,,JAK ROZPOZNAĆ, CZY MOJE DZIECKO MA KONTAKT Z SUBSTANCJAMI ZAGRAŻAJĄCYMI JEGO ZDROWIU I ŻYCIU, I GDZIE SZUKAĆ POMOCY W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA ZAGROŻEŃ”

SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

- narkotyki, dopalacze

- alkohol

- papierosy

- leki

OZNAKI KONTAKTU Z SUBSTANCJAMI PSYCHOAKTYWNYMI można podzielić na 5 grup:

1) ZMIANY OSOBOWOŚCI

2) ZMIANY W AKTYWNOŚCI I NAWYKACH

3) ZMIANY W WYGLĄDZIE FIZYCZNYM

4) AKCESORIA

5) KOLIZJE Z PRAWEM

Wskazują one na używanie i nadużywanie substancji psychoaktywnych.

Jedna oznaka niekoniecznie jest dowodem na używanie przez dziecko substancji psychoaktywnych.

Gdy jednak zauważycie Państwo kilka oznak z jednej z grup może to być powodem do zaniepokojenia się.

Jeśli natomiast spostrzeżecie Państwo wiele sygnałów z kilku grup, powinniście podjąć natychmiastowe działanie – pytając dziecko wprost, przeszukując dom w celu znalezienia ukrywanych substancji psychoaktywnych lub akcesoriów, dokonując wnikliwej obserwacji zachowania dziecka.

Powinniście Państwo być ostrożni formułując konkretne zarzuty dopóki nie nabierzecie pewności, że zachowanie dziecka nie pozostawia żadnych wątpliwości.

Nie powinniście Państwo obwiniać dziecka o kontakt z substancjami psychoaktywnymi bez przedstawienia mu istotnych powodów uzasadniających Wasze podejrzenia.

Nie wydaje się, że mogą Wam grozić pomyłki, szczególnie gdy zauważyliście wiele konkretnych fizycznych oznak użycia jakiegokolwiek środka psychoaktywnego.

Możecie Państwo być w błędzie wtedy, gdy wyciągacie wnioski tylko na podstawie zmian osobowości i postaw.

Zarówno chorobom somatycznym, jak i psychicznym mogą towarzyszyć takie objawy, które z łatwością można by uznać za następstwa używania substancji psychoaktywnych. Podobnie rozwód rodziców, nadużywanie alkoholu lub innych środków przez ojca lub matkę, bieda w domu, częste zmiany miejsca pobytu rodziny, zaniedbywanie dziecka lub znęcanie się nad nim mogą wprowadzić je w stan silnego stresu emocjonalnego, który będzie się przejawiał wieloma oznakami branymi błędnie za wskazujące na kontakt z substancjami psychoaktywnymi. Również w okresie dojrzewania niejeden nastolatek nie wytrzymuje zwykłych napięć dnia codziennego, co też należy uwzględnić.

Rodzice nigdy nie powinni z góry zakładać, że to substancje psychoaktywne są przyczyną takiego, a nie innego zachowania dziecka – i tak samo nigdy nie powinni wykluczać ewentualności kontaktu z tymi substancjami.

Powinni być rozważni i czujni!

1) ZMIANY OSOBOWOŚCI

Nowe rysy osobowości (osobowość dziecka zmienia się, kształtują się jej nowe rysy)

* Nagła uogólniona zmiana osobowości

* Krótkotrwałe zmiany nastroju

* Nastolatek jest bardziej: drażliwy; skryty; nieprzewidywalny; wrogi; depresyjny; odmawiający współpracy; apatyczny; zamknięty w sobie; ponury; reagujący złością; przewrażliwiony; przyjmujący postawę obronną; nerwowy; o zmiennych nastrojach; lękowy; roztargniony

* Mniej: wrażliwy; czuły; pomocny; kochający

Dzieci mające kontakt z substancjami psychoaktywnymi oddalają się od swoich bliskich i nie okazują im ciepłych uczuć. Stają się przy tym tak drażliwe na swoim punkcie, że reszta rodziny musi uważać na to, co mówi.

Typowe jest izolowanie się i zamykanie się w sobie dziecka, które wcześniej było towarzyskie i kontaktowe. U wielu takich dzieci obniżeniu ulega sprawność intelektualna i zdarzają się krótkotrwałe okresy niepamięci. W miarę jak ich życie staje się podporządkowane substancjom odurzającym zmieniają się ich priorytety – rzeczy do tej pory ważne stają się nieważne.

Brak dojrzałości

* Emocjonalna i społeczna niedojrzałość

* Potrzeba natychmiastowego zaspokojenia oczekiwań

* Perspektywa tunelu (zawężone widzenie problemów i ich rozwiązań)

* Zahamowany rozwój emocjonalny

Dojrzałość można definiować jako: zdolność rozumienia i komunikowania się z innymi ; bezinteresowność i troskę o innych; zdolność odraczania doraźnych przyjemności na rzecz przyszłych korzyści. Substancje psychoaktywne eliminują to wszystko.

Dzieci biorące substancje odurzające całkowicie skupiają się na własnym ,,Ja", myślą wyłącznie o sobie i własnym zadowoleniu. Rezultatem tego są negatywne zjawiska, jak paranoiczna niechęć do kontaktów z osobami spoza kręgu osób mających kontakt z substancjami psychoaktywnymi i niszczenie więzi z rodziną, a w całościowym efekcie zahamowanie emocjonalnego rozwoju dziecka. Jeśli dziecko nie dorośleje, przyczyną mogą być substancje psychoaktywne.

Kontakt z rodzicami i rodziną

* Lekceważy i łamie reguły obowiązujące domowników

* Unika poważnych rozmów z rodzicami

* Zmienia się atmosfera w rodzinie

* Narasta konflikt z rodzicami i rodzeństwem

* Narasta wyobcowanie z rodziny

* Nie przedstawia swoich kolegów rodzicom

Dzieci, które mają styczność z substancjami psychoaktywnymi bardzo niechętnie komunikują się z rodzicami. Odgradzają się barierą milczenia, odmawiając szczególnie podejmowania jakichkolwiek tematów dotyczących ich trybu życia. Wynika to z poczucia winy i paranoicznego nastawienia do otoczenia.

Kolejna podstawowa trudność w utrzymaniu kontaktu z dzieckiem wynika z faktu, że u dziecka, które ma do czynienia z substancjami odurzającymi rozwija się poczucie odrębności,

przekonanie, że rozmowy na temat jego własnych przeżyć są możliwe tylko z osobami tak samo uzależnionymi. Zacznie spędzać z nimi coraz więcej czasu, trzymając ich przy tym jak najdalej od rodziny. Podejrzliwość rodziców powinni wzbudzać koledzy, którzy przychodzą pod dom i odmawiają wejścia do środka. Unikają oni bowiem kontaktu z osobami uprawnionymi do ingerencji – rodzicami – z obawy, że sprawa kontaktu z substancjami psychoaktywnymi może się wydać.

Kontakty koleżeńskie

* Urywają się kolejno bliskie dotąd kontakty, zwłaszcza z dobrymi przyjaciółmi, a także z dziewczyną/chłopakiem

* Coraz mniejsze zainteresowanie kolegami nie używającymi substancji odurzających

* Zaprzyjaźnianie się z podobnymi samotnikami

* Stawanie w obronie użycia substancji odurzających przez innych

* Dobieranie sobie starszych, dziwnie wyglądających kolegów lub ewidentnie narkomanów

Nagła zmiana grona dotychczasowych kolegów na innych, a zwłaszcza na starszych od siebie, to alarmująca oznaka wskazująca na wchodzenie w kontakt z substancjami psychoaktywnymi.

Brak dążeń

* Malejące zainteresowanie nabywaniem wiedzy i umiejętności

* Ogólnie bierna postawa

* Utrata zainteresowania szkołą, sportem i ulubionymi zajęciami

* Utrata inicjatywy

Substancje psychoaktywne ostudzają zapał, przyczyniają się do rezygnacji ze stawianych sobie celów i wywołują lęk przed zmianami. Chęć do uczenia się czegokolwiek nie istnieje, a do tego dochodzą obiektywne trudności, ponieważ przyswajanie nowego materiału zaczyna zabierać coraz więcej czasu. Nawet sam uzależniony zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że trudniej mu polegać na świeżo nabytej wiedzy i na jej trwałości.

Brak motywacji nie ogranicza się do niechęci do nauki szkolnej. Ogólna utrata inicjatywy powoduje, że sprawy, które dotąd wydawały się pochłaniać bez reszty – różnego rodzaju hobby, sport, projekty na przyszłość – schodzą na daleki plan.

Rodzice powinni odnotować, kiedy doszło do porzucenia dotychczasowych zajęć, zwłaszcza gdy zbiegło się to z nawiązaniem nowych znajomości.

Niska samoocena

* Rozwijają się poczucie beznadziejności i bezradności

* Męczy poczucie winy

* Czuje się smutny, pokrzywdzony i wystraszony

* Narasta poczucie niższości

* Traci zaufanie do szkoły

* Wyobcowuje się ze swego środowiska i zamyka w sobie

* Odpada jako uczestnik zajęć sportowych i innych

Uzależnieni od substancji psychoaktywnych przestają czuć się dobrze w grupie i nie chcą angażować się w żadną zespołową aktywność. Ich pewność siebie ulega zachwianiu lub tracą ją zupełnie , więc wolą się izolować, spędzają większość czasu samotnie w swoim pokoju czy zaszywając się w innym miejscu w domu, byle jak najdalej od innych domowników. Zmuszeni sytuacją do uczestnictwa w zbiorowej imprezie, izolują się od reszty i wciskają się gdzieś w kąt. Jeśli takie dziecko chce mimo wszystko czyjegoś towarzystwa, woli chodzić z osobą o podobnym nastawieniu do otoczenia.

Kłamstwo

* Staje się artystą kamuflażu

* Na każdą okoliczność ma dobrą wymówkę

* Udziela mętnych, wymijających i niekonkretnych odpowiedzi odnośnie własnego zachowania

Oszukiwanie otoczenia jest nieodłącznym elementem życia osoby biorącej substancje psychoaktywne. W każdej sytuacji opłaca się wmawiać rodzicom, że nigdy nie miało się kontaktu z takimi substancjami lub, że właśnie przestało się ich używać, a tylko przechowuje się je dla kolegów. Gdy zaczną z domu ginąć pieniądze i przedmioty, dziecko też znajdzie sposób

na zamydlenie im oczu, będzie również kłamało w sprawie trudności w szkole i przy pierwszym incydencie z policją.

Spóźnianie się

* Coraz bardziej spóźnia się do szkoły i na inne zajęcia

* Coraz później wraca do domu

* Zawsze ma gotowe wymówki usprawiedliwiające spóźnienie

* Zdarza się, że traci poczucie czasu

Ciągłe spóźnianie się wiąże się częściowo z faktem, że dzieci muszą kłamać i maskować się, aby ukryć używanie substancji psychoaktywnych. Nie mogą wyjaśniać pozostawania na noc poza domem upiciem się lub zatrzymywania się po drodze ze szkoły do domu chęcią wypalenia skręta.

Lęk/paranoja

* Paranoja

* Poczucie krzywdy

Użytkownikom niektórych narkotyków, zwłaszcza marihuany i kokainy, często zaczyna towarzyszyć lęk, że ktoś ich prześladuje, że coś im zagraża. Paranoiczne nastawienie do otoczenia obserwuje się też u dzieci jako uogólnioną reakcję na stale obecną obawę, że zostanie się przyłapanym na przestępstwie brania narkotyków.

Unikając na wszelkie sposoby rozliczania siebie samego z własnych postępków, gdy przychodzi mu ponosić ich konsekwencje, taki ,,paranoik" wyładowuje swój niepokój i złość na osobach z otoczenia. Aby odwrócić uwagę od własnych niepowodzeń, wywleka błędy innych. Rodzice mogą spodziewać się licznych konfliktów w domu, gdy będą im wytykane z satysfakcją nawet najdrobniejsze niedociągnięcia. Paranoja powoduje poza tym, że postrzega się siebie jako osobę specjalnie potępianą za rzeczy, które innym uchodzą płazem lub jako osobę, od której rodzice wymagają więcej niż od rodzeństwa, a nauczyciele – więcej niż od pozostałych uczniów.

Brak instynktu samozachowawczego

* Coraz większa awanturniczość i żądza przygody

* Rosnąca impulsywność

* Narastające nieadekwatne poczucie pewności siebie

* Upodobanie do niebezpiecznych sytuacji

Dzieci pozbawione instynktu samozachowawczego irracjonalnie wierzą, że w odróżnieniu od innych są odporne na nieszczęścia. Są przekonane, że nic im nie zagraża. Poszukują niebezpieczeństw i wyzwań losu. Ta postawa uwidacznia się we wszystkim, co robią.

Wrogość/agresja skierowana przeciwko innym

* Staje się nieposłusznym 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 (nacięcia na rękach, ukłucia szpilką, itp.)

Brak instynktu samozachowawczego i paranoiczne nastawienie do otoczenia to połączenie, które musi prowadzić do gwałtownych zachowań. Gdy jeszcze dodać do tego naturalną u młodzieży buntowniczą postawę, to nieuchronnie ojciec i matka muszą stać się obiektem agresji. Narkomani często posuwają się do napaści na rodziców, znieważając ich słownie lub posuwając się do rękoczynów i nie oszczędzając w furii rodzeństwa i innych domowników.

W depresyjnym nastroju, który pojawia się na ogół, gdy ustępuje odurzenie, zwłaszcza po dużej dawce (dotyczy to szczególnie użytkowników kokainy), dochodzi nieraz u osób z niską samooceną do samouszkodzeń, mających pełnić funkcję kary.

2) ZMIANY W AKTYWNOŚCI I NAWYKACH

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

* Często znika na krótko z domu

* Chętnie podejmuje się obowiązków, przy wykonywaniu których może zniknąć rodzicom z ocz

Są trzy powody, którymi łatwo wyjaśnić, dlaczego dziecko jest bądź w ogóle nieobecne, bądź kryje się przed wzrokiem domowników.

Po pierwsze, do odurzenia się w domu jest potrzebna prywatność. Jeśli jest takie miejsce w domu, gdzie dziecko od czasu do czasu zaszywa się na całe godziny, to być może stworzyło sobie tam swój raj z substancjami psychoaktywnymi. Ale do zażycia środka nie potrzeba aż tak długiej nieobecności. Często wystarczy wymknąć się na chwilę, by pociągnąć jointa lub wypić łyk alkoholu z tajnego schowka. Dowolny pretekst może być użyty, by znaleźć się poza

zasięgiem wzroku rodziców. Wymyśla się rzekomo ważną sprawę lub chwyta możliwość załatwienia czegoś naprawdę – byle tylko wyjść z domu.

Po drugie, substancje psychoaktywne mogą zaburzać postrzeganie czasu. W związku z gorszym uświadamianiem sobie upływu czasu, odurzająca się młodzież z reguły spóźnia się do szkoły, z wieczornym powrotem do domu. Mało się przy tym przejmuje swoją niesolidnością.

Po trzecie, substancje psychoaktywne skłaniają do zamykania się w sobie i odgradzania się od świata ich pozbawionego, więc u takiej osoby coraz częstsze jest pragnienie przebywania w samotności, bez towarzystwa rodziny. Usłyszycie dziwne wymówki, np. chęć spędzenia wieczoru w samochodzie, żeby posłuchać muzyki.

Obowiązki domowe

* Przestaje wypełniać swoje zadania w domu

* Zapomina o uroczystościach rodzinnych i odmawia uczestniczenia w nich

* Ma nieporządek w pokoju

* Ogólnie zdezorganizowany i nieporządny

Wraz z izolowaniem się od życia rodzinnego, własne role i obowiązki w domu stają się dla dziecka mało ważne. Wspólne imprezy stają się nudne, a jeśli wiążą się z wyjściem lub wyjazdem z domu, są w ogóle nie na rękę, bo mogą być równoznaczne z odcięciem dostępu do substancji psychoaktywnej. Prośba o zaopiekowanie się młodszym rodzeństwem bywa traktowana jako kara, gdy oznacza, że nie można wyjść z domu na seans z substancjami odurzającymi.

Im bardziej dziecko izoluje się od rodziny, tym bardziej jest prawdopodobne, że w grę wchodzą substancje psychoaktywne.

Przyjaźnie/Porozumiewanie się z ludźmi

* Często wychodzi na krótko z kolegami

* Zaniedbuje zwyczaj przedstawiania kolegów rodzicom

* Nie zaprasza do domu przychodzących po niego kolegów

* Odbiera dziwne telefony i o dziwnych porach

Nowe znajomości, utrata dotychczasowych przyjaciół i ukrywanie kolegów przed rodzicami – to wszystko mocno przemawia za kontaktem z substancjami psychoaktywnymi.

Samo widywanie kolegów nie jest przesłanką do podejrzeń, ale częste, a krótkie wyjścia na spotkania – tak, ponieważ prawdopodobnie chodzi o szybkie odurzenie się.

Częste i niezrozumiałe telefony mogą oznaczać, że dziecko zaczęło handlować narkotykami lub choćby przechowuje wspólny alkohol i narkotyki dla znajomych. Kontakt telefoniczny to źródło informacji, kiedy i gdzie odbywa się spotkanie lub wymiana. Gdy telefon odbiera osoba dorosła, często słyszy sygnał rozłączenia się z drugiej strony.

Zmiana nawyków jedzeniowych

* Wyraźny przypływ apetytu

* Nagłe upodobanie do słodyczy

* Nagła utrata łaknienia

* Generalny brak zainteresowania jedzeniem

Napady żarłoczności – zwłaszcza nagłe zapotrzebowanie na słodycze – są niezwykle charakterystycznym ubocznym skutkiem palenia marihuany.

Dziś wiadomo, że inne narkotyki również wpływają na łaknienie. Środki pobudzające, zwłaszcza amfetaminy i ich pochodne, są dość powszechnie używane jako pigułki odchudzające, ponieważ obniżają łaknienie. Także kokainiści tracą zwykle zainteresowanie jedzeniem, natomiast umiarkowana kokainowa ,,feta" wywołuje – przeciwnie – ogromny apetyt. Podobnie jest z alkoholem, który zwyczajowo spożywany jest z zakąskami, ale alkoholicy dochodzą do punktu, kiedy jedzenie przestaje im być potrzebne jako zachęta i podkład do picia; dla osób uzależnionych od innych środków jedzenie też przestaje być atrakcją.

Spadek na wadze jeśli nie jest gwałtowny, może być następstwem zażywania środków odurzających.

Zmiana rytmu snu i czuwania

* Rozregulowanie rytmu dnia i nocy

* Sen przez większość dnia, aktywność w nocy

Na ogół dzieci mają swój indywidualny rytm dobowy. Substancje psychoaktywne zakłócają go szybko, bo po pierwsze dziecko zaczyna przeciągać wieczory odurzając się, a po drugie zażywane środki przejmują kontrolę nad fizjologią.

Środki pobudzające potrafią doprowadzić do długotrwałej bezsenności, środki tłumiące wywołują spowolnienie i długi sen. Użytkownicy substancji odurzających nie są w stanie utrzymać się w dotychczasowym, normalnym rytmie zajęć dziennych.

Zaobserwowawszy nagłą zmianę w porach snu dziecka lub fakt, że zapotrzebowanie na sen koliduje u niego z codziennymi obowiązkami, możecie podejrzewać, że chodzi o substancje psychoaktywne.

Kradzieże/własne skrytki

* Kradnie z domu, samochodu, szkoły

* Wynosi z domu rzeczy na sprzedaż

* Stale coś chowa przed domownikami

* Zostaje przyłapany na chowaniu alkoholu, papierosów lub innych środków

* Ubytki w domowych zapasach alkoholu i leków

* Pożycza różne rzeczy kolegom

* Zgłasza, że ukradziono mu pieniądze lub rzeczy

Środki psychoaktywne są za pieniądze, a regularne ich zażywanie może być nawet bardzo kosztowne, tym bardziej dla nieletniego. W związku z tym, dzieci szukają sposobów zdobycia pieniędzy lub środków na odurzanie się we własnym domu.

Istnieje nikłe prawdopodobieństwo, by rodzice zauważali drobne ubytki trunków lub brak kilku pigułek w domowej apteczce. Rozpuszczalniki, kleje i inne środki wziewne mogą znikać nawet w dużych ilościach, zanim ktokolwiek to zauważy.

Pieniądze to druga pokusa. Stałe podkradanie rodzicom drobnych sum musi być kiedyś przez nich zauważone. Pieniądze udaje się znaleźć w różnych miejscach w domu – w torebce matki, portfelu i kieszeniach ojca, w szufladzie, w skarbonkach rodzeństwa. Zaczyna się od małych kradzieży, ale się na nich nie kończy. Sprzedaż lub wymiana na substancje odurzające rzeczy własnych oraz wartościowych, rzadko używanych przedmiotów z domu – to kolejna możliwość zdobywania funduszy na substancje psychoaktywne.

Wiara religijna/kulty

* Obojętnieje na sprawy wiary

* Okazuje zainteresowanie praktykami okultystycznymi i kultem szatana

* Niechętny rozmowom o religii i przekonaniach

Gdy zarzucenie praktyk religijnych przychodzi nagle wraz z wyraźną niechęcią do rozmów na tematy światopoglądowe, trzeba wziąć pod uwagę ewentualność kontaktu z substancjami psychoaktywnymi. Dalszą wskazówką może być zainteresowanie okultyzmem i praktykami

czcicieli szatana.

Język

* Znajduje się upodobanie w używaniu przekleństw

* Ma nowych przyjaciół, którzy posługują się wulgarnym językiem

* Używa slangu i terminów narkomańskich dla Was niezrozumiałych, m.in. takie wyrazy, jak aptekarz czyli dealer; baczki, bakanie, baku, baton, buchy, dym – marihuana; bajtel - woreczek na narkotyk; bajzel - miejsce spotkań narkomanów i handlu narkotykami; bal - 1 gram narkotyku; bat, batat, blent, blant, joint - skręt z marihuany; budzio - środki wziewne, najczęściej butapren; buzować - brać narkotyki, itd. (obszerne wyjaśnienia wyrazów slangowych i terminów narkomańskich między innymi na stronie: http://swiat-narkotykow.blog.onet.pl/Slowniczek-narkomanski,2,ID369349211,n).

Wygląd pokoju

* W swoim pokoju ma chłodno nawet zimą

* Często wietrzy pokój

* Włącza wentylator

* Używa kadzideł, odświeżaczy do pomieszczeń, wody kolońskiej

* Nie życzy sobie wchodzenia do jego pokoju

Nastolatek używający substancji psychoaktywnych będzie prawdopodobnie spędzał większość dnia w swoim pokoju. Potrzebuje własnego terytorium, gdzie nie widzą go rodzice i gdzie może spokojnie się odurzać. Marihuana cieszy się wśród nastolatków popularnością jako środek do odurzania się w warunkach domowych, ale dym i ostry zapach zdradzają palącego. W celu pozbycia się dymu, otwiera więc okno i włącza wentylator, a odór likwiduje zapalając kadzidło. Wentylator na oknie w porze zimowej to raczej niezawodny trop. Odświeżacze pomieszczeń, woda kolońska i inne odwadniacze są używane powszechnie dla zwalczenia zapachu marihuany i innych środków w pokoju i w samochodzie oraz na ubraniu i ciele.

Ukrywanie środków i akcesoriów jest tak samo niezbędne, jak likwidowanie demaskujących śladów po ich użyciu. Zamykanie na klucz swojego pokoju albo okazywanie nerwowości, że ktoś może tam nieoczekiwanie wejść, mogą oznaczać, że dziecko przechowuje jakieś środki. Bardziej zmyślni bez oporów wpuszczają rodziców, ale trzymają środki i akcesoria pod kluczem – w kasetce lub w jakimś innym znanym tylko sobie schowku.

Szczególne zainteresowanie młodzieżową muzyką i koncertami

Wizerunek ,,skłóconego z prawem", jest lansowany przez niektórych wykonawców, zwłaszcza muzyki heavy metal i rap, by zapewnić im zawsze wielu entuzjastów wśród tej młodzieży, która sama postrzega się w taki sposób z racji używania substancji psychoaktywnych.

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

* Usiłuje źle nastawić rodziców do nauczycieli i szkoły

* Lekceważy nauczycieli i regulamin

Powinniście Państwo zwracać baczną uwagę na to, jak nauczyciele oceniają zachowanie dziecka w szkole: mogą poczynić obserwacje, do jakich Wy nie macie okazji.

Jeśli dziecko już ma jakieś kłopoty w szkole, niewątpliwie będzie jeszcze gorzej, gdy w jego życie wejdą substancje odurzające. Zaczyna się od słabszych ocen i malejącej motywacji do nauki, ale z czasem trudności zaczynają się piętrzyć. Efekty działania substancji

psychoaktywnych na organizm – powolność myślenia, poalkoholowe zamroczenie, zaburzona orientacja, stupor – są przeciwieństwem kondycji umysłu sprzyjającej nauce.

Uzależniony nie będzie czuł się winny swych niepowodzeń: powie, że nie lubią go nauczyciele albo, że zawziął się na niego dyrektor. Będzie prosił rodziców, by stanęli po jego stronie, usprawiedliwiali lenistwo i nieobecności na lekcjach, ignorowali zagrożenie wyrzuceniem ze szkoły czy inne sankcje. Zaniedbywaniu nauki towarzyszy wycofywanie się z zajęć pozaszkolnych, jakkolwiek były dotąd pasjonujące.

3) ZMIANY STANU FIZYCZNEGO

Rodzice powinni obserwować stan ogólny dziecka. Jeśli nadużywa środków psychoaktywnych, nie będzie tak zdrowe i rozwinięte pod względem fizycznym jak jego równolatek, z którym nie ma takiego problemu. Uzależnienie zaburza nie tylko rozwój emocjonalny dziecka, ale także wpływa hamująco na jego rozwój fizyczny, zwłaszcza w młodszym wieku. Nadużywanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych przed pokwitaniem to ogromne zagrożenie dla całej przyszłości dziecka.

Stan zdrowia

* Spadek ciężaru ciała

* Przeziębienia, grypy, bóle żołądka, zmęczenie

* Przewlekły kaszel

* Bóle klatki piersiowej

* Częste zachorowania

* Bóle głowy i kace

* Złe samopoczucie rano, lepsze od południa

* Częste obrażenia w następstwie wypadków lub pobicia

* Częstsze urazy podczas zajęć sportowych, dłuższy powrót do zdrowia

Konsumenci środków psychoaktywnych mogliby pewnie z większym powodzeniem radzić sobie z ubocznymi skutkami ich przyjmowania, gdyby byli stale w szczytowej kondycji fizycznej. Niewielu się to udaje. Uzależnieni z reguły poświęcają mało czasu na sport i troskę o zdrowie, a w rezultacie doprowadzają do obniżenia odporności organizmu i osłabienia siły mięśni. U takich dzieci łatwo o guzy, opuchnięcia i siniaki w następstwie drobnych wypadków, rowerowych i innych, a im właśnie – nie bez powodu – częściej się zdarzają.

Niektóre substancje psychoaktywne bezpośrednio atakują jakiś system obronny organizmu, np. kokaina niszczy włoski w nosie, czyli naturalny filtr chroniący przed drobnoustrojami. Po innych środkach też występują specyficzne dolegliwości: po nikotynie i marihuanie – przewlekły kaszel, po środkach pobudzających - bóle klatki piersiowej, po alkoholu – kace i bóle głowy. Niejeden środek, a także łączenie konsumpcji kilku, obniża łaknienie prowadząc do znacznej utraty ciężaru ciała.

Rozwój fizyczny

* Odbiegające od normy rozwojowej zahamowanie wzrostu

* Ogólny spadek energii

Używanie substancji psychoaktywnych przed pokwitaniem może zwolnić proces wzrostu, a nawet go zahamować. Dziecko, które z głupoty wciąga się w te substancje przed okresem pokwitania może w rozwoju fizycznym pozostać o całe lata w tyle w stosunku do rówieśników.

Mowa

* Niespójna

* Bełkotliwa

* Potok słów bez pauz

* Chaotyczna, niejasna

Odurzeni alkoholem mają trudności ze znajdywaniem adekwatnych słów i jeszcze większe z poprawnym ich wymawianiem. Inne środki tłumiące, jak barbiturany, również zamazują mowę – to samo obserwuje się po LSD, PCP i innych środkach.

Kokaina i inne środki pobudzające dają odwrotny efekt – odurzony mówi szybko i nieprzerwanie. Potok słów, jakby mechanicznie wyrzucanych z siebie wskazuje na odurzenie amfetaminowe. Zażycie dawki PCP objawia się uporczywymi powtórzeniami; środków wziewnych – sieczką słów; LSD i PCP – splątanym tokiem wypowiedzi.

Zaburzenia mowy towarzyszą także niektórym chorobom, ale mają charakter stopniowo narastających i utrwalających się zmian, a więc można je bez trudu odróżnić od ponarkotycznych objawów, pojawiających się nagle i kończących się wraz z ustąpieniem

działania środka. Zawsze, gdy dziecko zaczyna mieć trudności z mówieniem, mamrocze albo wylewa z siebie chaotyczny potok słów, należy podejrzewać przyjęcie substancji psychoaktywnych.

Pamięć/myślenie

* Okresy niepamięci

* Gorsze zapamiętywanie

* Zaburzenia myślenia

* Przywidzenia i nawroty doznań

Podczas tzw. ,,przerw w życiorysie" jest zachowana przytomność, natomiast odurzony nie pamięta później nic z tego, co mówił i robił, a często zaprzecza relacjom naocznych świadków zdarzenia, w jakim uczestniczył. ,,Przerwy w życiorysie" są na ogół krótkie, mogą trwać kilka chwil lub cały wieczór.

Używanie substancji psychoaktywnych wpływa negatywnie na zapamiętywanie i ogólną sprawność umysłową.

Marihuana źle wpływa na funkcję pamięci krótkotrwałej, co uwidacznia się gubieniem wątku myślowego, nieznajdywaniem odpowiednich słów. Środki pobudzające modyfikują stan umysłu w kierunku myślenia agresywnego i paranoicznego. Środki tłumiące upośledzają i spowalniają myślenie. Pod wpływem PCP nabiera się przekonanie, że jest się niezwyciężonym.

Dzieci, które się odurzają, mniej korzystają na lekcjach, wolniej przyswajają materiał,

zapominają o zadaniach domowych, oblewają klasówki i wreszcie nie przechodzą z klasy do klasy albo przerywają naukę.

Gdy dziecko wraca do domu po alkoholu lub innej substancji psychoaktywnej, to nawet bez bardziej rzucających się w oczy oznak zewnętrznych takiego stanu, rodzice powinni zauważyć u niego ociężałość i niezborność myślenia i reakcji.

Po halucynogenach przeżywa się różne wizje przy zachowanej świadomości, iż są nierealne; pojawiają się zaraz po przyjęciu środka, ale mogą się później powtarzać – czasem wielokrotnie – po kilku dniach, miesiącach, a nawet latach, co nazywa się nawrotami doznań

Oczy

* Przekrwione, napuchnięte lub szklane

* Rozszerzone lub zwężone źrenice

* Opadające powieki, objawy senności

* Brak kontroli nad ruchami gałek ocznych

* Zamazane lub podwójne widzenie

* Objawy zapalne

Oczy zdradzają przyjmującego substancje psychoaktywne: właściwie po każdym z nich coś się

z nim dzieje.

Po alkoholu są napuchnięte powieki i przekrwione oczy. Obrzęk powiek i zaczerwieniona twarz wskazują na środki wziewne. Zamazane lub podwójne widzenie można wiązać z barbituranami i PCP. Po środkach pobudzających mogą być trudności ze skupianiem wzroku na obiekcie. Osoba ,,odbywająca podróż" po LSD ma puste, utkwione gdzieś spojrzenie, śledząc obrazy niedostępne otoczeniu.

Palacze marihuany mają przekrwione oczy.

Kokaina, amfetamina i ich pochodne rozszerzają źrenice, czyniąc je niezwykle wrażliwymi na światło. Z kolei zwężone źrenice to oznaki wskazujące na użycie opiatów lub PCP, dla którego charakterystyczny jest także efekt opadających powiek.

Po PCP, LSD oraz po alkoholu i innych środkach tłumiących może pojawić się tzw. oczopląs, polegający na niekontrolowanych ruchach gałek ocznych, których dana osoba nie potrafi skupić na obserwowanym obiekcie.

Nos

* Objawy uczulenia lub kataru

* Krosty wokół nozdrzy

* Kichanie

* Krwawienie z nosa

U dzieci sięgających po środki wziewne pojawia się katar, który nie ustępuje, ciągłe kichanie, będą się zdarzać krwawienia z nosa. To samo obserwuje się po opiatach. Szczególnie szkodliwa dla nosa jest kokaina – po niej wystąpią zapewne wszystkie wymienione przykre objawy.

Jama ustna

* Suchość w ustach

* Częste oblizywanie warg językiem

* Oddech z zapachem alkoholu/marihuany/nikotyny

* Kaszel

Wziewanie podrażnia nos, a palenie atakuje jamę ustną i płuca. Objawy w jamie ustnej występują po wielu, różną metodą zażywanych środkach. Kaszel wskazywałby na palacza marihuany i tytoniu, ale pojawia się także u zażywającego środki wziewne. Dym wysusza jamę ustną, ale to samo powodują barbiturany, amfetamina i LSD.

Zarówno dym z marihuany i tytoniu, jak i charakterystyczny zapach napojów alkoholowych są wyczuwalne z ust, podczas rozmowy i przy pocałunku, dlatego odurzające się dziecko stara się unikać tak bliskiego kontaktu. Palacze marihuany lubią pociągać skręta do ostatniego dymka, nawet parzą sobie usta, więc miewają spierzchnięte wargi.

Skóra

* Ślady po wstrzyknięciach wzdłuż żył

* Noszenie koszul czy bluzek z długimi rękawami i kołnierzykami nawet w gorące dni

* Nienaturalnie blade palce

* Nadmierna potliwość

* Zimna i wilgotna skóra

* Swędzenie i pieczenie skóry

W Polsce wstrzyknięcia dożylne są rozpowszechnione jako metoda przyjmowania popularnych u nas ,,domowych opiatów".

Używanie innych środków także powoduje zmiany w wyglądzie skóry. Palenie tytoniu i marihuany zabarwia palce. Po alkoholu skóra bywa zimna i lepka. Wiele środków wywołuje bardzo znaczną potliwość: amfetaminy, LSD, nawet kokaina, która w dużych dawkach podwyższa też temperaturę ciała.

Kontrola czynności ruchowych

* Utrata kontroli ruchowej

* Pojawienie się niepokoju ruchowego i nadaktywności

* Powolny chód

* Zachwianie równowagi

* Niezdarność

* Zawroty głowy

* Niesprawność mięśni

Niezborność ruchowa (powłóczenie nogami) występuje po alkoholu oraz po dużych dawkach środków uspokajających i nasennych (środki tłumiące).

Również wszystkie inne środki w dużych dawkach uniemożliwiają normalne poruszanie się. Po kokainie ciało jest w stanie takiego pobudzenia, że odurzony nie potrafi spokojnie usiedzieć. Środki wziewne zaburzają równowagę i koordynację psychoruchową. Po LSD następuje zablokowanie czynności mięśni w takim stopniu, że dana osoba będąc przytomna nie może wykonać żadnego ruchu przez minuty, godziny lub dłużej.

Wygląd/higiena

* Obnosi się z nową fryzurą i strojami

* Staje się posiadaczem nawiązujących do subkultury narkotycznej emblematów, oznak, koszulek z napisami, itp.

Samo używanie narkotyków nie wystarcza niektórym nastolatkom. Zaczynają przejmować specyficzne subkulturowe mody i atrybuty (przejawiają nagłe upodobanie do przedmiotów i atrybutów nawiązujących do tematu narkotyków). Jest to bardzo alarmujący sygnał dla rodziców. Mogą to być bardzo różne rzeczy: napisy na okładkach książek, własne rysunki, kalkomanie, koszulki i czapki, wreszcie czasopisma i książki o takiej tematyce.

Popularna w narkotycznych kręgach jest też charakterystyczna biżuteria, np. do naszyjnika na szyję będą przyczepiane łyżeczki, medaliony z liśćmi marihuany, na ręku pokażą się pierścionki z takim liściem, do ubrań będą przypinane małe fajki i wiele innych ozdób o charakterze symboli.

Fryzurę, stroje i dodatki dziecko zaczyna zmieniać wraz z uleganiem stylowi lokalnego środowiska narkomanów, ale rodzice najczęściej reagują jedynie na rzucającą się w oczy zmianę wyglądu dziecka, na dziwaczność ubioru i uczesania, nie kojarząc tego z ich symbolicznym znaczeniem. Gdy narkotyczna symbolika staje się nachalna, nie można dać sobie wmówić, że chodzi tylko o modę i że tak zabawiają się wszystkie inne dzieci. Nastolatek to ostatnia osoba, która włoży na siebie coś, czego nie lubi i do czego nie jest przekonana. Jeżeli nosi stroje z emblematami narkotyków, znaczy, że je popiera.

4) AKCESORIA

Oznaki traktujcie Państwo jako dzwonki ostrzegawcze, a nie dowody na styczność dziecka z substancjami psychoaktywnymi . Wszystkie razem wzięte (jak te opisane wcześniej) składają się w oczywisty sposób na wizerunek dziecka uzależnionego, ale pojedyncze dają się tłumaczyć także na inne sposoby. Czasami rodzice słusznie odrzucają ewentualność kontaktu dziecka z tymi substancjami, nieraz uruchamiają mechanizm zaprzeczania. Gdy jednak pojawiają się akcesoria, stanowią one twarde dowody na to, że dziecko ma do czynienia z substancjami psychoaktywnymi.

* Fajki

Są różne: zwykłej wielkości i długie na około 30 cm drewniane fajki na tytoń, duże szklane fajki

wodne i bliskowschodnie miedziane. Są też bardzo małe, kilkucalowe, metalowe i szklane fajki z miseczkami za małymi na odpowiednią porcję tytoniu, ale wystarczającymi na dawkę haszyszu.

Czasem nieletni nie może sobie pozwolić na kupno fajki lub nie chce jej trzymać w domu, żeby nie wzbudzać podejrzeń i wtedy sporządza jakąś atrapę. Jeden z pomysłów na zrobioną domowym sposobem fajkę nie wymaga niczego więcej poza puszką np. po jakimś napoju. Dzieci robią wgłębienie z boku puszki, a w nim kilka otworów. To miejsce wypełniają marihuaną, zapalają ją, a dym pociągają normalnym otworem puszki. Przyborem dla palacza może zostać zwykła rolka papieru toaletowego po wydrążeniu w niej otworu, w który wejdzie koniec skręta z marihuany. Również zmyślnie zwinięta folia aluminiowa może służyć do palenia marihuany.

*Dodatki do fajki

Małe, okrągłe siteczka, o średnicy około centymetra, wciskane na dno główki od fajki. Bardziej powszechnie są używane wyciory: długie druciki – od 10 do 20cm – owinięte miękkim materiałem i służące do czyszczenia fajki. Każdy, kto pali fajkę, skręty lub papierosy regularnie używa zapałek lub zapalniczki. Wszystkie te dodatkowe akcesoria wydają się być poza podejrzeniami i często pozostawiane są w pokoju na wierzchu.

*Bibułki do skrętów

Bibułka w rękach nieletniego to nieomylny znak, że dziecko pali marihuanę. Bibułkę beztrosko zostawia na wierzchu, licząc na ignorancję rodziców.

*Chowanie i skrytki

Dzieci wiedzą, że rodzice podświadomie rozglądają się za czymś niecodziennym, dlatego starają się ukrywać przybory i same środki psychoaktywne w zwykłych miejscach i sprzętach. Wkładają je np. do papierowych i plastykowych torebek, kopert i okładek, butelek, puszek.

* Spinacze, klipsy

Marihuana jest droższa od papierosów. Dlatego unika się pozostawiania niedopałków, starając się wypalać skręty do samego końca. Aby nie poparzyć sobie palców ostatnimi sztachnięciami, palacze marihuany przytrzymują koniec skręta jakimś spinaczem, klipsem, itp.

*Torby i szmaty ze śladami po chemikaliach

Opary środków wziewnych – klejów, rozpuszczalników i innych substancji chemicznych używanych przez dzieci w celu odurzania się – działają najskuteczniej, gdy są stężone. Dlatego dzieci często rozlewają lub rozpylają dany środek na szmatę, do papierowej lub foliowej torebki czy jakiegoś pojemnika, by móc wetknąć w nie nos i skutecznie się zaciągać. Rodzice mogą znaleźć takie nasączone chemikaliami szmaty i torebki w koszu na śmieci lub rzucone gdzieś w kąt. Nawet osoby niezorientowane w czym rzecz będą zaniepokojone zapachem chemikaliów.

Jednak podejrzenia powinny wzbudzać także przyjemne zapachy – kadzidła, odświeżaczy pomieszczeń, wody kolońskiej – ponieważ służą one zabijaniu przykrego zapachu wziewanych środków.

*Igły

Gdy dziecko potrzebuje igły do wstrzyknięć podskórnych – bo np. ma cukrzycę – rodzice zawsze o tym wiedzą. Jeśli nagle znajdują igłę, to takie odkrycie może oznaczać tylko to, że dziecko przyjmuje narkotyki.

5) KOLIZJE Z PRAWEM

* Oskarżenie o przestępstwo

* Przestępstwa połączone z agresją

Oskarżenie o przestępstwo

- oskarżenie o kradzież

- przyłapanie na kradzieży w sklepie

Pospolitej kradzieży w sklepie dokonuje młodociany konsument dla zdobycia przedmiotów, które mógłby wymienić na narkotyki

Przestępstwa połączone z agresją

- przyłapanie na aktach wandalizmu

- oskarżenie o napaść i podobne czyny

- oskarżenie o brutalną przemoc

Brak instynktu samozachowawczego i agresja współwystępują z odurzaniem się. Zaczyna się zwykle od niszczenia rzeczy. Dochodzi nawet do tego, że dzieci w stanie odurzenia demolują dom, szkołę, dewastują obiekty użyteczności publicznej. Najczęściej dochodzi do takich zachowań, gdy zbierze się gang młodzieżowy i pod wpływem odurzenia – wyłączającego całkowicie poczucie odpowiedzialności i zdolność oceny sytuacji – jeden zaczyna podkręcać drugiego. Dla wielu następnym krokiem jest napaść fizyczna. Często dokonywana zbiorowo – w grupie lub zorganizowanym gangu.

ROZMOWA Z DZIECKIEM

Jeśli zbadacie, że był to incydent – dajcie dziecku szansę. Porozmawiajcie o konsekwencjach i zagrożeniach z powodu zażywania substancji psychoaktywnych, a także na temat presji i manipulacji ze strony grupy osób je zażywających. Powiedzcie, że złamało zasady, zawiodło Wasze zaufanie i jak źle się z tym czujecie. Ustalcie nowe reguły i stosujcie zasadę ,,ograniczonego zaufania" póki nie upewnicie się, że wszystko jest w porządku.

Jeżeli stwierdzicie, że dziecko ma już problem z substancjami odurzającymi, że sami nie dacie sobie rady i że Wasze dziecko potrzebuje specjalistycznej pomocy, możecie skorzystać z następujących form pomocy:

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

1) TELEFONY ZAUFANIA

Zawsze możesz najpierw zadzwonić do telefonu zaufania. Dzwoniąc możesz zachować anonimowość.

Między innymi:

*Telefon Zaufania dla rodziców pijących nastolatków: ,,Pomarańczowa Linia", 0 – 800 12 00 02 (ogólnopolski, czynny codziennie 12:00 – 22:00)

*Pogotowie makowe dla dzieci i młodzieży poniżej 18 roku życia przy Poradni Uzależnień: 0(22) 831 30 11 (od poniedziałku do piątku 8:00 – 20:00; w okresie wakacyjnym 8:00 – 15:00)

*Infolinia Stowarzyszenia KARAN, 0 800 120 289 (od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00

– 17:00)

*Rodzinny: 0 (22) 827 37 11 (codziennie 9:00 – 15:00)

2) SZKOLNY PEDAGOG, PSYCHOLOG

Zdarza się, że rodzice mówią: ,,Ale przecież on nawet do lekarza nie chce iść, a co dopiero do pedagoga, psychologa". Jasne i stanowcze postawienie sprawy (,,W piątek o 16.00 idziemy do pedagoga, psychologa") o wiele bardziej pomaga niż prośby i błagania. Poza tym, jeżeli dziecko jest niepełnoletnie, wizyta u pedagoga, psychologa może być przedstawiona jako konsekwencja wcześniejszego nadużycia zaufania i wejścia w kontakt z substancjami psychoaktywnymi.

3) ORGANIZACJE, INSTYTUCJE, PLACÓWKI

* Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych Powrót z ,,U" punkt konsultacyjny: Kluczbork, ul. Zamkowa 6 (Klub abstynenta), tel.77 418 75 86

*Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie: Kluczbork, ul. Jagiellońska 1, tel. 77 418 52 18 w.57 lub 60

*Poradnia Terapii Uzależnień Od Alkoholu i Współuzależnień: Kluczbork, ul. Wolności 6

* Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnień od Alkoholu: Kluczbork,

ul. M.C. Skłodowskiej 23, tel. 77 418 26 02

*Poradnia profilaktyczno-lecznicza: Opole, ul. Wodociągowa 4

*Punkt konsultacyjny MONAR: Opole, ul.Oleska 31

*Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia, Opole, Głogowska 25B, tel. 77 4552535

Opracowanie

psycholog szkolny

mgr Hanna Kosińska