

## PSYCHOLOG RADZI

### Po czym poznać, czy dziecko sięga po narkotyki?

Coraz bardziej w nas, dorosłych, rośnie poczucie zagrożenia z powodu łatwej dostępności do narkotyków, pojawienia się coraz większych ilości nowych substancji odurzających, tzw. „dopalaczy”, sprzedawanych głównie przez Internet, z których większość nie jest prawnie zakazana. Rozwija się także wśród młodych ludzi moda na używanie leków dostępnych w aptekach bez recepty, które stosowane w dużo większych od zalecanych dawkach również powodują efekty narkotyczne. Do najbardziej popularnych substancji psychoaktywnych wśród młodzieży należą marihuana i haszysz, na drugim miejscu znajdują się środki uspakajające i nasenne, następnie DXM- występujący w lekach przeciwkaszlowych i przeciwprzeziębieniowych, kodeina i benzydamina będąca składnikiem leków i pseudoefedryna. „Dopalacze” w porównaniu z w. w. środkami są znacznie droższe i bardziej toksyczne. Niebezpieczeństwo polega na tym, że użytkownicy nie wiedzą w jakich dawkach je stosować, zawartość substancji czynnej podlega znacznym wahaniom, a w przypadku przedawkowania lekarze, nie znając składu substancji, nie wiedzą jak leczyć. Warto nauczyć się rozpoznawać sygnały, wskazujące na możliwość zażywania przez dziecko środków odurzających. Zmiany w zachowaniu to:

- spadek zainteresowania ulubionymi zajęciami lub rezygnacja z nich;
- nagłe zmiany nastroju i aktywności (ożywienie przeplatane ze zmęczeniem, ospałością);
- zmiana stylu zachowania, ubioru, słownictwa, itp.;
- nadmierny apetyt lub brak apetytu;
- pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami;
- kontakty z nową grupą rówieśniczą (starsi koledzy, grupa subkulturowa);
- izolowanie się od domowników, zamykanie się w pokoju;
- bunt, łamanie zasad, napady złości, późne powroty do domu, noce poza domem;
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia;
- kłamstwa, wynoszenie wartościowych rzeczy z domu, trudno wytłumaczalny przypływ gotówki (zażywanie narkotyków często wiąże się z ich rozprowadzaniem).

Niektóre z wymienionych zachowań mogą mieć inne przyczyny niż narkotyki, takie jak np. kłopoty szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami, które należy traktować równie poważnie i starać się pomóc dziecku je rozwiązać. O zażywaniu narkotyków mogą świadczyć: poszerzone lub zwężone źrenice, przekrwione oczy, przewlekły katar, krwawienie z nosa, bóle różnych części ciała, słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania, bełkotliwa i niewyraźna mowa, zaburzenia pamięci i toku myślenia. Do zażywania większości narkotyków służą akcesoria, na podstawie których możemy próbować rozpoznawać, jaka substancja jest zażywana: szklane lufki i fifki, różnych kształtów fajki drewniane lub gliniane, kawałki opalonej folii aluminiowej, łyżka, białe lub kolorowe pastylki w wytłoczonych napisami, bibułki, maszynki do robienia skrętów, fajki wodne zrobione z plastikowych butelek, leki bez recepty. Jeżeli podejrzewamy, że nasze dziecko ma kontakt z narkotykami, nie należy wpadać w panikę tylko wysłuchać dziecko i spokojnie porozmawiać. Zastanowić się, dlaczego sięga po narkotyki i co można zmienić. **Trzeba działać!** Nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże. Należy zwrócić się do specjalisty i wspólnie z dzieckiem ustalić dalsze postępowanie. Stosować zasadę „ograniczonego zaufania”, starać się zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi dziecko. Warto pamiętać, że utrzymywanie dobrego kontaktu z dzieckiem opartego na więzi emocjonalnej jest najważniejszym czynnikiem chroniącym dziecko przed wejściem w zachowania ryzykowne.

Opracowała: *Bogusława Wanat*