**NARKOTYKI - DROGA DONIKĄD**

Człowiek jest istotą, która uzależniona jest od wielu rzeczy bądź idei nie zdając sobie z tego sprawy. Stan taki ogranicza wolność jednostki. Najczęściej uzależnieni jesteśmy od osób najbliższych: rodziców, swoich partnerów, dzieci, ludzi, których darzymy miłością czy przyjaźnią. Zależy nam na ich zdaniu, staramy się być blisko nich, chcemy być przez nich kochani i akceptowani. Łączymy z nimi poczucie bezpieczeństwa, zadowolenia i szczęścia. Jeśli nie spełniają naszych oczekiwań i nie dają nam tego, na co czekamy, reagujemy niepokojem, lękiem, depresjami, czasami awanturujemy się o swoje prawa.

Są jednak uzależnienia groźniejsze w skutkach, bo mające wpływ na sferę nie tylko psychiczną człowieka, ale i fizyczną, niszczące jego zdrowie i życie. To uzależnienie od nikotyny, alkoholu, narkotyków, lekarstw, a także hazardu, stanu posiadania, pracy czy ostatnio od gier komputerowych i Internetu. Popadają w nie zwykle osoby, które mają problemy z własna tożsamością, z przystosowaniem się do otaczającego świata. Trudno im nawiązać kontakt
z otoczeniem, które je przeraża i niepokoi.

**Specjaliści rozróżniają dwa rodzaje uzależnienia:**

1. Uzależnienie psychiczne (nałóg) wynika stąd, że przyjmowanie środka uzależniającego daje uczucie zadowolenia i pozwala zapomnieć o problemach.
2. Uzależnienie fizyczne jest następstwem wbudowania substancji w cykl przemian metabolicznych i wiąże się z tolerancją.

Wpadnięcie w pułapkę uzależnienia powoduje u wielu osób złudne uczucie komfortu psychicznego, wydaje im się, że świat jest bardziej przyjazny, codzienność mniej przerażająca, a niepokój gdzieś znikł. Z czasem pojawia się konstatacja – nic się nie zmieniło, a ja popadłem w nałóg. Wyjść z uzależnienia jest trudno. Trzeba się uczyć nowego sposobu życia, pracować nad własnym rozwojem, odnaleźć się na powrót w świecie. Narkomania jest chorobą. Nie leczona prowadzi do śmierci. Okres dzielący pierwsze eksperymenty od niefortunnego końca rozciąga się na przestrzeni lat, miesięcy, czasami dni. Zależy to od organizmu, osoby przyjmującej narkotyk, samego narkotyku oraz okoliczności. Choroba zwana narkomanią rozwija się w czterech fazach.

1. **Faza atrakcyjności narkotyku.**Bierzesz okazyjnie. Odkrywasz, że narkotyk wprawia cię w lepsze samopoczucie. Podoba ci się stan rozluźnienia i beztroski po wzięciu niewielkiej dawki lub wypaleniu skręta.
2. **Faza uzależnienia psychicznego.** Na trzeźwo świat wydaje się ponury i szary. Tęsknisz za byciem „na haju”. Pojawia się i coraz bardziej pogłębia psychiczny przymus odurzania się. Porzucasz stare zainteresowania, odsuwasz się też od znajomych, którzy nie biorą. Zaczynasz wagarować w szkole, oszukiwać rodziców. Zdarzają się drobne kradzieże. Zaprzeczasz na wszelkie sposoby swojemu uzależnieniu. W coraz krótszych okresach abstynencji jesteś przygnębiony, drażliwy, czasem agresywny.

**3. Faza uzależnienia fizycznego i psychicznego.** Od kiedy wystąpił pierwszy głód fizyczny (wymioty, biegunka, bóle głowy, mięśni, niepokój, itp.) narkotyku nie bierzesz, żeby było fajnie, tylko, żeby nie bolało. Od tej pory całą swoją energię, czas przeznaczasz na organizowanie kolejnych działek.

**4. Faza finalna.** Możesz przedawkować.

**Rodzicu!** Jak możesz zmniejszyć ryzyko uzależnienia u Twojego dziecka? Należy dbać o dobry kontakt z dzieckiem:

**-**okazywać dziecku ciepło i czułość

**-**rozmawiać, nie unikając trudnych tematów

**-**słuchać uważnie i nie lekceważyć jego problemów

**-**służyć radą

**-**nie oceniać i nie porównywać z innymi

**-**nie wyśmiewać i nie krytykować

**-**nie stawiać zbyt wysokich wymagań, doceniać starania, chwalić postępy

-pomagać uwierzyć w siebie

-uczyć podstawowych wartości

-poznawać przyjaciół dziecka i zawsze wiedzieć, gdzie jest oraz co robi nastolatek

-wyrażać zdecydowanie negatywną postawę wobec narkotyków.

**Sygnały ostrzegawcze, czyli na co należy zwrócić uwagę:**

Pierwsze próby z narkotykami dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi. Wszelkie niepokojące zmiany będzie łatwiej zauważyć, jeśli ma się dobry kontakt z dzieckiem, wiele się z nim rozmawia, dużo czasu się spędza razem. Pamiętajmy jednak, że niektóre zachowania i postawy mogą mieć inne przyczyny – np. kłopoty szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami i wiele innych, które należy traktować równie poważnie i starać się pomóc dziecku je rozwiązać.

**Zmiany w zachowaniu:**  nagłe zmiany nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ze zmęczeniem i ospałością, nadmierny apetyt lub brak apetytu, spadek zainteresowań ulubionymi zajęciami, pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami, izolowanie się od domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów, częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza, by zlikwidować słodkawą i duszącą woń „trawki”, wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków, bunt, agresja, napady złości, łamanie ustalonych zasad, nagła zmiana grona przyjaciół na innych, często starszych od siebie, niewytłumaczone spóźnienia, późne powroty lub też noce poza domem, kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu, tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia.

**Zmiany w wyglądzie zewnętrznym**: nowy styl ubierania się, spadek masy ciała, częste przeziębienia, przewlekły katar, krwawienie z nosa, bóle różnych części ciała, zaburzenia pamięci oraz toku myślenia, przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, bełkotliwa, niewyraźna mowa, słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania, zapach alkoholu, nikotyny, chemikaliów, ślady po ukłuciach, ślady krwi na bieliźnie, „gęsia skórka”, brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzegania zasad higieny.  Im głębsza faza uzależnienia, tym objawy choroby są bardziej widoczne, wynikają z utraty kontroli nad braniem narkotyków. Wzrasta ryzyko przedawkowania i śmierci.

**Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki? Obserwuj uważnie!** **Jak dziecko wygląda:**

- rozszerzone bądź bardzo wąskie źrenice, zaczerwienione białka oczu

- nadmierny lub brak apetytu

- wahania bądź spadek wagi ciała

- brak koordynacji ruchów

- charakterystyczny zapach (marihuana, klej)

- bezsenność lub wzmożona senność

- wymioty poranne i bóle brzucha

- zmiana stylu ubierania się

- brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny

**Jak się zachowuje:**

- napady agresji, huśtawka nastrojów

- depresja

- nie wywiązywanie się z umów i obietnic

- okłamywanie

- późne powroty do domu

- nowi znajomi, częste, anonimowe telefony

- wagarowanie, kłopoty w szkole, konflikty z nauczycielami, słabsze oceny

- zanik zainteresowań

- drobne kradzieże w domu

**Co zrobić, gdy okaże się, że Twoje dziecko bierze?**

- jak najszybciej porozmawiaj z dzieckiem o swoich podejrzeniach i niepokojach

- zdobądź podstawowe informacje na temat narkomanii i uzależnień

- określ jasno zasady, których dziecko ma przestrzegać jako domownik i ktoś, za kogo jesteś odpowiedzialny

- określ konsekwencje jakie zastosujesz w przypadku złamania zasad (obciążenia, ograniczenia)

- skontaktuj się z rodzicami bliskich znajomych dziecka i powiedz o swoich obawach

- zgłoś się do odpowiedniej placówki.

**Może to być:**

- Poradnia Uzależnień

- Psycholog lub terapeuta, znający problematykę uzależnień

- Uczęszczaj na spotkania grupy wsparcia dla rodziców osób uzależnionych od narkotyków

- Bądź stanowczy w walce o zdrowie i życie Twojego dziecka.

Opracowanie:

Monika Prugar

Pedagog MPP-P

Bibliografia:

Vetulin J., Narkotyki bez dydaktyki, „Polityka” nr 37,2006

Jurczyński Z. Narkomania- poradnik, PZWL, Warszawa 2006