

# DZIECKO A NARKOTYKI

Nie ma prostych ani skutecznych sposobów na całkowite uchronienie dziecka przed narkotykami. Jednak jedno jest pewne: **IM LEPSZY MAMY KONTAKT Z DZIECKIEM, TYM ŁATWIEJ USTRZEŻEMY JE PRZED NARKOTYKAMI.** Zazwyczaj uciekanie dziecka w świat uzależnień wiąże się głównie z "niezrozumieniem" jego odczuć i potrzeb oraz nie akceptowaniem środowiska i najbliższego otoczenia. W celu uniknięcia takiego stanu w domu i kręgu rodzinnym, należy zwracać szczególną uwagę na to, co mówi i jakie ma problemy. Rozmowa to podstawa dobrych kontaktów z dzieckiem, ponieważ pozwala lepiej poznać jego świat, oczekiwania, marzenia oraz problemy. Nie należy bać się rozmawiać także na trudne tematy.

W celu ochrony dziecka przed narkotykami musimy:

- znać prawa rządzące rozwojem dziecka,
- wiedzieć jak budować z nim dobry kontakt,
- znać powody, przyczyny sięgania młodych ludzi po narkotyki,
- być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad,
- mieć rzetelną wiedzę na temat narkotyków.

## Czego tak naprawdę potrzebują dorastające dzieci od rodziców?

- Uważnego słuchania – znalezienia czasu na rozmowę z dzieckiem,
- Dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy (w odpowiednim momencie), po prostu chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych sytuacjach,
- Poczucia więzi i przynależności do rodziny – poczucie bycia kochanym, rozumianym, potrzebują szacunku, wsparcia i poczucia bezpieczeństwa,
- Poczucia własnej wartości – docenianie ich wysiłków w osiągnięciu sukcesów oraz pewność bycia nieodrzuconym i nieskrytykowanym, gdy coś się nie uda,
- Wiarygodność – pewność, że nasze zachowanie jest zgodne z tym, co mówimy oraz to, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów,
- Sprawiedliwego traktowania – przekonanie, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy,
- Stanowczości w ważnych sprawach – potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu,
- Poszanowania intymności i dyskrecji – pewności, że granice ich prywatności są przez nas respektowane,

- Poznania jego przyjaciół i znajomych – w tym wieku koledzy odgrywają dużą rolę i często mają duży wpływ,
- Szacunku jego praw – do własnych wyborów, opinii czy dysponowania swoim wolnym czasem, należy doradzać dziecku, ale nie narzucać swojej woli,
- Nauki, wskazówek jak przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach – co może się przydać w sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.

### **Sygnaly, które powinny nas zaniepokoić!!!**

Często zadajemy pytanie - **po czym właściwie poznać, że moje dziecko bierze narkotyki?** Oczywiście nie ma na to jednoznacznej odpowiedzi. Jednak człowiek, który zażywa narkotyki, zmienia swoje zachowanie, kontakty, przeżywanie. Poniżej znajduje się lista takich zmian, które powinny zwrócić uwagę i zaniepokoić. Im więcej ich jest, tym większe prawdopodobieństwo, że dziecko bierze narkotyki.

#### **•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

#### **•W sferze szkoły:**

- rezygnuje z zajęć pozalekcyjnych lub zostaje z nich usunięte
- staje się bardziej leniwe
- opuszcza lekcje
- opuszcza całe dni w szkole
- oddaje nie dokończzone zadania domowe, oddaje je za późno lub wcale
- dostaje gorsze stopnie
- nie zalicza przedmiotów
- fałszuje usprawiedliwienia
- często wychodzi z lekcji
- nie uważa lub przeszkadza na lekcjach
- śpi na lekcjach
- jest niegrzeczne, nie słucha nauczycieli i nie przestrzega reguł
- zostaje zawieszony lub wyrzucony ze szkoły

#### **•W sferze kontaktów z rówieśnikami:**

- posługuje się slangiem narkomanów:
- być w ciągu* - codziennie używać środka odurzającego
- być na głodzie, na skręcie* - cierpieć z powodu objawów odwykowych

- *haj* - stan odurzenia narkotykiem
- *nabuzowany, naćpany, nagrany nawalony* - odurzony, znajdujący się pod wpływem narkotyku
- *trawa, trawka, gandzia, marycha, maryśka, huana, grass* - marihuana
- *hasz* - haszysz, skoncentrowana postać marihuany
- *hera* - heroina
- *koka* - kokaina
- *prochy, pigułki, pestki* - środki odurzające w tabletkach lub kapsułkach
- *dmuchać, snifować, wachać* - odurzać się inhalantami, np. klejem
- *amfa, spid* - amfetamina
- *ćpun* - ktoś, kto regularnie używa narkotyków
- *działka* - porcja narkotyku
- *podróż, odjazd, odlot* - efekt substancji halucynogennej, jak LSD, meskalina czy peyotl
- *strzelić* - wstrzyknąć narkotyk
- porzuca dawnych przyjaciół lub oni odsuwają się od niego
- przyłącza się do "trudnej" młodzieży lub do narkomanów, często starszych od niego
- trzyma nowych przyjaciół z daleka od rodziców
- ma przyjaciół, którzy nie chcą rozmawiać z rodzicami lub podawać nazwisk
- emocjonalna i społeczna niedojrzałość

#### • **W sferze rodziny:**

- wywołuje rodzinne kłótnie
- wraca do domu po wyznaczonej godzinie bez pozwolenia, zawiadomienia rodziców
- przestaje spełniać domowe obowiązki
- wymyka się z domu
- zostaje na noc poza domem, znika na kilka dni bez pozwolenia lub powiadomienia rodziców
- odmawia podporządkowania się ustaleniom domowym
- przestaje podejmować zadania i prace wspólnie z rodzicami lub ukrywa swoje działania
- nie chce uczestniczyć w odwiedzinach rodziny
- nie chce jeść posiłków z całą rodziną
- izoluje się; przebywa w swoim pokoju z dala od innych
- nie informuje o wydarzeniach szkolnych
- ma pieniądze z niewiadomego źródła
- manipuluje rodzicami; nastawia jedno z rodziców przeciw drugiemu
- łatwo wybucha gniewem; rodzice chodzą na palcach i uważają na każde słowo
- coraz więcej przeklina
- stosuje słowną agresję
- okazuje coraz większą wrogość
- jest zgryźliwe, ponure i milczące
- składa i łamie obietnice
- nie słucha rodziców, nie przestrzega reguł
- poprawia swoje zachowanie, ale nie na długo

#### • **W sferze umysłowej:**

- ma zmniejszony zakres uwagi i problemy z koncentracją
- ma objawy paranoi: uważa, że jest śledzone, prześladowane lub zagrożone
- cierpi na nieokreślone lęki
- jest niespokojne, nie może usiedzieć na miejscu
- potrzeba natychmiastowej gratyfikacji
- zawężone widzenie problemów i ich rozwiązań

**•W sferze fizycznej:**

- wykazuje zmiany wagi: drastyczny wzrost wagi lub jej obniżenie
- ma nieregularne okresy snu: zbyt długie lub zbyt krótkie
- nie śpi do późna w nocy; sypia w dzień
- jest najczęściej posiniaczone lub poranione
- zaniedbuje higienę osobistą i otoczenia (pokoju)
- ciągle nosi to samo ubranie
- trapi je głęboki, męczący kaszel lub nieustanne, suche pokaszliwanie
- ma coraz więcej dolegliwości dróg oddechowych
- ma krańcowe lub nieregularne nawyki żywieniowe
- dysponuje zmniejszoną ilością energii

**•W sferze emocjonalnej:**

- mówi o śmierci lub samobójstwie
- często jest w złym humorze; łatwo się obraża
- bywa smutne lub wesołe bez widocznej przyczyny
- miewa nagłe zmiany nastroju
- nie dzieli się swymi uczuciami; odcina się od innych lub przyjmuje postawę obronną
- nie dopuszcza do siebie rozsądnych argumentów rodziców;
- odmawia podjęcia dialogu na swój temat
- wydaje się smutne, przygnębione, zniechęcone
- coraz bardziej pogrąża się w depresji
- uważa, że jest "przegrane", "do niczego"
- staje się coraz bardziej agresywne
- traci zainteresowanie dla cenionych dawniej czynności
- traci motywację i dążenie do sukcesu
- ma mniejszy szacunek dla siebie; czuje, że nie umie sprostać wymaganiom i że nie jest tak dobre jak dawniej
- ma mniej optymizmu, jest bardziej cyniczne

**•W sferze etyki:**

- obecne zachowanie jest sprzeczne z dawniej uznawanymi wartościami
- kłamie i oszukuje

- zastawia własne i/lub cudze przedmioty
- okrada rodzinę
- zachowuje się wyzywająco w sferze seksualnej
- traci zainteresowanie kościołem; nie chce rozmawiać o swojej wierze; traci wiarę w Boga

#### •Zaprzeczanie:

- negowanie faktu, iż narkotyki są szkodliwe
- winą za własne nieodpowiedzialne postępowanie obciąża innych
- wytyka innym błędy
- krytykuje obyczajowość dorosłych
- broni przywilejów młodzieży

#### •Wygląd pokoju:

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

#### •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
- **Oczy:** przekrwione, napuchnięte lub szklane; 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; nienaturalnie blade palce; nadmierna potliwość; nagle pojawienie się trądziku; czerwone plamy na ciele; niejasnego pochodzenia ściemnienie skóry
- **Kontrola czynności ruchowych:** pojawienie się niepokoju ruchowego i nadaktywności; niezdarność; zawroty głowy

## Co zrobić, gdy dziecko zażywa narkotyki?

Gdy mamy pewność, że dziecko sięga po narkotyki, **nie wolno**:

- przeprowadzać zasadniczych rozmów z dzieckiem, kiedy jest ono pod wpływem środka odurzającego
- udawać, że to nieprawda i niewiara w fakty
- usprawiedliwiać dziecka, szukając winy w sobie (właśnie na taką reakcję liczy dziecko. Specjalnie wzbudza konflikty i poczucie winy u rodziców. Osłabia to ich zdecydowane działania)
- myśleć o tym, że problem się sam rozwiąże
- ochraniać dziecka przed konsekwencjami używania narkotyków: pisać usprawiedliwień nieobecności w szkole, spłacać długów dziecka, tolerować kradzieże
- wdawać się w dyskusję na temat nieszkodliwości narkotyków (szczególnie, gdy się nie ma rzetelnej wiedzy o ich działaniu)
- działać pod wpływem emocji.

**Należy:**

- spokojnie i rzeczowo zadawać konkretne pytanie: Czy bierzesz narkotyki?
- wysłuchać co ma do powiedzenia na swoją obronę, jednak nie można dać się zwieść łatwym wytłumaczeniom
- 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
- jeśli zbadasz, że to incydent – daj dziecku szansę i nie traktuj jak narkomana, porozmawiaj o konsekwencjach i zagrożeniach wynikających z zażywania narkotyków.

**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.

## Narkotyki a prawo

Zgodnie z Ustawą z dnia 24 kwietnia 1997 roku o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz.U.97.75.468 ost.zm.2000-12-12 Dz.U.00.103.1097) od dnia 12 grudnia 2000r. karze podlega każdy kto posiada nawet nieznaczną ilość narkotyków.

Posiadanie narkotyku (wg ww. ustawy)

Art. 48. 1. Kto, wbrew przepisom ustawy, posiada środki odurzające lub substancje psychotropowe, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

2. W wypadku mniejszej wagi, przestępca podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

3. Jeżeli przedmiotem czynu, o którym mowa w ust. 1, jest znaczna ilość środków odurzających lub substancji psychotropowych, sprawca podlega grzywnie i karze pozbawienia wolności do lat 5.

**Czyli: za posiadanie narkotyku dziecko, które ukończyło 17 lat, może iść do więzienia na 3 lata. Za małą ilość - na 1 rok, a za dużą nawet do 5 lat. Jeśli ma mniej niż 17 lat, może iść do poprawczaka.**

Namawianie i częstowanie (wg ww. ustawy)

Art. 45. 1. Kto, wbrew przepisom ustawy, udziela innej osobie środka odurzającego lub substancji psychotropowej, ułatwia albo umożliwia ich użycie albo nakłania do użycia takiego środka lub substancji, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

2. Jeżeli sprawca czynu, o którym mowa w ust. 1, udziela środka odurzającego lub substancji psychotropowej małoletniemu lub nakłania go do użycia takiego środka lub substancji albo udziela ich w znacznych ilościach innej osobie, podlega karze pozbawienia wolności do lat 5.

**Czyli: jeśli ktoś częstuje, namawia kogoś do zażycia narkotyku - grożą mu 3 lata więzienia. Jeśli częstuje małoletniego albo daje komuś znaczne ilości narkotyku - może dostać karę do 5 lat więzienia.**

### **JAK MOŻNA ROZPOZNAĆ, ŻE KTOŚ "BIERZE": TEST OCZNY.**

Test oczny służy do oceny wielkości źrenic. Norma średnicy źrenicy ludzkiego oka wynosi od 3 do 6,5 mm. Węższe lub szersze źrenice mogą - choć nie muszą - świadczyć o zażyciu narkotyku. Źrenice mniejsze niż 3 mm mogą być oznaką zażywania opiatów (heroina, brown sugar, kompot). Źrenice większe niż 6,5 mm mogą świadczyć o przyjmowaniu innych narkotyków.

Po zażyciu narkotyków źrenice nie reagują na światło.

Jeśli źrenice znacznie odbiegają od normy należy zareagować!

Jeśli odstępstwa nie są zbyt duże trzeba poddać dziecko dalszej obserwacji.

### **Podstawowe rodzaje narkotyków i ich opis**

**Konopie indyjskie** - marihuana i haszysz: suszone konopie; skun: marihuana nasączona amfetaminą lub heroiną; uzależniają psychicznie.

Po zażyciu - rozszerzenie źrenic, zaczerwienienie oczu, ataki kaszlu, pocenie się, zaburzenia koordynacji ruchów; euforia, gadatliwość, nadwrażliwość na bodźce słuchowe i wzrokowe, zaburzenia poczucia czasu i przestrzeni, napady lęku, potem rozleniwienie; po upływie działania narkotyku duży apetyt.

**Substancje wziewne** - toksyczne środki chemiczne (kleje, farby, rozpuszczalniki), o odurzających oparach; uzależniają psychicznie i fizycznie.

Po zażyciu - spowolnienie mowy, niezdarność ruchów, biegunka, wymioty, wodnista wydzielina i krwawienia z nosa, kaszel, wysypka wokół ust, euforia połączona z zawrotami głowy, nadwrażliwość na światło; po wielokrotnym wężaniu halucynacje.

**Substancje halucynogenne** - substancje naturalne (grzybki) lub syntetyczne (LSD, ecstasy) wywołujące omamy; uzależniają psychicznie.

Po zażyciu - rozszerzenie źrenic, drżenie mięśni, mdłości, wzrost temperatury, poty, napady śmiechu, euforia na zmianę z ospałością, halucynacje i przeżycia mistyczne, zaburzenia poczucia czasu, wyostrenie percepcji barw (dominuje kolor pomarańczowy i żółty), napady czynnej agresji (bójki, okaleczenia, samobójstwa); zwiększona pobudliwość seksualna.

**Amfetamina** - syntetyczny związek chemiczny, pierwotnie używany jako lekarstwo (w Polsce wykreślona ze spisu leków); bardzo szybko uzależnia psychicznie.

Po zażyciu - likwiduje uczucie zmęczenia, poprawia nastrój, zwiększa aktywność umysłową i łatwość przyswajania informacji (po zakończeniu działania narkotyku wszystko się zapomina), poczucie mocy, słowotok; zmniejsza łaknienia, przyspiesza bicie serca, pobudzenie seksualne, bezsenność, zaczerwienienie skóry, wysypka, zmiany osobowości, silny niepokój, drażliwość.

**Kokaina** - lek silnie pobudzający układ nerwowy; bardzo szybko uzależnia psychicznie.

Po zażyciu - przewlekły nieżyt nosa, utrata apetytu, bezsenność, zmiany osobowości (wysoka samoocena i pewność siebie), krótkotrwała euforia poprzedzająca depresję, nadpobudliwość, gadatliwość, rozszerzone źrenice, pobudzenie seksualne, wywołujące akty agresji (gwałty).

**Heroina** - pochodna morfiny, uzyskiwana z maku lekarskiego; bardzo szybko uzależnia fizycznie.

Po zażyciu - nudności, zwężenie źrenic, osłabienie wrażliwości na światło, zaparcia, spowolnienie oddechu, zaczerwienienie twarzy, łzawienie oczu, ciekący nos, drgawki, uczucie zimna, poty, niezdarność ruchów; euforia na przemian z sennością; zmniejszenie uczucia głodu i potrzeb seksualnych.

**Ecstasy** – przyjmowane doustnie, białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorami, ale także proszek i kapsułki.

Po zażyciu – wzmożona pobudliwość, wyostrene postrzeganie bodźców zewnętrznych, brak łaknienia, przyspieszony oddech, nieadekwatne do możliwości poczucie siły, zgrzytanie zębami, popękane naczynka krwionośne, zwłaszcza twarzy.

## PRZYDATNE TELEFONY:

**0 801 199 990** Narkotyki - Narkomania - Ogólnopolski Telefon Zaufania

**Telefon oferuje:** informację o sieci profesjonalnej pomocy, miniedukację, wsparcie psychologiczne.

**Czynny:** codziennie od godz. 16.00 do 21.00

Całe połączenie płatne tylko 35 gr.



**0 800 120 289** Infolinia Stowarzyszenia KARAN

**Telefon oferuje:** informacja skierowująca i pomoc w problemach związanych z narkotykami.

**Czynny:** od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 - 17.00

Połączenie bezpłatne.

**0 800 120 226** Ogólnopolski Policyjny Telefon Zaufania

**Czynny:** całą dobę

Połączenie bezpłatne, telefon anonimowy.

**0 800 2 000 2** Niebieska linia - przemoc w rodzinie

**Czynny:** całą dobę

Połączenie bezpłatne.

**0 800 20 148** Anonimowa policyjna linia specjalna

**Czynny:** całą dobę

Połączenie bezpłatne, telefon anonimowy.

**0 800 120 359** Infolinia Pogotowia Makowego

**LITERATURA FACHOWA:**

- Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki. Timothy Dimoff, Steve Carper
- Narkomania - mity i rzeczywistość. Michael Gossop
- Choroby. Prognozy XXI wieku. Matt Ridley
- Ty zaraziłeś ich narkomanią. Marek Kotański
- Jak uchronić dziecko od narkotyków i alkoholu?- materiał dydaktyczny
- Jak uchronić dziecko od środowiska narkotycznego?- materiał dydaktyczny

Opracowała:

psycholog

Anna Bindek

**Bibliografia:**

„Bliżej siebie – dalej od narkotyków. Poradnik dla rodziców”

[www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)