

NASZE DZIECI I NARKOTYKI

Poszerz swoją wiedzę na temat narkotyków. Łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości używając rzeczowych argumentów.

Powinieneś także:

- nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące na zażywanie, by w porę zareagować
- wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem

Co warto przeczytać

- Ralph I. Lopez „Twój nastolatek – zdrowie i dobre samopoczucie”
- Ruth Maxwell „Dzieci, Alkohol, Narkotyki”
- T. Dimoff, S. Carper „Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki”
- Melanie McFadyen „Narkotyki wiedzieć więcej”
- Informacje w internecie na stronie: www.narkomania.org.pl

W każdej księgarni z pewnością można znaleźć wiele innych pozycji na temat narkotyków i narkomanii, a także poradników dotyczących problemów wychowawczych. Warto czytać i poszerzać swoją wiedzę w tym zakresie. Ułatwi nam to zrozumienie problemów związanych z dorastaniem naszych dzieci.

Sygnały, które powinny nas zaniepokoić

Mimo naszych starań dorastające dzieci rzadko zachowują się tak, jakbyśmy chcieli. Wciąż stwarzają sytuacje, które nas niepokoją. Zmieniają zachowania, nawyki i sposób bycia. Przebywają gdzieś do późnych godzin nie wiadomo z kim, nie uczą się tyle, ile naszym zdaniem powinny, zaniedbują swoje zainteresowania, nie chcą z nami rozmawiać. Wchodzą w nowy okres życia, naśladują 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. Masz prawo sądzić, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, gdy zauważysz kilka z wymienionych niżej objawów równocześnie:

- oddala się od ciebie, staje się obce, mimo, że wcześniej byliście blisko
- wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje
- jest niecierpliwe, rozdrażnione
- jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach
- znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się
- unikać kontaktu po powrocie
- wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem
- ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu
- kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane
- ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar
- w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki i fajki różnych kształtów, bibułki
- do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie
- aluminiowe, leki bez recept, nieznanne chemikalia
- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty

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 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.

Testy do wykrywania narkotyków w moczu

Jeżeli podejrzewasz, że dziecko zażywa narkotyki a wyczerpałeś już inne sposoby, by zdiagnozować sytuację – możesz sprawdzić to za pomocą testu. W wielu aptekach dostępne są testy, które wykrywają narkotyki w moczu na obecność m. in. amfetaminy, kokainy, morfiny, THC (marihuany, haszyszu).

Zanim kupisz i zrobisz test powinieneś wiedzieć:

- ile czasu upłynęło od ewentualnego zażycia narkotyku
- czy to na pewno mocz osoby badanej
- dobrze także wiedzieć, jaki narkotyk może wchodzić w grę

Kiedy test może być przydatny?

- gdy dziecko zaprzecza, a masz podstawy sądzić, że jednak zażywa narkotyki
 - gdy dziecko przestało używać narkotyków – dla kontroli utrzymania abstynencji
- Na jakie pytania odpowie test?**
- czy dziecko zażyło dany narkotyk

Na jakie pytania nie odpowie test?

- czy ktoś jest uzależniony
- jak często bierze
- jak dużo zażył

Zawsze uważnie przeczytaj instrukcję dołączoną do testu i stosuj się ściśle do zaleceń, ponieważ testy różnią się między sobą w zależności od producenta. Musisz też brać pod uwagę możliwość pomyłki. Szybkie metody testowania mają swoje ograniczenia i minusy.

Narkotyki i prawo

Posiadanie narkotyków jest czynem karalnym, ale łamanie prawa przez dziecko biorące narkotyki związane bywa także ze zdobywaniem pieniędzy. Mogą więc zdarzyć się kradzieże, wynoszenie wartościowych rzeczy, handel narkotykami, a także bójki i prostytutcja.

Może zdarzyć się również, że twoje dziecko samo nie zażywa narkotyków, a jedynie handluje nimi dla chęci zysku. Powinno cię zaniepokoić, jeśli zauważysz, że posiada pieniądze z niewiadomego źródła, kupuje nowe, czasem drogie rzeczy, prowadzi niejasne interesy z kolegami.

Powinieneś wiedzieć, że:

- posiadanie narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 3
- posiadanie znacznej ilości narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 5 i grzywną
- produkcja narkotyków zagrożona jest karą więzienia do lat 3. W przypadku
- produkcji znacznej ilości narkotyków przestępstwo zagrożone jest grzywną i karą więzienia na czas nie krótszy od lat 3
- handel narkotykami zagrożony jest karą więzienia do lat 10
- udzielanie lub nakłanianie do użycia narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 5

*Podstawa prawna: Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29 lipca 2005 r.
(Dz. U. Nr 179, poz. 1485)*

***„Bądź przyjacielem swojego dziecka.
Staraj się je zrozumieć i pomagać mu
bezpiecznie dorastać.”***

*Źródło: Barbara Jakubowska
Danuta Muszyńska
Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii*