

JAK POMÓC DZIECKU UCHRONIĆ SIĘ PRZED CHEMICZNYMI PUŁAPKAMI

Poradnik dla rodziców

Opracowały:
Gabriela Kozłowska-psycholog
Sylwia Kała-pedagog

Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży są coraz częstszym problemem. Środki psychoaktywne są stosunkowo łatwo dostępne, niektóre nawet, jak alkohol, papierosy, leki czy dopalacze, dopuszczone są do ogólnej sprzedaży. Sięgają po nie coraz młodsze dzieci. **Kontakt z nimi może przydarzyć się każdemu dziecku.** Największa pułapka w jaką może wpaść rodzic to myślenie „*mojego dziecka to nie dotyczy*”. Każdy rodzic powinien mieć świadomość swojego ogromnego wpływu na to, czy jego pociecha sięgnie po środki psychoaktywne.

Jeśli rodzic chce pomóc dziecku uchronić się przed chemicznymi pułapkami powinien:

- znać motywy jakimi kierują się nastolatki sięgając po środki psychoaktywne
- umieć rozpoznać sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o kontakcie dziecka z substancjami uzależniającymi
- znać konstruktywne i niekorzystne z punktu widzenia profilaktyki uzależnień zachowania rodzicielskie
- znać strategie postępowania i zachowania się w sytuacji nietrzeźwości dziecka
- znać instytucje, w których można uzyskać pomoc w zakresie profilaktyki i terapii uzależnień

Dlaczego dzieci i młodzież sięgają po środki psychoaktywne?

(alkohol, papierosy, narkotyki, leki, dopalacze)

Młodzi ćpają, piją, palą ponieważ:

Zaspokajają ciekawość – chęć przekonania się jak to jest, jak to działa, jak to smakuje najczęściej jest pierwszym bodźcem skłaniającym do sięgnięcia po alkohol, narkotyki, leki, papierosy.

Ulegają wpływowi rówieśników - grupa rówieśnicza w okresie dorastania jest najważniejszym dla dziecka punktem odniesienia. Każdy młody człowiek ma silną potrzebę przynależenia do niej, bycia w niej akceptowanym i lubianym. By zaspokoić te potrzeby, nie zostać odrzuconym, wyśmianym, napiętnowanym dziecko może sięgnąć po środki psychoaktywne. Może się to także stać, gdy nie potrafi odmawiać, radzić sobie z presją otoczenia.

Nudzą się – szczególnie narażone na kontakt ze środkami psychoaktywnymi są dzieci, które nie potrafią konstruktywnie zorganizować sobie czasu wolnego, nie posiadają zainteresowań, pasji lub warunków do ich rozwijania i realizowania. Chęć przeżycia czegoś niesamowitego za pomocą środków chemicznych może stać się sposobem na zapełnienie tej pustki.

Chcą się dobrze bawić – alkohol, narkotyki najczęściej są używane w miejscach, w których młodzież spotyka się, by spędzać czas na wspólnej zabawie: puby, dyskoteki, kawiarnie młodzieżowe, imprezy, prywatki, koncerty, boiska, klatki schodowe, place zabaw. Ryzyko eksperymentów z nimi jest szczególnie wysokie w okresie wakacji, ferii, w czasie wyjazdów, wycieczek, kiedy kontrola ze strony dorosłych jest ograniczona.

Chcą uciec od problemów zewnętrznych - chęć zapomnienia o problemach w domu, trudnościach w szkole, złych kontaktach z rówieśnikami, sympatiami, rodzicami, nauczycielami może popchnąć dziecko do eksperymentów z środkami psychoaktywnymi.

Chcą uciec od problemów wewnętrznych - narkotyki i alkohol mogą stać się dla młodego człowieka antidotum na dręczące go problemy wewnętrzne: kompleksy, zranione uczucia, nieśmiałość, poczucie odrzucenia, osamotnienia, nieumiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem.

Naśladują dorosłych - najbliższym modelem dla dziecka jest rodzic. Trzeba pamiętać, że wzorce funkcjonowania i zachowania dziecka kształtują się w wyniku obserwowania i naśladowania dorosłych, a nie składanych przez nich deklaracji, które nie mają potwierdzenia w rzeczywistości.

Buntują się przeciwko dorosłym - okres dorastania jest momentem silnego buntu przeciwko zasadom ustalonym przez otaczających dziecko dorosłych. Jest zjawiskiem nie tylko naturalnym, ale także bardzo ważnym z punktu widzenia rozwoju młodego człowieka. Inicjuje on proces uniezależniania się dziecka od rodzica, służy poszukiwaniu własnej tożsamości, jest krokiem z dzieciństwa w dorosłość. Czasem jednak aspirowanie do tej dorosłości może być związane z sięganiem po „owoce zakazane”.

Co rodzic może usłyszeć od dziecka w odpowiedzi na pytanie „dlaczego”?

- ✓ „Chciałem sprawdzić jak to jest”.
- ✓ „Chciałem być jak inni”.
- ✓ „Nie chciałem być gorszy od innych”.
- ✓ „Nie chciałem , żeby mnie wyśmiali”.
- ✓ „Chciałem zaszpanować”.
- ✓ „Chciałem się dobrze bawić, wyluzować”.
- ✓ „Chciałem się poczuć dorosły”.
- ✓ „Chciałem złamać zakaz”.
- ✓ „Chciałem przestać być nieśmiały”.
- ✓ „Chciałem zapomnieć o problemach”.
- ✓ „Chciałem w końcu lepiej się poczuć”.
- ✓ „Bo jest mi ciężko i sobie nie radzę”.

Świadomość motywów jakimi kierują się dzieci sięgając po alkohol, narkotyki, papierosy, leki, dopalacze jest niezwykle ważna, ponieważ pozwala dokonać właściwej oceny sytuacji i ryzyka potencjalnych zagrożeń, co jest punktem wyjścia do podjęcia adekwatnych oddziaływań wychowawczych. Żadnego z powodów sięgania po środki psychoaktywne nie można lekceważyć. Trzeba też pamiętać o mechanizmach iluzji, zaprzeczeń, kłamstwach, samousprawiedliwieniach tak charakterystycznych dla doświadczeń z alkoholem i narkotykami. **Jednak szczególnie wyczulonym należy być na te motywy, które wskazują, że środki psychoaktywne służą dziecku do rozwiązywania jego problemów.** Stąd bowiem prosta droga do uzależnienia. Wówczas najkorzystniej uznać, że dziecko znajduje się w „obszarze ryzyka”. Inny ciężar mają motywy związane z potrzebami rozwojowymi, czyli właściwymi dla danego etapu życia (np. dorastania), choć i tych nie należy bagatelizować, ponieważ także one mogą doprowadzić do uwieżenia w chemicznej pułapce.

Rodzic, jako osoba najbliższa i najważniejsza dla dziecka, może jednak pomóc mu uchronić się przed nimi. **Rodzic pełni bowiem najważniejszą rolę w oddziaływaniach wychowawczych z zakresu profilaktyki uzależnień.**

Jak zapobiegać uzależnieniom?

Co powinni robić rodzice:

- dużo rozmawiać z dzieckiem, nie straszyć, nie moralizować, nie uciekać od „niewygodnych” tematów, przekazywać obiektywne informacje,
- słuchać tego, co mówi dziecko, próbować je zrozumieć, przyjąć jego perspektywę widzenia świata, słuchać „między wierszami”, służyć radą, jeśli dziecko jej potrzebuje,
- pomagać dziecku dobrze czuć się ze sobą – ufać dziecku, wierzyć w nie, doceniać je, liczyć się z jego zdaniem, przyznawać mu prawo do błędów, własnego zdania, pozwalać czuć się odpowiedzialnym,
- chwalić dziecko, nie tylko za efekty, okazywać miłość, czułość, ciepło, krytykować zachowania, a nie człowieka,
- przekazywać dziecku jasny system wartości,
- ustalić jasne i spójne zasady domowe oraz konsekwencje ich nieprzestrzegania,
- jasno wyrażać, czego się dziecku zabrania, konsekwentnie wprowadzać zasady w życie,
- zachęcać dziecko do zdrowych, rozwijających, przyjemnych zajęć; rozwijać jego zainteresowania, zaszczepiać pasje- zapewnić warunki do ich realizacji; nie sprowadzać całego życia dziecka do obowiązków i nauki,
- spędzać z dzieckiem czas,

- uczyć dziecko radzić sobie ze stresem, napięciem; unikać niepotrzebnych kłótni,
- uczyć dziecko rozwiązywania swoich problemów,
- uczyć dziecko jak nawiązywać kontakty międzyludzkie i zdobywać przyjaciół,
- poznawać przyjaciół dziecka, zachęcać je do zapraszania kolegów do domu,
- zawsze wiedzieć gdzie jest i co robi dziecko,
- mieć poczucie odpowiedzialności za własne dziecko,
- być rodzicem przygotowanym na „ten pierwszy raz”, umieć rozpoznawać sygnały ostrzegawcze,
- być dobrym modelem i przykładem dla własnego dziecka – nie wysyłać dziecka po papierosy, nie prosić o otwarcie, nalanie piwa, nie częstować gości od progu alkoholem, nie śmiać się z niepijących, nie pić w sytuacjach niebezpiecznych, nie chwalić się „mocną głową”, nie bagatelizować cudzych problemów z alkoholem, nie udawać, że nie ma żadnej sprawy, gdy ktoś się upił, nie opowiadać śmiesznych historyjek, jak ktoś się upił,
- pomagać dziecku radzić sobie w sytuacjach nacisku ze strony kolegów – pomagać wymyśleć, jak dziecko ma się zachować w obliczu presji.

Rodzicielskie pułapki, czyli czego nie wolno robić:

- ciągle oceniać swego dziecka, stosować wypowiedzi oceniających dziecko jako osobę („ty zawsze”, „ty nigdy”), nadużywać wypowiedzi „kiedy ja byłem w twoim wieku”,
- być zadufanym w sobie,
- dawać zbyt wielu dobrych rad,
- mieć na wszystko gotowe odpowiedzi,
- krytykować, wyśmiewać dziecko,
- stawiać wobec dziecka zbyt wysokich wymagań,
- porównywać z innymi,
- lekceważyć problemów, z którymi przychodzi do rodzica dziecko.

Może się zdarzyć, że pomimo najlepszych starań rodzica, jego uwagi, zainteresowania dzieckiem, sięgnie ono po alkohol, narkotyki, papierosy.

! Nie można wtedy:

- wpadać w rozpacz i przerażenie - wiele dzieci próbuje zakazanego owocu, ale nie popada w nałóg,
- przeprowadzać zasadniczych rozmów z dzieckiem, gdy jest pod wpływem środka odurzającego,
- robić z tego wielkiej rodzinnej afery,
- udawać, że nic się nie stało,
- udawać, że to nieprawda, nie wierzyć w przedstawione fakty, bezgranicznie ufać dziecku,
- usprawiedliwiać dziecka, np. szukając winy w sobie lub „złym towarzystwie”,
- opowiadać, jak śmiesznie dziecko wyglądało, jak zabawnie się zachowywało,
- wyśmiewać dziecka,
- śledzić wszystkiego, co dziecko robi,
- oczekiwać, że inni „naprawią” dziecko, liczyć, że problem sam się rozwiąże,
- nadmiernie ochraniać dziecka przed konsekwencjami picia, ćpania.

! Trzeba wówczas:

- spokojnie porozmawiać z dzieckiem, gdy będzie trzeźwe - zapytać, jak to się stało, powiedzieć o swoich obawach o dziecko, wyjaśnić wpływ substancji psychoaktywnej na ciało, umysł, psychikę młodego człowieka, ryzyko popadania w nałóg, poprzeć to przykładami z życia,
- zastanowić się dlaczego dziecko sięga po substancje odurzające; czy powody nie są związane z problemami w domu, szkole, kontaktach rówieśniczych - jeśli tak: zastanowić się co można zmienić, jak pomóc dziecku się z nimi uporać,
- interesować się tym co robi dziecko, mieć zawsze wstęp do jego pokoju,
- porozmawiać z innymi osobami znającymi dziecko, jeśli to konieczne skorzystać z porad specjalistów.

Sygnaly ostrzegawcze czyli czego nie wolno nam lekceważyć

Swoje pierwsze doświadczenia z środkami psychoaktywnymi dziecko skrzętnie ukrywa przed rodzicem. Dlatego ważne jest, by umiał on rozpoznać sygnały ostrzegawcze mogące świadczyć o kontakcie z środkami uzależniającymi. Uwagę powinna zwrócić każda istotna **zmiana** w zachowaniu, nawykach i wyglądzie dziecka. Łatwiej będzie ją dostrzec rodzicowi, który ma bliski kontakt z dzieckiem, spędza z nim czas, dużo rozmawia. Czego nie wolno lekceważyć?

Zmiany w zachowaniu, nawykach, wyglądzie

- ✓ zmiana kręgu przyjaciół; zerwanie dotychczasowych kontaktów z rówieśnikami; „ukrywanie” nowych kolegów i koleżanek - dziecko nie podejmuje rozmów na ich temat, nie udziela żadnych konkretnych informacji o nich, nie zaprasza do domu, uniemożliwia rodzicowi ich poznanie,
- ✓ utrata zainteresowania dotychczasowymi ulubionymi zajęciami,
- ✓ problemy szkolne – brak zainteresowania nauką, pogorszenie ocen, wagary, konflikty z nauczycielami,
- ✓ znikanie z domu na dłuższy czas, wychodzenie o „dziwnych” porach, niewytłumaczone spóźnienia, późne powroty do domu, noce poza domem,
- ✓ prowadzenie krótkich, tajemniczych rozmów telefonicznych z osobami, których rodzic nie zna,
- ✓ nagłe zmiany nastroju i aktywności; okresy wzmożonego ożywienia na przemian ze stanami silnego osłabienia, zmęczenia, ospałości; dziecko w nocy nie może spać, a rano nie można go dobudzić; okresy euforii przeplatane napadami złości, agresji,
- ✓ dziwaczne, niepasujące do sytuacji zachowania: panika, strach, niekontrolowany śmiech, nadmierna wesołkowatość, euforia, nadmierne pobudzenie, gadatliwość, spowolnione ruchy, otępienie, bełkotliwa mowa,

- ✓ częste przeziębienia, przewlekły katar, krwawienia z nosa,
- ✓ zupełna utrata apetytu; dziecko potrafi nie jeść bardzo długo, a potem mieć napady „wilczego apetytu”; może jeść bardzo dużo słodczy,
- ✓ izolowanie się od domowników; niechęć do rozmów; zamykanie się w pokoju,
- ✓ częste wietrzenie pokoju; używanie kadzidełek, odświeżaczy powietrza,
- ✓ posiadanie lufek, fajek, małych plastikowych woreczków- pustych lub z zawartością białego proszku, suszu, tabletek, pustych lub rozpoczętych opakowań po lekarstwach, sreberek podobnych do tych z czekolady, strzykawek ,igieł, kadzidełek, odświeżaczy powietrza,
- ✓ używanie specyficznego, niezrozumiałego dla rodzica, języka; wypowiedzi świadczące o pozytywnym stosunku do środków psychoaktywnych,
- ✓ wynoszenie z domu wartościowych przedmiotów, „podkradanie” drobnych kwot pieniędzy,
- ✓ nowy styl ubierania się,
- ✓ istotny spadek wagi,
- ✓ przekrwione oczy, mętny, nieobecny wzrok, rozszerzone lub zwężone źrenice,
- ✓ słodkawa woń oddechu, włosów, ubrań, zapach alkoholu, nikotyny, chemikaliów,
- ✓ ślady po ukłuciach, ślady krwi na ubraniach, bieliźnie,
- ✓ brak zainteresowania swoim wyglądem, nieprzestrzeganie higieny osobistej.

!!! Niektóre z powyższych symptomów mogą być spowodowane innymi, niż kontakt z środkami psychoaktywnymi, przyczynami. Należy je potraktować wówczas równie poważnie - rozeznać co się dzieje z dzieckiem, porozmawiać o jego kłopotach i pomóc w ich rozwiązaniu.