

## JAK ROZPOZNAĆ, CZY DZIECKO BIERZE NARKOTYKI

Rodzice mogą dużo zdziałać, jeżeli chcą pomóc swemu dziecku w uchronieniu się przed substancjami psychoaktywnymi. Otwarta komunikacja ułatwia też pokonanie uzależnienia, kiedy ono już się pojawi. Oto kilka prostych porad mogących pomóc rodzicom.

### Zasady domowej profilaktyki - porady dla rodziców

- Zapoznaj się z informacjami dotyczącymi narkotyków. Dowiedz się jak wyglądają, jak działają i w jaki sposób poznać, czy dziecko je stosowało.
- Zapoznaj się z programem pomocy i profilaktyki uzależnień, jakie prowadzone są w szkole lub gminie.
- Skup się na rozwijaniu u dziecka umiejętności społecznych: jak odmawiać, jak zdobywać przyjaciół, jak podejmować decyzje.
- Zachęcaj do aktywności, które są konstruktywne, ambitne i interesujące.
- Spraw, aby wasz dom był bezpieczną przystanią dla dziecka, miejscem, gdzie można znaleźć zrozumienie i wsparcie.
- Poznaj przyjaciół dziecka, pozwól na zaproszenie ich do domu.
- Rozmawiajcie na różne tematy: o narkotykach, o wartościach, którymi należy się w życiu kierować.

---

### I. ZMIANY OSOBOWOŚCI DZIECKA

---

**Nowe rysy osobowości** - nagła uogólniona zmiana osobowości, krótkotrwałe zmiany nastroju, dziecko staje się bardziej: drażliwe, skryte, nieprzewidywalne, wrogie, depresyjne, odmawiające współpracy, apatyczne, zamknięte w sobie, ponure, często reaguje złością, jest przewrażliwione, zawsze w postawie

obronnej, nerwowe, ambiwalentne, lękowe, roztargnione, mniej: czułe; pomocne; kochające.

**Brak dojrzałości** - ujawnia się emocjonalna i społeczna niedojrzałość, potrzeba natychmiastowej gratyfikacji.

**Kontakt z rodziną** - dziecko lekceważy i łamie reguły obowiązujące domowników, unika poważnych rozmów z rodzicami, zmienia się atmosfera w rodzinie, narasta konflikt z rodzicami i rodzeństwem, nie przedstawia swoich kolegów rodzicom.

**Kontakty koleżeńskie** - urywają się bliskie kontakty dziecka, z dobrymi przyjaciółmi, z dziewczyną, chłopcem, dziecko ujawnia coraz mniejsze zainteresowanie kolegami nieużywającymi narkotyków, zaprzyjaźnia się z podobnymi samotnikami, dobiera sobie starszych kolegów.

**Brak dążeń** - malejące zainteresowanie dziecka nabywaniem wiedzy i umiejętności, generalnie bierna postawa, brak inicjatywy, utrata zainteresowania szkołą, sportem i ulubionymi zajęciami.

**Niska samoocena** - u dziecka rozwija się poczucie beznadziejności, niższości i bezradności, czuje się ono samotne, pokrzywdzone i wystraszone, traci zaufanie do szkoły, unika swojego środowiska i zamyka się w sobie, odpada jako uczestnik sportowych i innych zajęć.

**Zaprzeczanie** - dziecko neguje faktu, iż narkotyki są szkodliwe, winą za własne nieodpowiedzialne postępowanie obciąża innych, wytyka innym błędy, krytykuje obyczajowość dorosłych.

**Kłamstwo** - dziecko staje się artystą w kamuflażu, na każdą okoliczność ma dobrą wymówkę, udziela mętnych, wymijających i niekonkretnych odpowiedzi.

**Spóźnianie się** - coraz częściej spóźnia się do szkoły, później wraca do domu, zawsze ma gotowe wymówki usprawiedliwiające spóźnienie, traci poczucie czasu.

**Lęk** - poczucie krzywdy, paranoja,

**Brak instynktu samozachowawczego** - rosnąca impulsywność dziecka, większa awanturniczość, narastające nieadekwatne poczucie pewności siebie, upodobanie do niebezpiecznych sytuacji.

**Wrogość, agresja skierowana przeciwko innym** - dziecko staje się nieposłuszne i buntuje się przeciwko rodzicom, zachowuje się coraz gwałtowniej i agresywniej, narasta uogólniony bunt na wszelkie normy i prawa, dziecko zaczyna znieważać innych słownie i posuwa się do rękoczynów.

---

## II. ZMIANY W AKTYWNOŚCI I NAWYKACH DZIECKA

---

**Nieuzasadnione nieobecności** - dziecko 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 wykonywaniu, których może zniknąć rodzicom z oczu.

**Obowiązki domowe** - dziecko przestaje wypełniać swoje obowiązki w domu, zapomina o uroczystościach rodzinnych i odmawia uczestnictwa w nich, ma nieporządek w pokoju, staje się zdezorganizowane i nieporządne.

**Przyjaźnie, porozumiewanie się z ludźmi** - dziecko często wychodzi na krótko z kolegami, zaniedbuje zwyczaj przedstawiania kolegów rodzicom, nie zaprasza do domu przychodzących po niego kolegów.

**Zmiana nawyków jedzeniowych** - pojawia się wyraźny przypyły apetytu lub jego brak u dziecka, nagłe upodobanie do słodczy.

**Zmiany rytmu snu i czuwania** - rozregulowanie rytmu dnia i nocy dziecka, tj. sen przez większość dnia, aktywność w nocy.

**Kradzieże, własne skrytki** - dziecko kradnie z domu, ze szkoły, wynosi z domu rzeczy na sprzedaż, stale coś chowa przed domownikami, ujawniają się braki w

domowych zapasach alkoholu i leków, dziecko zgłasza, że ukradziono mu pieniądze lub rzeczy.

**Religia** - dziecko obojętnieje na sprawy wiary, staje się niechętnie rozmowom o religii i przekonaniach.

**Język** - dziecko używa przekleństw, ma nowych przyjaciół, którzy posługują się wulgarnym językiem, używa slangu i terminów narkomańskich dla rodziców nie rozumiających.

**Wygląd pokoju** - w sypialni dziecka jest chłodno nawet zimą, często wietrzy pokój, używa kadzideł, wody do ust, odświeżaczy do pomieszczeń, perfum, dziecko nie życzy sobie wchodzenia do jego pokoju.

**Problemy związane ze szkołą** - dziecko nie odrabia lekcji, ma gorsze stopnie, zaniedbuje obowiązki szkolne, zaczyna mu brakować motywacji do nauki, często spóźnia się do szkoły, zasypia na lekcjach, opuszcza lekcje, często jest karane przez nauczycieli, bywa zawieszane w prawach ucznia, co powoduje, że usiłuje źle nastawić rodziców do szkoły i nauczycieli, lekceważy nauczycieli i regulamin, może przerwać naukę szkolną lub zostać wyrzucone ze szkoły.

---

### III. ZMIANY STANU FIZYCZNEGO DZIECKA

---

**Stan zdrowia** - następuje spadek ciężaru ciała dziecka, pojawiają się przeziębienia, grypy, bóle żołądka, zmęczenie, bóle głowy, przewlekły kaszel, częste zachorowania, złe samopoczucie rano, lepsze od południa, częste urazy podczas zajęć sportowych, a to powoduje konieczność dłuższych rekonwalescencji.

**Rozwój fizyczny** - zahamowanie wzrostu dziecka, nagły przyrost masy mięśniowej, ogólny spadek energii, bulimia, anoreksja, nieregularne miesiączkowanie.

**Mowa** - bywa bełkotliwa, chaotyczna, niejasna, potok słów bez pauz.

**Pamięć** - pojawiają się okresy niepamięci, gorsze zapamiętywanie, zaburzenia myślenia.

**Oczy** - występują przekrwione, napuchnięte, rozszerzone lub zwężone źrenice, opadające powieki, brak kontroli nad ruchami gałek ocznych, zamazane lub podwójne widzenie, objawy zapalne.

**Nos** - pojawiają się objawy uczulenia lub kataru, częste kichanie, krwawienie z nosa.

**Jama ustna** - występuje suchość w ustach, częste oblizywanie warg, oddech z zapachem alkoholu, marihuany, nikotyny, psucie się zębów.

**Skóra** - mogą występować nienaturalne blade palce, nadmierna potliwość, zimna i wilgotna skóra, swędzenie i pieczenie skóry, zażółcenie skóry i biel spojówek, nagle pojawić się również może trądzik.

**Kontrola czynności ruchowych** - występować może utrata kontroli ruchowej lub niepokój ruchowy i nadaktywność, powolny chód, zachwiania równowagi, zawroty głowy, niezdarność, niesprawność mięśni.

**Wygląd, higiena** - dziecko obnosi się z nową fryzurą i strojami, staje się posiadaczem nawiązujących do subkultury narkotycznej emblematów, koszulek z napisami, występuje obniżona dbałość o higienę osobistą, coraz bardziej przywyka do własnego niechlujnego wyglądu.

---

#### **IV. AKCESORIA DO ZAŻYWANIA NARKOTYKÓW I ICH KAMUFLAŻU**

---

- fajki, bibułki, torebki ze śladami chemikaliów,
- lekarstwa i środki sprzedawane bez recepty,
- okulary słoneczne,
- krople do oczu, krople do nosa, sztyfty do ust,
- odświeżające dropsy i pastylki.

## PRAWDY I MITY DOTYCZĄCE NARKOTYKÓW

---

**Marihuana jest lekkim narkotykiem i nie uzależnia.**

NIEPRAWDA. Marihuana, podobnie jak haszysz jest uzależniająca. I chociaż uzależnia w nieco dłuższym czasie niż np. heroina, to jednak osobom, które ją palą trudno jest już po paru miesiącach zrezygnować z wypalenia skręta.

**Jeżeli ktoś jest uzależniony, to musi brać narkotyki codziennie.**

NIEPRAWDA. Osoby uzależnione od amfetaminy, marihuany lub haszyszu mogą przerwać branie tych środków na pewien czas. Odstawienie narkotyku na parę dni nie oznacza jednak braku uzależnienia, tylko po prostu chwilową przerwę w „braniu”.

**Uzależniają się tylko słabi ludzie.**

NIEPRAWDA. Człowiek uzależnia się nie dlatego, że jest słaby lub silny, lecz w pierwszej kolejności, dlatego, że bierze narkotyki i podoba mu się ich działanie. Nie można też powiedzieć, że ludzie o silnej woli mogą brać środki odurzające i nic im się nie stanie. Każdy, kto zaczyna brać narkotyki, powinien liczyć się z uzależnieniem.

**Biorę tylko dla przyjemności, nie uzależnię się.**

NIEPRAWDA. Żaden z narkomanów nie zaczął brać, bo chciał się celowo i z premedytacją uzależnić. W mózgu osoby biorącej narkotyki po pewnym czasie następuje pewien „przeskok” (wzrasta tolerancja, organizm zaczyna się uodparniać), po którym nie da już się wrócić do poprzedniego stanu.

**Istnieją lekarstwa, które skutecznie leczą z narkomanii.**

**NIEPRAWDA.** Medycyna wciąż poszukuje skutecznego leku na uzależnienia. Obecnie dostępne preparaty (metadon) stosuje się jedynie w leczeniu uzależnień od opiatów i pod warunkiem poddania się jednocześnie intensywnej terapii.

**To, czy uzależnię się od narkotyków, zależy wyłącznie od mojej woli.**

**NIEPRAWDA.** Wszyscy, którzy złapali się w pułapkę tego stwierdzenia mają dzisiaj ogromne problemy z narkotykami.

**Zawsze wiadomo, co zawiera narkotyk.**

**NIEPRAWDA.** Nigdy nie ma pewności, jakie substancje wchodzi w skład narkotyków. Ten towar nie ma znaku jakości. Rozprowadzane narkotyki zwykle zawierają zanieczyszczenia. Domieszki są bardziej lub mniej toksyczne.

**Łączenie narkotyków z alkoholem jest niebezpieczne.**

**PRAWDA.** Tego typu kombinacje wzmacniają toksyczne działanie używanych narkotyków. Nigdy nie wiesz, co może się wydarzyć w wyniku takiego połączenia (wylew, zapaść lub chwilowa utrata przytomności).

**Wszyscy młodzi ludzie biorą narkotyki.**

**NIEPRAWDA.** Jak wynika z badań ogólnopolskich, większość młodzieży nigdy nie próbowała narkotyków.

**Marihuana to niegroźne „zioło”.**

**NIEPRAWDA.** Marihuana uzależnia psychicznie. Może powodować niepokój, rozkojarzenie, pogorszenie koncentracji, pamięci i obniżenie sprawności intelektualnej a także zubożenie i zniechęcenie do codziennych zajęć (syndrom motywacyjny).

**Brown Sugar to heroina.**

PRAWDA. Ze względu na słodko brzmiącą nazwę i sposób przyjmowania, niektórym ludziom Brown Sugar nie kojarzy się z najgroźniejszym narkotykiem - heroiną. Jednak tak samo działa i tak samo szybko uzależnia.

**Amfetamina poprawia zdolność umysłu.**

NIEPRAWDA. Amfetamina nie utrwala posiadanej wiedzy, ani nie przyspiesza nowej. Pozwala wprowadzić na aktywność przez całą dobę, jednak kosztem wyczerpania organizmu i depresji, kiedy narkotyk przestaje działać. Ponadto silnie uzależnia.

**Istnieje podział na narkotyki „twarde” i „miękkie”.**

NIEPRAWDA. Nie ma narkotyków „twardych” ani „miękkich”, są tylko wolniej i szybciej uzależniające.

**Syndrom amotywacyjny jest efektem zazywania amfetaminy.**

NIEPRAWDA. Syndrom amotywacyjny jako stan apatii i rezygnacji pojawia się po dłuższym okresie palenia marihuany lub haszyszu. Jest to stan charakteryzujący się rezygnacją ze wszystkiego, co dotąd było ważne, a więc: szkoły, przyjaciół, hobby, czy dbania o własny wygląd.

**Źródło: Małgorzata Biskup - Narkotyki. Informator dla nauczycieli i rodziców.**