

UŻYWKI, LEKI 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 fiłki 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.

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 24 kwietnia 1997 r. (Dz. U. Nr 75, poz. 468 z późn. zm.)

Zobacz, na jakie leki musisz być wyczulony:

Acodin – Popularne tabletki na kaszel, dostępne bez recepty. To po niego najchętniej sięga młodzież eksperymentująca z substancjami psychoaktywnymi. Już kilkanaście tabletek powoduje pobudzenie i halucynacje. Przedawkowanie prowadzi do silnego odrętwienia i grozi śmiercią!

Antidol – Lek przeciwbólowy, dostępny bez recepty. Zawiera pochodne kodeiny. Można przygotować z niego odurzającą substancję, która ma silne działanie pobudzające i halucynogenne. Przedawkowanie grozi śmiercią!

Tussipect – Syrop i drażetki na kaszel. Dostępne bez recepty. Również zawierają efedrynę lub pseudo efedrynę. Zażycie dużej ilości daje skutki podobne jak amfetamina. Powoduje silne pobudzenie fizyczne. Przedawkowanie grozi silnym zatruciem organizmu i niebezpiecznymi skokami ciśnienia.

Sudafed – Tabletki na przeziębienie, bez recepty. Często stosowany przez osoby, które w krótkim czasie chcą nauczyć się dużej ilości materiału. Zawiera pseudo efedrynę, która dobrze wpływa na koncentrację i zapamiętywanie. Pobudza także fizycznie. Działa podobnie jak amfetamina.

Ibuprom Zatoki – Dostępne w każdym kiosku. Również zawiera pseudo efedrynę. Można ją pozyskać w drodze prostej syntezy. Zmieszana np. z kofeiną czy tyrozyną działa jak amfetamina. Grozi silnym zatruciem i przegrzaniem organizmu, co może skutkować m.in. zawałem.

Tyrozyna – Można ją kupić w każdym sklepie z odżywkami dla kulturystów. Zmieszana z kofeiną daje efekt identyczny z amfetaminą czyli bardzo silne pobudzenie fizyczne. Pozyskiwanie tyrozyny z leków grozi zatruciem niebezpiecznymi zanieczyszczeniami.

Przyczyny zażywania narkotyków

Według Światowej Organizacji Zdrowia za ważniejsze czynniki sprzyjające powstawaniu narkomanii podaje się :

1. Potrzebę natychmiastowej gratyfikacji niezależnie od mogących się z nią wiązać ujemnych następstw, wynikających z zaburzeń osobowości jednostki.
2. Poszukiwanie przyjemności wbrew przyjętym w społeczeństwie konwencjom lub przeciwdziałanie istniejącym objawom psychopatologicznym (depresja, lęk).
3. Chęć osiągnięcia adaptacji w grupie społecznej, do której się należy lub do której chce się należeć.
4. Dążenie do usunięcia objawów abstynencyjnych w wyniku przyjmowania środka uzależniającego.
5. Zachowanie wyuczone przez wielokrotne powtarzanie.

Powody dla których dzieci sięgają po narkotyki:

1. **Chęć odurzenia się** - a więc przeżycia przyjemnych wrażeń.
2. **Ciekawość, nuda** - dzieci nie ustają w poszukiwaniu przygód, nowych doświadczeń, zajęcia wolnego czasu, uciekają od nudnej szkoły , zajęć , obowiązków. Wiele jest rozczarowane "pierwszym razem". Inni mimo wszystko próbują innych narkotyków. Zwiększają dawki, sięgają po nowe środki, próbują kombinacji. Narkotyki potrafią wypełnić czas. Sama próba zdobycia narkotyku zajmuje wiele czasu. Czas zabierają też czynności poprzedzające odurzenie się istota działania narkotyku wpływa zaburzająco na odczuwanie czasu, przydając blasku najwykleszej beczynności. Dzieci żyją w wymiarze "tu i teraz", nie potrafią odkładać przyjemności na później, jak dorośli. Narkotyki działają zawsze i natychmiast, wystarczy ja tylko zażyć.
3. **Wpływ grupy rówieśniczej** - dzieci nie przeciwstawiają się presji rówieśniczego Środowiska, gdy pragną być zaakceptowane. Odróżnić się od nich to dla dziecka najokrutniejszy wyrok losu. Zażywanie narkotyku jest niską ceną za wejście w grupę. Pierwsza w grupie osoba używająca narkotyków, aby nie poczuć się wyobcowana, dąży do wciągnięcia w nie pozostałych. Dziecko podlega różnym presjom zewnętrznym, ze szczególną intensywnością oddziałuje na grupę. Grupa tworzy środowisko sprzyjające szerzeniu się narkotyków, staje się usprawiedliwieniem do przebywania samemu poza domem, ułatwia pierwsze próby dzielenia się narkotykami i nabytymi doświadczeniami, a jednocześnie żaden z jej członków nie próbuje przeciwstawić się pozostałym wobec groźby utraty przynależności.
4. **Młodzieżowa chęć buntu** - jest ważnym czynnikiem skłaniającym do sięgania po narkotyki. Młodzież chce robić rzeczy, które spotykają się z aprobatą rówieśników. Używanie narkotyków jest częścią generalnej strategii buntu i pokoleniowej solidarności. Porzucenie narkotyków oznacza porzucenie towarzystwa, do której młody człowiek nie chce dopuścić.
5. **Ucieczka od problemów zewnętrznych** - szkoła, zawyżone wymagania rodziców zawsze były udręką. Dorastanie także nie jest prostą sprawą. Dzieci muszą się uczyć samodzielnego określania i wypełniania obowiązków i odpowiedzialności. Muszą ukształtować własny system wartości. Tym procesom musi towarzyszyć eksperymentowanie, bunt i dlatego okres dorastania bywa tak bolesnym. Narkotyki mogą się wydawać sposobem na uniknięcie bólu i kontynuowanie beztróskiego dzieciństwa. Nie są one ucieczką lecz pułapką. Dzieci sięgają po narkotyki z powodu stresów jakie przeżywają. Narkotyki pogłębiają jednak już istniejące problemy.
6. **Ucieczka od problemów wewnętrznych** - dzieci z trudnościami emocjonalnymi nie potrafią sobie radzić z komplikacjami jakie niesie życie. Czynniki zwiększające ryzyko sięgania przez dzieci po narkotyki można podzielić na dwie kategorie : -dotyczące cech decydujących o współżyciu z innymi. -dotyczące sfery życia emocjonalnego.
7. **Naśladownictwo** - dzieci zażywają bo dorośli też to robią. Istnieje większa podatność na używanie narkotyków, jeśli dzieci widziały przy tym ro

Szokująca moda. Ćpają płyn do intymnej pielęgnacji

Dwie czternastolatki z Krakowa zatrute środkiem do pielęgnacji samochodu, zawierającym **GBL** – silną używkę powodującą euforię. Uczeń, także z Krakowa, który **zasłabł i zmarł** po zażyciu działającego odurzająco środka do czyszczenia klawiatur komputerowych, czy wreszcie piętnastolatka z Łodzi, która by „odlecieć”, połknęła 90 tabletek na **kaszel**. Sposoby nastolatków na narkotyzowanie się po zamknięciu rynku **dopalaczy** opisuje „Przekrój”.

„Odurzają się już jedenastolatki” - przyznaje w rozmowie z tygodnikiem **komisarz Wojciech Chechelski** z krakowskiej policji, ekspert od substancji odurzających. „Co gorsza, dzieciaki mogą dziś częściej sięgać po środki, które są **niebezpieczne** dla ich zdrowia i życia, a których zakup nie wzbudza niczyich podejrzeń” - dodaje.

Bo czy jakieś wątpliwości sprzedawcy może wzbudzić nastolatek, który kupuje bitą śmietanę w sprayu? Do sprężenia piany wykorzystuje się **podtlenek azotu**, czyli **gaz rozweselający**. Ale jak zauważa „Przekrój”, domorośli narkomani wiedzą, jak domowymi sposobami należy schłodzić pojemnik, by wyleciał z niego wyłącznie **rozweselacz**. I odlot gotowy.

Co jeszcze znajduje się na liście popularnych środków odurzających? Na przykład ziołowe [narkotyki](#), jak **bieluń** czy **wilcza jagoda**. Ciężkie zatrucia tymi roślinami kończą się wystąpieniem **halucynacji**, napadów lęku, **drgawkami**, a nawet utratą przytomności czy **śmiercią**. Jednak młodzi tym się nie przejmują.

Podobnie lekkomyślnie wachają kleje do parkietów czy rozpuszczalniki, a nawet odurzają się gazem do zapalniczek. Ostatnio wśród nastolatków dużą popularnością cieszy się płyn do irygacji pochwy, zwany swojsko „**cipaczem**”. Zawiera halucynogenną **benzydaminę**.

„Moi koledzy przynoszą na imprezy naprawdę **wymyślne towary**, choćby mieli je spod ziemi wykopać” - mówi „Przekrojowi” Kasia, uczennica I klasy jednego z warszawskiego liceów.

Problem w tym – jak zauważa tygodnik – że ani [policja](#), ani inspektoraty farmaceutyczne, ani inne służby nie mają pojęcia, czym i na jaką skalę trują się dziś [dzieci](#). Brakuje szpitalnych **laboratoriów**, które mogłyby szybko oznaczać **substancje psychoaktywne** w próbkach pobranych od pacjentów, brakuje również ogólnopolskiego systemu, do którego [szpitale](#) zgłaszałyby **przypadki zatruć**.

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.