

O LEKACH, MARIHUANIE, DOPALACZACH

bez hysterii – poradnik dla rodziców

Przyszło nam żyć w czasach, w których być rodzicami nastolatka jest coraz trudniej. Boimy się o nasze dzieci, boimy się, że nie sprostamy trudnej roli rodzica, że nie uda się ustrzec dziecka przed zagrożeniami, których pojawia się coraz więcej, których istoty często nie rozumiemy. Chcielibyśmy być dla naszych dzieci nauczycielami życia, jakimi byli dla nas nasi rodzice. Jednak tempo zmian cywilizacyjnych jest tak duże, że często poruszamy się w rzeczywistości naszych dzieci gorzej od nich i nie możemy już im służyć naszym doświadczeniem.

Chcemy być dla nich autorytetem, ale jakże rzadko mamy ku temu okazję, skoro posługują się innym językiem, mają inny styl bycia i zabawy, odmienną, często obcą dla nas obyczajowość. Boimy się zatem coraz bardziej, bo brak komunikacji z dziećmi potęguje dezorganizację i poczucie bezradności.

Szczególnie wiele niepokoju budzą zagrożenia związane z używaniem przez młodych ludzi środków psychoaktywnych. Dążenie do poprawy samopoczucia i nastroju, a także osiągnięcia niecodziennych, niezwykłych stanów, jest naturalnym dążeniem bardzo wielu ludzi. W okresie dojrzewania tendencje te wzmacniane są potrzebą eksperymentowania, rozwoju osobistej tożsamości i autonomii, co odbywa się najczęściej w konfrontacji z najbliższymi, czyli rodzicami. Zagrożenia wzmacnia też, niestety przykład dorosłych: można bez obawy o przesadę powiedzieć, że cała nasza kultura jest nasycona zachętami do sztucznego usuwania dyskomfortu. W medialnych reklamach piwo gwarantuje udaną zabawę, a medyczne autorytety w białych fartuchach gwarantują skuteczność środków uspokajających i nasennych. Internet staje się niewyczerpanym źródłem zachęt i konkretnych ofert sprzedaży wszelkich możliwych substancji. Styl życia wielu dorosłych- picie alkoholu po pracy dla „odstresowania się”, często w każdej sytuacji towarzyskiej, nadużywanie uzależniających leków – umacnia w dzieciach przekonanie, że stosowanie środków psychoaktywnych jest, w gruncie rzeczy, powszechnie akceptowane. Tyle, że niektóre z nich są z niezrozumiałych powodów zakazane i nielegalne.

Poczucie zagrożenia dorosłych rośnie z powodu pojawiania się coraz to nowych substancji psychoaktywnych, tzw. dopalaczy, sprzedawanych głównie przez Internet, z których większość, ze względu na „luki” w prawie, nie jest zakazana. Rozwija się także moda na używanie leków dostępnych w aptekach bez recepty, które stosowane w dużo większych od zalecanych przez lekarza dawkach, również powodują efekty narkotyczne.

Stach o dzieci i poczucie bezradności wynikają z braku wiedzy na temat zagrożeń i niedostatku umiejętności postępowania z dzieckiem w okresie dorastania. Choć jest to zrozumiałe, uczucia te jednak są złymi doradcami. Prowadzą do nieskutecznych strategii: zamykania oczu na niepokojące sygnały lub przerzucania odpowiedzialności na innych.

Ten poradnik przeznaczony jest dla wszystkich rodziców. Dla tych, którzy już zetknęli się z używaniem przez swoje dzieci substancji psychoaktywnych, a także dla tych, którzy chcą dowiedzieć się więcej, choć nie mają takiego problemu. Poradnik składa się z dwóch części: w części pierwszej zebrano wskazówki umożliwiające zachowanie skuteczności wychowawczej w postępowaniu z dorastającym dzieckiem. Cele części drugiej jest pomoc rodzicom w adekwatnej reakcji na eksperymentowanie dziecka z lekami i narkotykami. Z powodu pojawienia się nowych substancji i nowych wzorów ich używania, zostaną przedstawione w tej części leki z zawartością substancji psychoaktywnych bez recepty dostępne w aptekach, leki uspokajające i nasenne, a także, w związku ze stosunkowo wysokim rozpowszechnieniem w środowisku młodzieżowych – marihuanę i haszysz oraz tzw. dopalacze.

1. JAK TRAFNIE POSTĘPOWAĆ Z DZIECKIEM W OKRESIE DORASTANIA

UTRZYMYWANIE WIĘZI EMOCJONALNEJ

Dobry kontakt z rodzicami, to że dziecko czuje się dobrze w domu rodzinnym i jest pewne, że może liczyć na rodziców jest jednym z najważniejszych czynników chroniących dziecko przed zachowaniami problemowymi. Jest to tym ważniejsze, że okres adolescencji obfituje w trudności i kryzysy. Wielu rodziców może to sobie lepiej uświadomić wspominając własną młodość i niekiedy warto to robić, by lepiej zrozumieć zachowania naszego dziecka.

Młody człowiek przestaje być dzieckiem, rozchwianiu ulega jego dotychczasowe poczucie tożsamości, zmienia się jego ciało i psychika, pojawiają się nowe potrzeby i służące ich realizacji nowe zachowania. Najważniejszym środowiskiem zaspakajania tych potrzeb staje się grupa rówieśnicza, w której trzeba uzyskać akceptację, znaleźć swoje miejsce, ukształtować znaczące więzi, nauczyć się bycia z innymi. Potrzeba przyjaźni, miłości, znaczenia w grupie – wchodzi nieraz w sprzeczność z presją na osiągnięcia w szkole i wymaganiami życia domowego.

Ponieważ trudno sobie z tym wszystkim radzić – rośnie w nastolatku niepewność i poczucie niskiej wartości, chwiejność emocjonalna i drażliwość, krytycyzm wobec siebie, ale też wobec dorosłych, zwłaszcza, jeśli zdają się tych trudności nie rozumieć.

Dla rodzica często najtrudniejsze jest chyba to, że dziecko się od niego oddala, w pewnym sensie od niego ucieka. Nie chce już dużo z nimi przebywać, przestają je interesować atrakcyjne dotychczas sposoby wspólnego bycia ze sobą. Izoluje się w domu, czas woli spędzać z kolegami, unika rozmów, które kiedyś lubiło. Jest krytyczne, bywa opryskliwe czy odpychające.

Wielu rodziców przyjmuje te zmiany z trudnością, nie potrafi ich zaakceptować jako naturalnych w okresie dorastania. Niektórzy traktują je jako sygnały, że dzieje się coś złego, jako zdradę, opuszczenie, inni jako rozrastający się konflikt o niejasnych przyczynach. Nierzadko doświadczają poczucia winy, bo wyobrażają sobie, że przyczyną zmian są ich niedopatrzienia i zaniechania. Inni próbują nadal zajmować się

dzieckiem, tak jak robili to do tej pory, czyli traktują nastolatka jak dziecko – co może powodować nasienie konfliktów. Wielu dochodzi do przekonania, że dziecko ich już nie potrzebuje. Łatwo w takiej sytuacji o rezygnację z podejmowania kolejnych prób kontaktu z dzieckiem i zajęcie się różnymi ważnymi sprawami.

Rozluźnienie lub utrata więzi emocjonalnej z dzieckiem to jedna z najpoważniejszych przyczyn bezradności wychowawczej.

Oto najważniejsze rady, które pomogą jej uniknąć:

- Szanuj potrzebę autonomii swojego dziecka.
- Przyjmij ze zrozumieniem to, że dziecko już nie chce z rodziną spędzać tyle czasu, co dawniej
- Zaakceptuj chwiejność emocjonalną i drażliwość dziecka
- Staraj się z dzieckiem jak najwięcej rozmawiać, ale nie wymuszaj kontaktu, pozwól, aby to ono mogło decydować o czym, kiedy i jak długo rozmawiacie.
- Zadbaj o czas i miejsce rozmów
- Naucz się rozpoznawać reakcje dziecka
- Okazuj dziecku empatię i akceptację
- Staraj się przede wszystkim słuchać – bez osądzania, krytykowania, czy obwiniania
- Unikaj w kontakcie z dzieckiem destruktywnych zachowań
- Dbaj o to, by wasze rozmowy były naprawdę partnerskimi spotkaniami, podczas Ty przede wszystkim słuchasz
- Angażuj dziecko w sprawy i przedsięwzięcia rodzinne
- Dawaj dziecku ważne zadania
- Podtrzymuj i twórz różne formy wspólnego spędzania czasu
- Podtrzymuj z dzieckiem otwartą komunikację
- Ukształtuj w dziecku przekonanie, że może na Ciebie liczyć i uzyskać Twoje wsparcie w każdej sytuacji
- Pamiętaj jednak, że wsparcie nie może oznaczać nadmiernej ochrony
- Bądź gotów pomagać dziecku, ale pamiętaj że rzeczywiście sensowna i skuteczna pomoc polega na wspieraniu samodzielnie podejmowanych działań, a nie na wyręczaniu
- Ustal jasne zasady życia domowego i konsekwentnie ich przestrzegaj
- Pamiętaj, że ustalenie i przestrzeganie zasad nie powinno oznaczać nadmiernej kontroli
- Ustal z dzieckiem jasne gratyfikacje za przestrzeganie zasad, a drugiej strony konsekwencje, jakie dziecko poniesie w przypadku ich naruszenia
- Konsekwencje nie powinny być traktowane jako bolesna kara, ani wymierzone ze złością, bo wtedy będą odczuwane jako zemsta
- Egzekwuj konsekwencje bez odstępstw

- Staraj się utrzymywać ściśle i trwale porozumienie ze wszystkimi członkami rodziny

JAK REAGOWAĆ NA KŁAMSTWO

Jednym z symptomów rozluźniania się więzi między rodzicami i dzieckiem, a często również wchodzenia dziecka na drogę destrukcji, jest pojawienie się kłamstwa. Kłamstwo pomiędzy członkami rodziny ma ogromną destrukcyjną siłę. Niszczy relacje, oddala od siebie bliskich sobie ludzi. Jedno kłamstwo pociąga za sobą następne, co sprawia, że dziecko zaczyna żyć podwójnym życiem i coraz trudniej korzystać mu z nas jako rodziców. To, że dziecko zaczyna nas okłamywać może być dla nas bardzo trudnym, bolesnym przeżyciem.

Przyczyny kłamstwa mogą być bardzo różne i część z nich wynika niestety z zachowań dorosłych. Do takich przyczyn należą:

- Modelowanie, dawanie przykładu
- Nadmierne, destrukcyjne reakcje rodziców na to, że dziecko kłamie
- Naruszanie granic dziecka, gdy rodzice próbują zmusić je do ujawnienia spraw osobistych
- Nieprzestrzeganie umów przez rodzica

Jeżeli dziecko zaczyna Cię okłamywać:

- Spróbuj przeprowadzić z dzieckiem na ten temat poważną rozmowę
 - Staraj się aby pytanie „dlaczego skłamałeś”, było rzeczywiście pytaniem o przyczyny, a nie formą wyrzutu czy oskarżenia
 - Słuchaj dziecka uważnie
 - Zawrzyj z dzieckiem umowę, z której będzie jasno wynikało, że mówienie prawdy będzie się bardziej opłacało, niż kłamstwo
 - Staraj się tej umowy skrupulatnie przestrzegać
2. JAK POSTĘPOWAĆ Z NASTOLATKIEM EKSPERYMENTUJACYM Z LEKAMI I NARKOTYKAMI

Aby trafnie postępować z eksperymentującym nastolatkiem przydatna jest realistyczna wiedza o :

- Objawach i rodzajach uzależnienia
- Lekach i narkotykach używanych obecnie w środowiskach młodzieżowych
- Wzorach ich używania
- Fazach wchodzenia w kontakt z narkotykami

OBJAWY UZALEZNIENIA

Rodzice obawiają się przede wszystkim tego, że dziecko wchodząc w kontakt z środkami psychoaktywnymi szybko się od nich uzależni. Uzależnienie jest bowiem przez nich

postrzegane jako jedyny problem. Jednak warto również pamiętać, że okazjonalne używanie substancji psychoaktywnych wiąże się z ryzykiem negatywnych konsekwencji.

Objawy uzależnienia polegają na tym, że użytkownik narkotyku:

- Doznaje silnej potrzeby i przymusu użycia tej substancji
- Traci kontrolę nad używaniem
- W przypadku odstawienia substancji doznaje przykrych dolegliwości
- Rośnie jego tolerancja na substancję
- Koncentruje się na używaniu
- Kontynuuje używanie mimo uświadomienia sobie, że jest ono szkodliwe

Uzależnienie rozpoznaje się, gdy co najmniej trzy z tych objawów występują nieprzerwanie przez pewien czas w ostatnim roku. Jeśli taka sytuacja nie zachodzi, ale przyjmowanie substancji prowadzi do szkód psychicznych czy fizycznych możemy mówić o tzw. używaniu szkodliwym.

RODZAJE UZALEŻNIENIA

Substancje psychoaktywne uzależniają na różne sposoby:

- Zależność fizyczna w konsekwencji której zmienia się tolerancja organizmu na substancję
- Zależność psychiczna, która polega na silnym pragnieniu osiągnięcia stanu odurzenia
- Zależność społeczna dotyczy zwłaszcza młodych ludzi, mocno związanych z grupą rówieśniczą.

WZORY UŻYWANIA

W środowiskach młodzieżowych ukształtował się nowy wzór używania narkotyków, na który składają się następujące elementy:

- Niska cena, w granicach 20-50 zł.
- Dostępność i legalność
- Unikanie wykrycia przez rodziców i szkołę
- Ideologia zakładająca nieszkodliwość marihuany i haszyszu

3. SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE AKTUALNIE POPULARNE W ŚRODOWISKACH MŁODZIEŻOWYCH

MARIHUANA I HASZYSZ

Marihuana i haszysz to narkotyki uważane za mniej szkodliwe. Marihuana jest suszem z drobnych liści niektórych konopi, haszysz pod postacią brunatnej, plastycznej masy, otrzymywanej z żywicy tych roślin.

Najczęstszy sposób użycia tych substancji to palenie – w skrętach, fajkach wodnych, lufkach.

Haszysz i marihuana są w Polsce nielegalne ale stosunkowo łatwo dostępne i względnie tanie.

Główną substancją psychoaktywną w konopiach jest związek chemiczny THC. Po użyciu następuje poprawa samopoczucia, uczucie beztroski, euforii, osłabienie hamulców wewnętrznych, wesołkowatość, gadatliwość, a po 2-3 godzinach zamknięcie się w sobie, koncentracja na doznaniach wewnętrznych.

Osobę palącą konopie można rozpoznać po: słodkawej woni, przekrwionych oczach, kaszlu, zwiększonym łaknieniu.

Przyjmuje się, że długotrwałe przyjmowanie THC może spowodować uzależnienie psychiczne, zanik zainteresowań, ambicji, motywacji, spadek energii życiowej, apatię, niezdolność koncentracji uwagi, problemy w komunikowaniu się. Natomiast zmiany tolerancji i objawy abstynenckie charakterystyczne dla uzależnienia fizycznego pojawiają się najczęściej późno i nie są dotkliwe.

ŚRODKI USPOKOJAJĄCE I NASENNE

Leki uspokajające i nasenne stosowane bez zalecenia lekarza są po marihuanie i haszyszu najbardziej popularną grupą substancji używanych przez młodych ludzi, a rozmiary ich spożycia są prawdopodobnie bardzo poważne. Na szczególną uwagę zasługują benzodiazepiny. Działają przeciwlękowo, uspakajająco, rozluźniająco. Powodują szybką poprawę samopoczucia, są legalne i łatwo dostępne, najczęściej nie są drogie. Benzodiazepiny bardzo szybko uzależniają psychicznie i fizycznie. Uzależnienie od tych środków powoduje spowolnienie myślenia i mowy, zaburzenia uwagi i myślenia, chwiejność emocjonalną, napady leku i agresji. Pojawiają się zmiany fizyczne: zaburzenia koordynacji ruchowej, osłabienie, zawroty i bóle głowy. Prowadzi to do stopniowej degradacji społecznej- ograniczenia zainteresowań i aktywności, zaniedbywanie obowiązków. Przy odstawieniu występują silne objawy abstynenckie: długotrwałe złe samopoczucie, drżenie języka, rąk, powiek, wymioty, silny niepokój, ból głowy, bezsenność, zaburzenia ciśnienie i rytmu serca, silne lęki i urojenia, a także groźne dla życia napady padaczkowe.

DEKSTROMETORFAN

Substancja ta występuje w sprzedawanych bez recepty lekach przeciwkaszlowych i przeciwprzeziębieniowych, jest narkotykiem z grupy opiatów, czyli dalekim krewnym heroiny. Przyjmowany jest w syropie lub chętniej w tabletkach. Używany w dawkach 5-10 razy wyższych niż zalecane przez lekarza, działa euforyzująco i zwiększa poczucie otwartości na innych. W dawkach jeszcze wyższych wywołuje halucynacje, poczucie oderwania od ciała i utratę tożsamości.

Częste używanie prowadzi do wzrostu tolerancji, choć łączenie z alkoholem spowalnia te zmiany. Silnie uzależnia psychicznie, szczególnie młode osoby, a

zaprzestanie stosowania po dłuższym czasie powoduje objawy abstynencyjne: niepokój, bóle mięśni i stawów, biegunkę, bezsenność, wymioty, obniżenie nastroju. Użytkownika można poznać po zaczerwieniu i swędzeniu skóry, podwyższeniu temperatury ciała, rozszerzeniu lub zwężeniu źrenic, niepokoju, zaburzeniu orientacji i koordynacji ruchowej, czasem zaburzeniach psychosomatycznych, agresywności. Długotrwałe używanie może powodować upośledzenie zdolności kontroli zażywania leku oraz zaniedbywanie obowiązków i zainteresowań, a także zaburzenia funkcji poznawczych i pamięci.

KODEINA

W aptekach można też za niewielką opłatą kupić leki zawierające inną substancję z grupy opiatów – kodeinę. Kodeina znosi odczuwanie bólu, wywołuje euforię, senność, apatię. Uzależnienie psychiczne pojawia się bardzo szybko, najczęściej w przeciągu kilkunastu dni, uzależnienie fizyczne, a co za tym idzie wzrost tolerancji rozwija się w okresie 6-12 miesięcy. Objawy odstawienia to drażliwość, brak chęci do działania. Problemy ze snem, bóle głowy i silna potrzeba przyjęcia kolejnej dawki kodeiny.

Szczególnie niebezpieczne jest używanie leków, które w swoim składzie oprócz kodeiny mają także paracetamol.

BENZYDAMINA I INNE SUBSTANCJE STYMULUJĄCE

Benzydamina jest podstawowym składnikiem leków przeciwzapalnych, dostępnych w aptekach bez recepty, używanych w formie żelu, maści, tabletek do ssania, płynów do płukania lub irygacji. Wywołuje euforię i uczucie błogostanu, zaburzenia postrzegania wzrokowego, przewidzenia, przestyszenia, halucynacje wzrokowe i słuchowe oraz spowolnienie ruchowe. Po ustąpieniu działania benzydminy występuje ogólne złe samopoczucie, osłabienie i drżenie rąk, bezdenność. Działanie utrzymuje się do 8 godzin, po czy osoba zażywająca staje się zmęczona i wyciszona.

DOPALACZE

Dopalacze to termin potocznie używany dla określenia różnych substancji psychoaktywnych, których dotychczas nie zdążono ustawowo zakazać projektowanych i produkowanych w nielegalnych laboratoriach niemal na całym świecie. Substancji tych jest tak dużo, że ich wyliczenie jest niemożliwe, warto jednak wyróżnić dwie grupy: katynony oraz sztuczne, syntetyczne kanabinoidy.

Katynony to grupa narkotyków działających stymulująco i powodujących wzrost poczucia empatii, przyjmowanych na ogół donosowo. Najbardziej popularny jest wśród nich mefedron. Katynony wywołują :

- Pobudzenie, euforię, gonitwę myśli
- Rozszerzenie źrenic, rumieńce na twarzy
- Drżenie i skurcze mięśni, silną potliwość

- Podwyższenie ciśnienia tętniczego krwi i zaburzenia pracy serca
- Silne pragnienie przyjęcia kolejnej dawki
- Zaburzenia neurologiczne
- Objawy psychotyczne

Działają krótko, a kilka dni po zażyciu w moczu i w pocie utrzymuje się charakterystyczny zapach oraz niekiedy efekty psychotyczne.

Sztuczne kanabinoidy to sprzedawane w mieszankach ziołowych syntetyczne substancje reklamowane jako substytuty marihuany ale o silniejszym działaniu stymulującym i psychotycznym.

Dopalacze są w porównaniu z wcześniej omawianymi środkami droższe i bardziej toksyczne, są natomiast w większości legalne. Niebezpieczeństwo sięgania po nie polega na tym, że użytkownicy nie wiedzą, w jakich dawkach je stosować, tym bardziej, że zawartość substancji czynnej w sprzedawanych produktach podlega znacznym wahaniom, a w przypadku przedawkowania, lekarze nie wiedzą jak leczyć chorego ponieważ nie znają składu substancji. Efektem używania dopalaczy mogą być też zaburzenia psychiczne.

FAZY UŻYWANIA NARKOTYKÓW

1. Eksperymentowanie i używanie dla przyjemności i rekreacji – używa się rzadko, przy specjalnych okazjach, w ograniczonych dawkach
2. Nadużywanie – po substancje sięga się już również dla wyeliminowania stanów negatywnych
3. Przyzwyczajenie – używanie narkotyków staje się regularne i dość częste
4. Uzależnienie – gdy używanie ma na celu nie tyle poprawę nastroju, ile uniknięcie nieprzyjemnych doznań związanych z brakiem substancji i podtrzymywanie odurzenia jako stanu „normalności”

KONFLIKT PRZEKONAŃ POMIĘDZY MŁODYMI A DORYŚŁYMI UŻYTKOWNIKAMI

Zmiany wzorów używania narkotyków powodują szczególny konflikt przekonań między rodzicami i innymi dorosłymi a młodymi użytkownikami substancji psychoaktywnych. Dorośli pozostają nadal pod wrażeniem stereotypu narkomana z lat 80. Tymczasem większość nastolatków to eksperymentatorzy na poziomie fazy I i II, już faza III należy do rzadkości. Spora ich część chodzi do szkoły i stara się wypełniać inne obowiązki, zachowuje normalną aktywność. Kontakt z narkotykiem mają nieregularnie, nie odczuwają przymusu sięgnięcia po substancję ani fizjologicznej reakcji odstawiennej. Utrata kontroli i zmiany psychiczne pojawiają się po długim czasie i są trudno zauważalne. Przypadki pełnoobjawowego uzależnienia zdarzają się niezmiernie rzadko. Wszystko to powoduje, że młodym ludziom trudno zrozumieć panikę dorosłych i między obiema stronami rośnie przepaść. Warto o tym pamiętać podejmując rozmowę z dzieckiem.

JAK ROZMAWIAĆ Z MŁODYMI ZWOLENNIKAMI IDEOLOGII PRONARKOTYKOWEJ

Wielu nastolatków to zwolennicy ideologii promującej legalizację tzw. miękkich narkotyków, w myśl której przetwory konopi to bezpieczne środki rekreacji. Ponieważ są oni często lepiej przygotowani merytorycznie do argumentowania swoich poglądów niż dorośli- rodzice i nauczyciele są bezradni wobec ich racji. Warto zatem zastanowić się poważnie nad ich argumentami. Poniżej przedstawiono najistotniejsze argumenty usprawiedliwiające sięganie po marihuanę oraz ich realistyczną ocenę:

- Przetwory konopi to substancje bardzo wartościowe, przydatne w leczeniu wielu chorób
To prawda, ale są szkodliwe kiedy stosuje się je w celu odurzenia.
- Konopie są toksyczne w bardzo niewielkim stopniu, nie można ich przedawkować. Twierdzenie prawdziwe jedynie dla „czystej marihuany”, której na rynku prawie nie ma.
- Używanie konopi, nawet w dużych ilościach, nie uszkadza mózgu i nie upośledza psychiki
Badania dowodzą, że używanie marihuany może powodować wiele objawów psychotycznych
- Konopie są mniej szkodliwe dla organizmu niż alkohol i papierosy.
To prawda, ale należy to potraktować jako argument do wystrzegania się od alkoholu i papierosów.
- Używanie konopi nie powoduje wzrostu agresji ani skłonności do łamania prawa
Dotyczy to tylko czystej marihuany.
- Uzależnienie od konopi jest o wiele słabsze niż w przypadku nikotyny i zdecydowana większość użytkowników jest w stanie bez problemów zerwać z substancją.
Działanie marihuany jest bardzo indywidualne. Terapeuci wskazują jednakże wielu użytkowników ma ogromne problemy z osiągnięciem i utrzymaniem abstynencji.
- Konopie w odróżnieniu od alkoholu nie powodują uzależnienia fizycznego i zjawiska głodu narkotycznego
Objawy uzależnienia są trudne do rozpoznania i pojawiają się stosunkowo późno, należą do nich zaburzenia nastroju, niepokój, skrócenie i sptyczenie snu, bóle głowy, brak apetytu
- Marihuana i haszysz są powszechnie używane, wszyscy moi koledzy biorą
Nastolatki często naśladują zachowania ryzykowne w przekonaniu, że są częstsze niż w rzeczywistości, bo uważają, że styl życia grupy do której aspirują jest powszechnie podzielany. Tymczasem z badań wynika, że okazjonalny kontakt z substancjami psychoaktywnymi potwierdza 20% gimnazjalistów i 28% licealistów.

Najbardziej popularne są marihuana i haszysz, następnie leki uspakajające i nasenne.

- Marihuany używa wielu dorosłych i nie ponoszą szkody
To prawda, że pewna grupa dorosłych używa marihuany, ale nie jest ona bardzo duża. Warto jednak pamiętać, że inna jest sytuacja osoby dorosłej o ukształtowanym organizmie i psychice a zupełnie inaczej będzie reagował nastolatek.

Rozmawiając z nastolatkiem posługującym się podobnymi argumentami:

- Traktuj poważnie jego poglądy, wysłuchaj ich i odpowiadaj na podstawie rzetelnej wiedzy
- Nie pozwól, aby twoje rozmowy z dzieckiem koncentrowały się na problemach ideologii pro narkotykowej lub polityki narkotykowej państwa – są to tematy zastępcze

JAK POSTĘPWAĆ Z NASTOLATKIEM EKSPERYMENTUJĄCYM Z LEKAMI I NARKOTYKAMI

- Nie unikaj zajęcia się problemem, nie ukrywaj go przed innymi członkami rodziny
- Postaraj się zachować spokój
- Przygotuj odpowiedni czas i miejsce na rozmowę z dzieckiem
- Skoncentruj się w rozmowie na uzyskaniu istotnych informacji
- Jeśli dziecko używa rozmaitych tłumaczeń, nie podważaj ich, ale też nie uważaj ich za załatwienie sprawy
- Powiedz dziecku o swoich uczuciach w związku z zaistniałą sytuacją, ale nie obwiniaj, nie atakuj za dawne zachowania
- Jeśli dziecko argumentuje, że używanie marihuany jest w porządku lub, że wszyscy jego znajomi biorą, możesz z nim przeprowadzić poważną dyskusję na te tematy, ale oddziel taką rozmowę od zajmowania się problemem dopuszczalności używania narkotyków przez członków waszej rodziny.

JAK USTALIĆ Z DZIECKIEM ZASADY UTRZYMANIA ABSTYNECJI I JEJ SPRWDZANIA

- Dołóż starań, aby umowa nie była rodzicielskim dyktatem, aby dziecko brało udział w określaniu postanowień i miało możliwość wystąpienia wobec Ciebie z konkretnymi postulatami dotyczącymi zmian w twoim postępowaniu
- Połóż szczególny nacisk na to, jak możecie zmienić zasady życia domowego, aby dziecko czuło się w domu lepiej. Zaproponuj mu nowe sposoby spędzania czasu i rozwoju zainteresowań
- Określ zasady wychodzenia z domu i terminy powrotów. Weź pod uwagę, że aktualnie używane leki i narkotyki działają na ogół do 6 godzin, a po użyciu

każdego z nich nie można wytrzeźwieć wcześniej niż po 2 godzinach. Umowa na to, że dziecko może wychodzić na dwie godziny praktycznie uniemożliwia zatajenie używania substancji psychoaktywnych poza domem

- Określ zasady kontroli abstynencji: stosowanie testów, kontrola źrenic
- Nie poddawaj się manipulacjom dziecka, oskarżeniom że robisz tak bo go nie kochasz
- Porozmawiaj z dzieckiem o wpływie, jaki wywierają na niego konkretni koledzy i ustal ograniczenia lub zakończenie tych kontaktów
- Usuń z domowej apteczki wszystkie niepotrzebne leki, zwłaszcza te, które zawierają substancji odurzające
- Ustal zasady kontroli środków finansowych swojego dziecka
- Ustal zasady postępowania , jeśli wypracowana procedura będzie naruszona