

Profilaktyka uzależnień dla rodziców

BLIŻEJ SIEBIE, DALEJ OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

PRZYCZYNY ZAŻYWANIA

Do zarażenia się uzależnieniem od środków psychoaktywnych dochodzi najczęściej w wieku 13-19 lat. Psychologowie nazwali ten okres "kryzysem tożsamości" i wyróżnili trzy główne powody, które skłaniają do sięgania po narkotyki:

1. **Eksperymentowanie** - poszukiwanie nowych, przyjemnych wrażeń. Nastolatek lubi ryzyko i nienawidzi nudy. Środki psychoaktywne pozornie zaspakajają każdą z jego potrzeb – dzięki nim może się poczuć wolny, ważny, tajemniczy, dorosły.
2. **Odreagowanie** - chęć uwolnienia się od stresu, napięć i problemów. Środki psychoaktywne na krótką chwilę odrywają od rzeczywistości, od kłopotów.
3. **Akceptacja grupy** - zaakceptowanym przez grupę. Nastolatek nie chce być wyizolowany, „inny”

NOWE SUBSTANCJE

Sposób zażywania i dostępność jest inna niż w przeszłości.

- ***niska cena*** – w granicach 20-50 zł za dawkę,
- ***dostępność i legalność*** – młodzi ludzie sięgają chętnie po substancje, posiadanie których nie jest przestępstwem, które można kupić w aptekach lub przez internet, bez konieczności kontaktowania się z czarnym rynkiem
- ***większa możliwość ukrycia*** się przed szkołą lub rodzicami – preferowane są substancje o krótkim czasie działania, tak aby po powrocie ze szkoły wyjść z domu na kilka godzin i móc wrócić tego samego dnia w miarę trzeźwo

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO ZAŻYWA ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE



- ✓ nagłe zmiany nastroju
- ✓ zwolnione reakcje, spadek dobrego samopoczucia, stany depresyjne
- ✓ izolowanie i zamykanie się w sobie

- ✓ niespotykana dotąd agresja
- ✓ napady śmiechu, słowotok
- ✓ nagła zmiana przyjaciół
- ✓ spadek zainteresowania szkołą, sportem i ulubionymi zajęciami
- ✓ niewytłumaczalne spóźnienia
- ✓ brak apetytu, chudnięcie, popadanie w śpiączkę a po przebudzeniu „wilczy apetyt”
- ✓ używanie slangu
- ✓ zaburzenia koordynacji ruchowej
- ✓ przekrwione oczy
- ✓ dziwne plamy, zapachy lub znaki na ciele
- ✓ niespotykane dotąd akcesoria: woreczki foliowe, lufki, fajeczki domowej roboty itp.
- ✓ zwężone lub bardzo rozszerzone źrenice nie reagujące na światło
- ✓ wycofanie się z kontaktów z rodziną, zamykanie się w swoim pokoju
- ✓ sprzedaż swoich wartościowych rzeczy, kłamstwa, wyłudzenie pieniędzy na rzekomo drobne potrzeby

JAK ZABEZPIECZYĆ DZIECKO PRZED CHĘCIĄ ZAŻYWANIA ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH



Nie mamy szans zniwelować sposoby zdobycia środków psychoaktywnych (sklepy, apteki, internet, koledzy, dilerzy). Jedyną skuteczną metodą ochrony dziecka przed wejściem w uzależnienie od środków psychoaktywnych jest wychowanie w taki sposób, żeby nie chciało zażywać. Przede wszystkim pomagaj swojemu dziecku zaspokajać jego potrzeby. To w rodzinnym domu powinno się ono nauczyć rozpoznawać swoje potrzeby i poznawać sposoby ich zaspokajania.

- **Potrzeba bezpieczeństwa** - daje możliwość do wyrażania swoich problemów, wątpliwości bez konsekwencji.
- **Potrzeba akceptacji** - bez względu na wszystko nie odrzucisz go, ani go nie potępisz. Możesz być surowy dla jego zachowań, ale krytyka jego niewłaściwego postępowania nie może spowodować, że przestanie się ono czuć Twoim dzieckiem. Nie powinieneś sugerować związku swoich uczuć do

dziecka z jego zachowaniem. Dziecko powinno się czuć bezwzględnie chciane, akceptowane i kochane.

- **Potrzeba przyjaźni** - Twoje dziecko musi nauczyć się, czym jest przyjaźń. Ty musisz być dla swojego dziecka przyjacielem – kimś, na kim ono zawsze może polegać, kto w ważnych momentach znajdzie dla niego czas.
- **Potrzeba miłości** - Okazuj dziecku swoje uczucia, mów o nich. Nie „kupuj” uczuć dziecka za pomocą kosztownych zabawek. Postaraj się, żeby czymś naturalnym było w Twojej rodzinie okazywanie sobie nawzajem bliskości, a także czułości w relacji pomiędzy Tobą a Twoim mężem/żoną. Ktoś, kto jest szczęśliwy, nie ucieka w narkotyki, a tylko szczęśliwi rodzice mogą wychować szczęśliwe dzieci.



Aby móc to zrobić trzeba znaleźć czas dla dziecka:

- **Rozmawiaj z dzieckiem** - Pokaż swojemu dziecku, że to, o czym mówi, jest dla Ciebie ważne. Tylko wtedy nie będzie miało oporów przed rozmowami z Tobą nawet na bardzo trudne tematy.
- **Opowiadaj o sobie** – Powiedz, że jakiś czas temu ty też przeżywałeś podobne trudności i kłopoty, które ono przeżywa teraz.
- **Nie bądź nadmiernie opiekuńczy** - Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia, ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.
- **Szanuj prawo dziecka** - do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.
- **Ucz przewycięzać trudności** – w oparciu o swoje i innych doświadczenia
- **Poznajaj znajomych swojego dziecka** – aby wiedzieć o kim dziecko mówi i jakie ma doświadczenia w relacjach społecznych.

- **Ustal jasne zasady i bądź konsekwentny** - Bardzo ważne jest obustronne przestrzeganie zawieranych umów i wcześniejsze określenie konsekwencji ich niedopełnienia.

CO, JEŚLI OKAŻE SIĘ, ŻE TWOJE DZIECKO FAKTYCZNIE BIERZE?



- **NIE ROZPACZAJ** - Nie każdy, to zażył środki psychoaktywne jest już uzależniony.
- **NIE ZAPRZECZAJ** – To nie możliwe, aby moje dziecko brało!
- **NIE BAGATELIZUJ** – Młodość się musi wyszumieć.

"TRÓJKĄT OPIEKUŃCZY"

- Porozmawiaj z pedagogiem
- Skontaktuj się ze terapeutą uzależnień
- Stwórzcie "trójkąt opiekuńczy" SZKOŁA-PORADNIA-RODZICE



Opracowanie

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„Miejski Ośrodek Profilaktyki,
Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Wieruszowie”
ul. Kępińska 53, 98-400 Wieruszów
tel. 62 784 00 17, www.moptuiw.wieruszow.pl
Jeśli zauważysz problem – PRZYJDŹ !