

Jak rozpoznać, że dziecko bierze narkotyki?

Dlaczego problem narkomanii wśród dzieci i młodzieży jest dziś tak powszechny i tak trudny do rozpoznania?. Odpowiedź jest prosta – w ostatnich latach całkowicie zmienił się obraz osoby biorącej. Dziś coraz mniej jest na ulicach tzw. „typowych narkomanów”, brudnych, nieprzytomnych, ze strzykawką w ręce. Uzależnienie niepostrzeżenie weszło do naszych domów, rodzin i szkół. Współczesne narkotyki nie powodują już tak szybko szkód fizycznych, dziś przeciętny narkoman może codziennie brać np. marihuanę czy amfetaminę zachowując wszelkie pozory normalności. Dopiero po jakimś czasie zauważa, że nie jest już w stanie żyć bez narkotyku, nie potrafi rozwiązywać swoich problemów, boi się kontaktów z rówieśnikami „na trzeźwo”, nie potrafi umówić się z dziewczyną bez pomocy odpowiedniego środka, ma problemy z koncentracją uwagi. Dopiero po czasie łapie się na tym, że jego życie kręci się wokół narkotyków. Dziś często uzależnionym może być każdy – twój syn, czy córka i mimo że wygląda na normalnego dzieciaka, żeby „poczuć się normalnie”, musi wziąć. Narkotyki niszczą powoli wyjąławiając nasze dzieci z tego, co w nich najlepsze. Pacjenci „Domu Nadziei” to osoby, które w pewnym momencie swojego życia zauważyły, że muszą brać, bo niczym się nie interesują, nic nie daje im satysfakcji, z nikim nie mają prawdziwych więzi. Potem oczywiście dochodzą kolejne problemy – ze zdrowiem, z prawem czy szkołą.

Dodatkowym problemem, który wpływa na stopień rozprzestrzeniania się zjawiska narkomanii wśród młodzieży, jest niesamowita dostępność różnego rodzaju środków uzależniających. Narkotyki są praktycznie w każdej szkole większego miasta, w każdej klasie gimnazjum znajdzie się osoba, która eksperymentowała z alkoholem czy narkotykami, dyskoteki, prywatki i kluby pełne są narkotyków. To jest problem polskiego prawa i społecznej odpowiedzialności, ale każdy rodzic musi być tych faktów świadomy, musi być czujny i musi potrafić odpowiednio reagować.

Najważniejszy jest stały kontakt z dzieckiem, rozmowy (nie mylić z rutynowymi pytaniami: co tam w szkole?). Im więcej wiemy o dziecku: co robi, co przeżywa, jakie ma radości i problemy, jak sobie radzi w kontaktach z rówieśnikami, tym większa szansa, że zauważymy niepokojące sygnały i będziemy umieli mu pomóc. Wiele symptomów, które mogą wskazywać na to, że dziecko sięgnęło po narkotyki, jest też oznaką, że po prostu przeżywa trudne chwile: zawód miłosny albo to, że ktoś zranił jego uczucia, wyolbrzymia jakieś zachowanie lub zdarzenie, którego się wstydzi, ma kłopoty szkolne, w kontaktach z

kolegami albo... z rodzicami. Często problemy w rodzinie pchają dzieci do spróbowania narkotyków. Dlatego trzeba trzymać rękę na pulsie, mieć kontakt z dzieckiem i pomagać mu, nawet jeśli wymaga to uderzenia się we własne piersi.

SYMPTOMY MÓWIACE O ZAŻYWANIU ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH

- **Nowe rysy osobowości**

- nagła uogólniona zmiana osobowości
- krótkotrwałe zmiany nastroju
- bardziej drażliwy, skryty, wrogi, depresyjny, apatyczny, zamknięty w sobie
- reagujący złością, przewrażliwiony, nerwowy, lękowy, zawsze w postawie obronnej, mniej wrażliwy, czuły, pomocny, kochający

- **Brak dojrzałości (rozumienie i komunikowanie się z innymi)**

- emocjonalna i społeczna niedojrzałość
- potrzeba natychmiastowej gratyfikacji
- zawężone widzenie problemów i ich rozwiązań

- **Kontakt z rodziną**

- lekceważy i łamie reguły obowiązujące w domu
- unika poważnych rozmów z rodzicami
- zmienia się atmosfera w rodzinie
- narasta konflikt w rodzinie
- nie przedstawia swoich kolegów rodzinie

- **Kontakty koleżeńskie**

- wymiana grona kolegów
- zaprzyjaźnianie się z podobnymi samotnikami
- stawanie w obronie stosowania używek przez innych

- **Brak dążeń**

- malejące zainteresowanie nauką

- ogólna utrata inicjatyw
- brak zainteresowań

- **Niska samoocena**

- poczucie beznadziejności i bezradności
- poczucie winy
- czuje się samotny, pokrzywdzony i wystraszony
- wyobcowany i zamknięty w sobie

- **Zaprzeczanie**

- negowanie faktu, iż narkotyki są szkodliwe
- winą za własne nieodpowiedzialne postępowanie obciąża innych
- wytyka innym błędy

- krytykuje obyczajowość dorosłych

- broni przywilejów młodzieży

- **Kłamstwo**

- staje się artystą kamouflażu
- na każdą okoliczność ma dobrą wymówkę
- udziela wymijających, niekonkretnych odpowiedzi w kwestiach własnego zachowania

- **Spóźnianie się**

- spóźnia się do szkoły
- coraz później wraca do domu
- zawsze ma gotowe wymówki usprawiedliwiające spóźnienia
- zdarza się, że traci poczucie czasu

- **Brak instynktu samozachowawczego**

- coraz większa awanturniczość i żądza przygody

- rosnąca impulsywność
- narastające nieadekwatne poczucie pewności siebie
- upodobanie do niebezpiecznych sytuacji
- podatność na wypadki

- **Wrogość / agresja skierowana przeciwko innym**

- staje się nieposłuszny i buntuje się przeciwko rodzicom
- narastający uogólniony bunt na wszelkie normy i prawa
- zachowuje się coraz gwałtowniej i agresywniej
- zaczyna znieważać innych słownie i posuwa się do rękoczynów
- w złości niszczy i rozbija przedmioty
- zadaje sobie ból

- **Nieuzasadnione nieobecności**

- coraz częściej wraca do domu spóźniony\
- nie przestrzega ustalonych godzin i coraz częściej wymyka się z domu
- wraca o coraz późniejszej godzinie
- bez uprzedzenia nie wraca na noc
- nie potrafi rozliczyć się z czasu spędzonego poza domem
- przesiaduje godzinami w swoim pokoju
- chętnie podejmuje się obowiązków, przy których może zniknąć rodzicom z oczu

- **Obowiązki domowe**

- przestaje wypełniać swoje obowiązki w domu
- zapomina o uroczystościach rodzinnych i odmawia uczestniczenia w nich
- ma nieporządek w pokoju
- ogólnie zdeorganizowany i nieporządny

- **Przyjaźnie / porozumiewanie się z ludźmi**

- zaniedbuje zwyczaj przedstawiania kolegów rodzicom

- nie zaprasza do domu przychodzących po niego kolegów
- odbiera dziwne telefony o dziwnych porach

- **Przyjaźnie / popularność**

- dostaje rzeczy od kolegów

- **Zmiana nawyków jedzeniowych**

- wyraźny przypyływ apetytu
- nagłe upodobanie do słodczy
- nagła utrata łaknienia
- generalny brak zainteresowania jedzeniem

- **Zmiana rytmu snu i czuwania**

- rozregulowanie rytmu dnia i nocy
- sen przez większość dnia, aktywność w nocy

- **Kradzieże / własne skrytki**

- wynosi z domu rzeczy na sprzedaż
- stale coś chowa przed domownikami
- ubytki w domowych zapasach leków i alkoholu
- pożycza różne rzeczy kolegom
- zgłasza, że ukradziono mu pieniądze lub rzeczy

- **Wiara religijna / kulty**

- obojętny na sprawy wiary
- niechętny rozmowom o religii i przekonaniach

- **Język**

- znajduje upodobanie w używaniu przekleństw
- ma nowych przyjaciół, którzy posługują się wulgarnym językiem

- **Wygląd pokoju**

- w sypialni ma chłodno nawet zimą
- często wietrzy pokój
- włącza wentylator
- używa kadzideł, wody do ust, odświeżaczy do pomieszczeń, perfum, wody kolońskiej
- nie życzy sobie wchodzenia do jego pokoju
- trzyma zamkniętą na klucz kasetkę, której nikt inny nie może otworzyć

- **Problemy związane ze szkołą**

- nie odrabia lekcji
- ma gorsze stopnie
- coraz bardziej zaniedbuje obowiązki szkolne
- zaczyna mu brakować motywacji do nauki
- często spóźnia się do szkoły
- zasypia na lekcjach
- opuszcza lekcje albo wagaruje przez cały dzień
- narusza dyscyplinę szkolną w różnych zakresach
- często karany, nawet zawieszony w prawach ucznia
- nie uczestniczy w zajęciach pozalekcyjnych
- szwenda się z nową grupą kolegów
- usiłuje źle nastawić rodziców do nauczycieli i szkoły
- lekceważy nauczycieli i regulamin
- przerywa szkołę
- zostaje wyrzucony ze szkoły

- **Stan zdrowia**

- spadek ciężaru ciała
- przeziębienia, grypy, bóle żołądka, zmęczenie
- przewlekły kaszel
- bóle klatki piersiowej

- częste zachorowania
- bóle głowy
- złe samopoczucie rano, lepsze od południa
- częste obrażenia w następstwie wypadków lub pobicia
- częste urazy podczas zajęć sportowych, dłuższa rekonwalescencja

- **Rozwój fizyczny**

- ogólny spadek energii

- **Mowa**

- niespójna
- bełkotliwa
- potok słów bez pauz
- chaotyczna, niejasna

- **Pamięć / myślenie**

- gorsze zapamiętywanie

- **Oczy**

- przekrwione, napuchnięte lub szklane oczy
- rozszerzone lub zwężone źrenice
- opadające powieki, objawy senności

- **Nos**

- kichanie
- krwawienia z nosa

- **Jama ustna**

- suchość w ustach
- częste oblizywanie warg językiem
- oddech z zapachem alkoholu / marihuany / nikotyny
- kaszel

- **Skóra**

- ślady po wstrzyknięciach wzdłuż żył
- noszenie koszul czy bluzek z długimi rękawami i kołnierzykami nawet w gorące dni
- nienaturalnie blade palce
- nadmierna potliwość
- nagłe pojawienie się trądziku
- czerwone plamy na ciele
- niejasnego pochodzenia ściemnienie skóry

- **Kontrola czynności ruchowych**

- pojawienie się niepokoju ruchowego i nadaktywności
- niezdarność
- zawroty głowy

- **Wygląd / higiena**

- obnosi się z nową fryzurą i strojami
- obniża dbałość o higienę osobistą
- coraz bardziej przywyka do własnego niechlujnego wyglądu

- **Aksesoria**

- fajki
- bibułki do skrętów
- chowanie i skrytki
- spinki, spinacze, klipsy
- szmaty i torby ze śladami po chemikaliach
- igły
- lekarstwa

- **Oskarżenie o przestępstwo**

- oskarżenie o kradzież
- przyłapanie na kradzieży w sklepie

- oskarżanie o uprawianie nierządu
- oskarżenie o włamanie
- oskarżenie o posiadanie narkotyków i handel nimi

Co robić gdy dziecko bierze narkotyki?

Najczęstsze błędy, popełniane przez rodziców:

- przeprowadzanie zasadniczych rozmów z dzieckiem, kiedy jest ono pod wpływem środka odurzającego
- udawanie, że to nieprawda i niewiara w fakty
- usprawiedliwianie dziecka, szukając winy w sobie (właśnie na taką reakcję liczy dziecko. Specjalnie wzbudza konflikty i poczucie winy u rodziców. Osłabia to ich zdecydowane działania)
- myślenie o tym, że problem się sam rozwiąże
- ochrona dziecka przed konsekwencjami używania narkotyków: pisanie usprawiedliwień nieobecności w szkole, spłacanie długów dziecka, tolerowanie kradzieży
- wdawanie się w dyskusję na temat nieszkodliwości narkotyków (szczególnie, gdy się nie ma rzetelnej wiedzy o ich działaniu).

Jak się zachować

- spokojnie i rzeczowo zadawać konkretne pytanie: Czy bierzesz narkotyki?
- natychmiast skontaktować się ze specjalistą (jeśli dziecko nie będzie chciało specjalistycznej pomocy, rodzice i tak powinni jej szukać)
- stosować zasadę „ograniczonego zaufania”, zawsze wiedzieć gdzie i z kim przebywa i o której wróci

- zastanowić się, dlaczego dziecko sięgnęło po narkotyki. Jeśli powody mogą być związane z sytuacją rodzinną, należy się zastanowić, co można zmienić.

Tylko terapeuta

Jeśli podejrzewasz, że dziecko bierze narkotyki nie działaj pochopnie — idź do specjalisty. Tylko i wyłącznie do przychodni terapii uzależnień narkomanii, ponieważ:

- lekarz pierwszego kontaktu nie ma nic wspólnego z leczeniem narkomanii, podobnie jak psychiatra
- fachowiec zdiagnozuje, co dziecko bierze i zaproponuje najlepszą z możliwych form pomocy (grupę wsparcia — gdy dziecko nie jest uzależnione a jedynie eksperymentuje), bądź ośrodek stacjonarny, dobrany do wieku i stopnia uzależnienia od narkotyków.