

Poradnik Uzależnienia

Poradnik na temat uzależnień (narkotyki)

Chcesz uzyskać darmową poradę? Nie wiesz jak poradzić sobie z uzależnieniem? Zadzwoń do Ośrodka Janochy... Pomożemy Ci podjąć właściwą decyzję!

☎ **INFOLINIA** 0-801-000-532 (koszt połączenia jak rozmowy lokalne)

☎ tel./fax +48 (29) 767-19-61

☎ tel. kom. +48 502 545 452

Zanim zadzwonisz sprawdź czy poniżej nie ma gotowej odpowiedzi na Twoje pytanie?

Narkotyki - wołanie o pomoc!

Narkotyki stały się dostępne w wielu miejscach: w szkole, na ulicy, w dyskoteci. Bardzo wielu rodziców żyje w ciągłym strachu przed tym, że ich dziecko któregoś dnia sięgnie po jeden z nich, uzaleźni się i zostanie narkomanem.

Rzeczywiście kontakt z narkotykami stanowi realne niebezpieczeństwo i może się przydarzyć każdemu dziecku, także Twojemu. Powinieneś jednak zdawać sobie sprawę, że wiele zależy również od Ciebie i że możesz mieć duży wpływ na to czy Twoje dziecko sięgnie po środki odurzające...

Narkotyki

Narkotyki i inne - Szybkie menu

☎ Jak zapobiegać?

☎ Na co zwrócić uwagę?

☎ Zmiany w zachowaniu

☎ Zmiany w wyglądzie

☎ Testy do wykrywania narkotyków

☎ Narkotyki i prawo

☎ Narkotyki i przybory

☎ Pierwszy kontakt

Co możesz robić, aby zapobiegać

📌 Co powinieneś wiedzieć?

Często dzieci wiedzą na temat narkotyków dużo więcej od nas, rodziców. Przeważnie jednak ich informacje wynikają z mitów krążących wśród młodzieży i nie są prawdziwe. Jeśli chcesz być dla dziecka autorytetem i partnerem podczas rozmów na ten temat powinieneś:

- Wykazać się rzetelną wiedzą na temat środków odurzających, aby umieć obalić fałszywe przekonania, jakie Twoje dziecko posiada na temat narkotyków;
- Nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, wskazujące na zażywanie środków odurzających.

Podstawowe informacje dotyczące tego, jak zapobiegać uzależnieniom, jak rozpoznać, że dziecko sięgnęło po narkotyki i co zrobić w takiej sytuacji, znajdziesz w naszej broszurce.

Jeżeli chcesz wiedzieć więcej na ten temat, swoją wiedzę posłuż Ci zapewne specjalista w poradni uzależnień lub szkolny psycholog, a sporo książek z tego zakresu proponują również księgarnie i biblioteki.

Co możesz robić, aby zapobiegać?

Znajdź czas dla swojego dziecka i wykorzystaj go, by jak najczęściej:

- okazywać dziecku ciepło i czułość;
- rozmawiać, nie unikać trudnych tematów;
- słuchać uważnie i nie lekceważyć jego problemów;
- służyć radą i być, kiedy Cię potrzebuje;
- nie oceniać i nie porównywać z innymi;
- nie wyśmiewać, nie krytykować, nie stawiać zbyt wysokich wymagań i pomagać uwierzyć w siebie;
- doceniać starania i chwalić postępy;
- być przykładem i autorytetem, uczyć podstawowych wartości, pamiętając, że ważniejsze jest co robisz, a nie co mówisz,
- poznawać przyjaciół swojego dziecka;
- zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko;
- wyrażać zdecydowanie negatywną postawę wobec narkotyków.

Sygnaly ostrzegawcze, czyli na co zwrócić uwagę?

📌 Na co zwrócić uwagę?

Pierwsze próby z narkotykami dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi. Wszelkie niepokojące zmiany będzie Ci na pewno łatwiej zauważyć, jeśli masz z dzieckiem dobry kontakt, wiele ze sobą rozmawiacie i dużo czasu spędzacie razem.

Pamiętaj jednak, że niektóre zachowania i postawy mogą mieć inne przyczyny, takie jak 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:

📌 Zmiany w zachowaniu osoby uzależnionej

- 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 innych domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów;
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza;
- wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków;
- bunt, łamanie ustalonych zasad, napady złości, agresja;
- nagła zmiana grona przyjaciół na innych, zwłaszcza na starszych od siebie;
- niewytłumaczone spóźnienia, późne powroty lub też noce poza domem;
- kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu, trudno wytłumaczalny przyływ gotówki;
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia.

Zmiany w wyglądzie zewnętrznym:

📌 Zmiany w wyglądzie zewnętrznym:

- nowy styl ubierania się;
- spadek ciężaru 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;
- brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny.

Narkotyki lub przybory do ich używania:

📌 Narkotyki lub przybory do ich używania:

- fifki, fajki, bibułki papierosowe;
- małe foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem;
- kawałki opalanej folii aluminiowej, łyżka;
- białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami;
- leki bez recepty;
- tuby, słoiki, foliowe torby z klejem;
- igły, strzykawki.

UWAGA !

- Nie wszystkie z wymienionych objawów muszą się pojawić.

- Dopiero pojawienie się kilku z wymienionych objawów może wskazywać na narkotyki.
- Jest mało prawdopodobne, żeby wszystkie objawy wystąpiły jednocześnie.
- Im głębsza faza uzależnienia, tym objawy choroby są bardziej widoczne, wynikają z utraty kontroli nad braniem środków odurzających. Wzrasta ryzyko przedawkowania i śmierci.

Co robić, gdy dziecko ma już za sobą pierwszy kontakt z narkotykami?

📌 Co robić, gdy dziecko ma już za sobą pierwszy kontakt z narkotykami?

Może się zdarzyć, że mimo Twoich najlepszych starań, uwagi i znajomości problemu, Twoje dziecko sięgnie po narkotyki.

Nie możesz wtedy:

- wpadać w panikę i przeprowadzać zasadniczych rozmów z dzieckiem, kiedy jest ono pod wpływem środka odurzającego;
- udawać, że to nie prawda, nie wierzyć w przedstawione fakty, bezgranicznie ufać dziecku;
- usprawiedliwiać dziecka, szukając winy w sobie lub np. złym towarzystwie;
- wierzyć zapewnieniom dziecka, że ma kontrolę nad narkotykami i że samo sobie poradzi z tym problemem;
- nadmiernie ochraniać dziecka przed konsekwencjami używania narkotyków, np. pisać usprawiedliwień nieobecności w szkole spowodowanych złym samopoczuciem po zażyciu środków odurzających, spłacać długi dziecka;
- poddawać się!

Musisz koniecznie:

- wysłuchać dziecko i spokojnie z nim porozmawiać;
- zastanowić się, dlaczego dziecko sięga po narkotyki; czy powody nie są związane z sytuacją w waszej rodzinie jeśli tak, pomyśl, co można zmienić;
- działać! nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże; szukać pomocy specjalistów;
- wspólnie ze specjalistą i z dzieckiem ustalić reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegać;
- stosować zasadę "ograniczonego zaufania" starać się zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko.

To trudny problem dla całej rodziny, dlatego szukaj pomocy także dla siebie i bliskich. Skorzystajcie z pomocy terapeuty, a także z doświadczeń innych rodzin, które miały podobne problemy

Testy do wykrywania narkotyków w moczu:

📌 Jeżeli podejrzewasz, że dziecko zażywa narkotyki, a wyczerpałeś już inne sposoby by zdiagnozować sytuację możesz sprawdzić to za pomocą testu. W niektórych aptekach dostępne są cztery rodzaje testów do wykrywania narkotyków w moczu (na obecność amfetaminy, kokainy, morfiny, marihuany/haszyszu).

Zanim kupisz i zrobisz test powinieneś wiedzieć:

- jaki narkotyk może wchodzić w grę;
- ile czasu upłynęło od ewentualnego zażycia;
- czy to na pewno mocz osoby badanej.

Kiedy test może być przydatny?

- gdy dziecko zaprzecza a Ty masz podstawy sądzić, że jednak zażywa narkotyki;
- gdy dziecko przestało używać narkotyków - dla kontroli utrzymania abstynencji.

Na jakie pytania odpowie test?

- czy dany narkotyk znajduje się w moczu badanej osoby.

Na jakie pytania nie odpowie test?

- czy ktoś jest uzależniony;
- czy bierze też inne narkotyki;
- jak często bierze;
- jak dużo zażył.

Zawsze uważnie przeczytaj instrukcję dołączoną do testu i stosuj się ściśle do zaleceń. Musisz też brać pod uwagę możliwość pomyłki. Szybkie metody testowania mają swoje ograniczenia i minusy. Zastanów się także co zrobisz, jeżeli wynik testu okaże się pozytywny?

Narkotyki i prawo

📌 Zapewne doskonale wiesz, że posiadanie narkotyków jest czynem karalnym, ale łamanie prawa przez dziecko biorące narkotyki związane bywa także ze zdobywaniem pieniędzy. Mogą więc zdarzyć się kradzieże, wynoszenie wartościowych rzeczy, handel narkotykami, a także bójki i prostytutka.

Może zdarzyć się również, że Twoje dziecko samo nie zażywa narkotyków, a jedynie handluje nimi dla chęci zysku. Powinno Cię zaniepokoić, jeśli zauważysz, że posiada pieniądze z niewiadomego źródła, kupuje nowe, czasem drogie rzeczy, prowadzi niejasne interesy z kolegami.

Powinieneś wiedzieć, że:

- posiadanie narkotyków jest karalne, zagrożone karą do 5 lat więzienia i grzywny;
- produkcja środków odurzających jest zagrożona karą więzienia od 6 miesięcy do 10 lat i / lub grzywny;
- za handel narkotykami grozi kara pozbawienia wolności od roku do 10 lat i grzywny, a w przypadku sprzedawania małoletniemu na czas nie krótszy od lat 3;
- kto udziela środka odurzającego albo nakłania do użycia takiego środka inną osobę, zwłaszcza małoletnią, podlega karze pozbawienia wolności do lat 5.

Podstawa prawna: Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 24 kwietnia 1997r. (Dz.U. Nr 75, póź. 468 z późn. zm.)