm do czubka nosa i przytrzymaj go dotykając do nosa dziecka przez ok. 5 sek. Jeśli dziecko nie potrafi śledzić ruchu palca, może to być niepokojący sygnał.	
Składniki testu	Metoda badania	Główne objawy
Ocena ogólna	Obserwacja oczu w warunkach	Zaczerwienienie spojówek, łzawienie,

	oświetlenia pokojowego.	opadnięcie powieki, zaczerwienienie brzegów powiek.
Rozmiary źrenic	Ocena szerokości źrenic (test jest dodatni, gdy w oświetleniu pokojowym średnica jest węższa niż 3 mm lub szersza niż 6 mm).	Rozszerzenie źrenicy, zwężenie źrenicy.
Reakcja źrenic na światło	Kierujemy światło latarki kolejno na każde oko.	Leniwe zwężenie lub brak zwężenia pod wpływem światła.
Obserwacja oczopląsu	Polecamy wodzenie oczami za palcem w płaszczyźnie poziomej i pionowej.	Oczopląs gałek ocznych w jednej lub w każdej pozycji, niemożność wpatrywania się w nieruchomy palec bez drgań gałek ocznych.
Obserwacja konwergencji (ruchu zbieżnego gałek ocznych)	Przesuwamy palec z odległości 15 cm do czubka nosa z poleceniem śledzenia ruchu palca i utrzymujemy palec przy czubku nosa około 5 sek.	Niemożność śledzenia ruchu palca obydwoma oczami, brak ruchu zbieżnego, jednego lub obydwu oczu, niemożność utrzymania konwergencji przez 5 sek.

Materiał ze strony internetowej <http://narkotyki.esculap.pl>

Co robić, gdy okaże się, że chodzi o narkotyki

Gdy masz pewność, że chodzi o narkotyki – zacznij działać, bo problem sam się nie rozwiąże. Nie działaj jednak pod wpływem emocji, nie rozpoczynaj rozmowy, gdy dziecko jest odurzone. Przygotuj się do rozmowy, zadbaj o to, by każde z was miało czas na tę rozmowę. Wysłuchaj co dziecko ma do powiedzenia na swoją obronę, ale nie daj się zwieść łatwym tłumaczeniom. Nie ufaj zapewnieniom, że znaleziony w jego pokoju narkotyk należy do kolegi. Nie daj się przekonać, że teraz taka moda i wszyscy biorą narkotyki. Nie uważaj za mniejsze zło, jeżeli mówi, że to „tylko trawka”.

Nie obwiniaj się, kiedy mówi, że bierze z powodu kłopotów rodzinnych. Jeżeli zbadasz, że był to incydent – daj mu szansę, nie traktuj 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, zawiodło twoje zaufanie i jak źle się z tym czujesz. Ustalcie nowe reguły i stosuj zasadę „ograniczonego zaufania” dopóki nie upewnisz się, że wszystko jest w porządku.

Jeżeli stwierdzisz, że dziecko ma już problem z powodu narkotyków, skorzystaj z pomocy specjalistów. Zdobądź adresy poradni lub specjalistów w zakresie uzależnień, którzy pomogą tobie i dziecku poradzić sobie z problemem. Wspólnie z terapeutą i dzieckiem ustalcie reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj. Nie chroń dziecka przed konsekwencjami jego zachowań. Jeżeli się nie uczyło, może nawet nie zdać. To konieczny element dochodzenia do zdrowia. Nie usprawiedliwiaj nieobecności, nie tłumacz dziecka przed nauczycielami, znajomymi i rodziną. Nie wstydz się i nie ukrywaj za wszelką cenę tego problemu – to przecież może się zdarzyć w każdej rodzinie.

Jeżeli dziecko podejmie terapię, będzie potrzebowało od was dużo cierpliwości, zrozumienia i wsparcia.

Co warto wiedzieć i robić, aby chronić dziecko przed narkotykami:

- znać prawa rządzące rozwojem dziecka,

- wiedzieć jak budować dobry kontakt z dzieckiem,
- znać powody, dla których młodzi sięgają po narkotyki,
- być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad,
- mieć rzetelną wiedzę na temat narkotyków.

Skutki prawne związane z znaruszeniem przepisów ustawy z dn. 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii

- **Posiadanie** narkotyków zagrożone jest kara więzienia do lat 3, a posiadanie znacznej ilości narkotyków zagrożone jest kara więzienia do lat 5 i grzywną
- **Produkcja** narkotyków zagrożona jest kara więzienia do lat 3. W przypadku produkcji znacznej ilości narkotyków przestępstwo zagrożone jest grzywną i kara więzienia na czas nie krótszy od lat 3
- **Handel** narkotykami zagrożony jest kara więzienia do lat 10
- **Udzielanie** narkotyków, albo **nakłanianie** do ich użycia zagrożone jest kara więzienia do lat 5

Gdzie szukać pomocy

Telefon zaufania- narkotyki: 801 199 990, czynny codziennie od 16:00 do 21:00, całkowity koszt rozmowy jak za jeden impuls

Ogólnopolska poradnia internetowa www.narkomania.org.pl

Informator na temat placówek udzielających pomocy osobom z problemem narkotykowym „Narkomania – gdzie szukać pomocy” dostępny na stronie internetowej: **www.kbpn.gov.pl**

„FALOCHRON” Stowarzyszenie Pomocy Uzależnionym i ich Bliskim

Ul. Słowackiego 1, 42-600 Tarnowskie Góry, Tel. 534 261 851

Tarnogórski Ośrodek Terapii Uzależnień, Profilaktyki i Pomocy Psychologicznej

Ul. Karłuszowiec 11, 42- 600 Tarnowskie Góry, tel. 769 00 01

Fundacja „Dom Nadziei” Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień

Ul. Ks. Koziółka 3, 41-902 Bytom, tel. 793 66 47, 606 909 869

Źródło:

B. Jabłońska, D. Muszyńska, Poradnik dla rodziców Blżej siebie dalej od narkotyków, Wydawca: Krajowego Biur ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

D. Muszyńska, T. Zakrzewski "Nasze dzieci i narkotyki - Poradnik dla rodziców" – broszura, wydawca: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

D. Carter i T. Steve „Jak rozpoznać że dziecko sięga po narkotyki”, Wydawnictwo Elma Books 1994r.

Opracowanie:
mgr Marta Kostrzewa