

Na dzisiejszym spotkaniu chciałabym Państwu przedstawić referat na temat narkomanii.

Do tej pory w naszej szkole nie pojawił się ten problem. Warto się jednak przygotować, by nie być zaskoczonym i bezradnym, kiedy problem uzależnienia od narkotyków oraz handlu nimi dotknie naszych uczniów.

Na dzisiejszym spotkaniu chciałabym pogłębić wiedzę na temat narkotyków i zasad profilaktyki uzależnień. Wkraczając w ten temat powinniśmy poznać następujące problemy:

1. Co to są narkotyki i uzależnienia?
2. Dlaczego uczniowie sięgają po narkotyki?
3. Jakie są sygnały ostrzegawcze brania przez uczniów narkotyków?
4. Jakie są zasady profilaktyki uzależnień?

Na początku chciałabym wyjaśnić pewne sformułowania:

Ad. 1

Narkotyki- są to substancje pochodzenia naturalnego lub syntetycznego, których przyjęcie powoduje zdegradowanie organizmu.

Środki odurzające- są to substancje powodujące obniżenie lub pobudzenie określonego układu nerwowego, wywołujące potrzebę jej stałego przyjmowania, uzależniają psychicznie i fizycznie od działania jej oraz powodującą szkodliwe następstwa dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Środki psychotropowe- substancje należące do grupy leków, których niekontrolowane przyjmowanie może prowadzić do uzależnień.

Uzależnienie- stan, w którym organizm nie potrafi się obyć bez danego środka.

Ad.2

Najczęstszymi przyczynami brania narkotyków przez uczniów są:

Odrzucenie- dzieci trudne, wymagające najwięcej uwagi i czasu, odrzucane są w domu przez rodziców(np. brak czasu na rozmowę), odrzucane są przez rówieśników, do których nie pasują.

Brak akceptacji- akceptacja otoczenia jest potrzebna uczniowi jak powietrze, Szuka jej u rodziców, nauczycieli i rówieśników. Jeśli jej nie znajdzie istnieje szansa, że zostanie przygarnięty przez grupę biorącą narkotyki, ponieważ, żeby zostać zaakceptowanym przez tą grupę wystarczy "brać".

Okres dojrzewania- trudny okres w życiu młodego człowieka. W tym okresie dzieci wymagają najwięcej uwagi, życzliwości, zrozumienia. Dziecko w tym okresie pozostawione samemu sobie ma dużą szansę na sięgnięciu po narkotyki, ponieważ zwalniają one z poczucia odpowiedzialności i dają złudne poczucie bezpieczeństwa.

Przeciążenie nauką- zbyt wysokie wymagania stawiane przez rodzinę i szkołę mogą doprowadzić do sytuacji, w której dziecko, chcąc im sprostać, sięgnie po amfetaminę, traktowaną jako cudowny środek na szybkie przyswajanie ogromnej ilości materiału. Jest to prosta droga do uzależnienia.

Ciekawość- każdy młody człowiek pod wpływem ciekawości szuka czegoś nowego, chce spróbować zakazanego owocu.

Niedostateczna wiedza o skutkach zażywania narkotyków- młodzi ludzie nie zdają sobie sprawy z zagrożenia, jakie niesie nawet okazyjne zażywanie narkotyków. Wynika z tego, że należy jak najwcześniej zacząć mówić dziecku o szkodliwości narkotyków, dostosowując specyfikę i zakres informacji do jego wieku.

Ad.3

Każde dziecko próbuje ukryć przed dorosłymi, że bierze narkotyki. Jednak nawet u tych, którzy zachowują dużą ostrożność, można zaobserwować pewne oznaki ich zażywania. Powinno nas zastanowić, że jeżeli dziecko, które się nie uczyło, było zamknięte w sobie, nagle zaczyna dużo mówić, energicznie się porusza, czasem bywa agresywne, lub w sytuacji odwrotnej- dobry poprzednio uczeń zaczyna nagle opuszczać lekcje, chodzić na wagary, tracić zainteresowanie szkołą. Innymi objawami, na które należy zwrócić uwagę są: częste zmiany nastroju, chroniczne zmęczenie, zmiany w nawykach jedzeniowych, zmiany w porach spania, lęki, zaczerwienione spojówki, źrenice nie reagujące na zmianę światła, utrata wagi lub nagłe przytycie, bojkot obowiązków, częste awantury, późne powroty do domu i otrzymywanie dziwnych telefonów.

Występują trzy fazy zażywania narkotyków:

W pierwszej fazie występuje używanie okazjonalne, nieplanowane środki odurzające dostaje się za darmo. Używane są środki powszechnie uznane za "słabsze", np. piwo, papierosy, marihuana, kleje, leki(bez wskazania lekarskiego).

W fazie drugiej używanie jest coraz częstsze, planowane, a substancje odurzające są kupowane samodzielnie. W tych przypadkach środki są coraz mocniejsze, np. LSD, amfetamina ekstazy, oraz haszysz. W tej fazie pojawiają się problemy w szkole i w domu. Występują nieuzasadnione zmiany nastroju, następnie utrata przyjaciół, którzy nie zażywają substancji odurzających.

W fazie trzeciej występuje używanie regularne i częste. Potrzeba przyjęcia środka odurzającego jest silniejsza niż wszystkie inne potrzeby fazy tej występuje obniżenie nastroju, oddalenie się od rodziny, kontakty towarzyskie są ograniczone do kręgu osób używających. Pojawiają się problemy finansowe związane z rosnącymi wydatkami na środki odurzające, kolizje z prawem oraz trudności z utrzymaniem się w szkole, następuje pogorszenie stanu zdrowia, depresja, możliwe próby samobójcze, ogólne wyniszczenie organizmu.

Ad.4

Każdą anomalię w zachowaniu trzeba sprawdzić i poznać jej przyczynę, aby w porę pojąć odpowiednie działania. Im wcześniej dojdzie do ujawnienia skłonności do środków narkotycznych, tym łatwiej jest nad tym zapanować.

Jeżeli dojdzie jednak do faktu, że dziecko miało bezpośredni kontakt z narkotykiem, nie należy wpadać w panikę- musimy za wszelką cenę pomóc dziecku, pamiętając, że:

Dziecko od nas potrzebuje pomocy,
Nie ufajmy temu co mówi, gdy mamy pewność, że jest zagrożone,
Nie liczymy, że problem rozwiążę się sam,
Gdy mamy dowody, że bierze, przedstawmy mu je,
Nie idźmy na ustępstwa, nie zgadzajmy się na mniejsze dawki narkotyków,
Nie poddawajmy się, gdy podjęte działania nie przynoszą efektów,
Poszukajmy wsparcia dla siebie,
Zdobądźmy adresy poradni i punktów konsultacyjnych.

Programy edukacyjne oferują ćwiczenia umiejętności oceniania korzyści i strat wynikających z różnych decyzji i dokonywania świadomych wyborów. Uczą też przeciwstawiania się naciskom grupy i mówienia NIE.

Bardzo duże znaczenia w profilaktyce ma wymiar stosunków w rodzinie. Należy znaleźć czas na wysłuchanie problemów dziecka, unikać złośliwych i krytycznych porównań z innymi rówieśnikami, bo dziecko doznaje w ten sposób urazu, że jest odrzucone i niebezpieczne. Należy kierować swoimi poczynaniami, aby miało wiarę w siebie i poczucie bezpiecznego ogniska domowego. Zatem rodzice muszą:

Być dostępni dla dziecka,
Słuchać go, gdy opowiada o sobie,
Rozmawiać na wszystkie tematy,
Szczерze odpowiadać na wszystkie pytania,
Dbać o rozwój moralny dziecka i o jego potrzeby duchowe,
Pamiętać o zagrożeniach, lecz nie przesadzać z kontrolą,
Działać, gdy widać sygnały ostrzegawcze,
Być konsekwentnym i działać stanowczo,
Dawać wsparcie dziecku.

Dzieci, które wciąż mają swoje rodziny, wychowawców, opiekunów, mają duże szanse, by ich życie było twórcze, pełne uśmiechu, szczęśliwe i wolne od narkotyków.