**Bliżej siebie – dalej od narkotyków**

Mimo naszych starań dorastające dzieci rzadko zachowują się tak, jakbyśmy chcieli. Wciąż stwarzają sytuacje, które nas niepokoją. Zmieniają zachowania, nawyki i sposób bycia. Przebywają gdzieś do późnych godzin nie wiadomo z kim, nie uczą się tyle, ile naszym zdaniem powinny, zaniedbują swoje zainteresowania, nie chcą z nami rozmawiać. Wchodzą w nowy okres życia, naśladują starszych, chcą upodobnić się do kolegów. To problemy związane z okresem dorastania i są one naturalnym elementem rozwoju, chociaż mogą nam się nie podobać. Dlatego nie zawsze należy reagować na każdą zmianę w zachowaniu dziecka paniką, bo nie musi ona oznaczać, że nasze dziecko jest zagrożone .

Są jednak sytuacje, których nie wolno bagatelizować – np. narkomania.

Masz prawo sądzić, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, gdy zauważysz kilka z wymienionych niżej objawów równocześnie:

* oddala się od ciebie, staje się obce, mimo, że wcześniej byliście blisko
* wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kłamie
* ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje
* jest niecierpliwe, rozdrażnione
* jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach
* znika często wciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem
* wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem
* ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu
* kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane
* ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu
* ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar
* w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fifki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznane chemikalia
* z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty

**Co robić, gdy okaże się, że chodzi o narkotyki**

Gdy masz pewność, że chodzi o narkotyki – zacznij działać, bo problem sam się nie rozwiąże. **Nie działaj jednak pod wpływem emocji, nie rozpoczynaj rozmowy, gdy dziecko jest odurzone.** Przygotuj się do rozmowy, zadbaj oto, by każde z was miało czas na tę rozmowę.

Wysłuchaj co ma dopowiedzenia na swoją obronę, ale nie daj się zwieść łatwym tłumaczeniom. Nie ufaj zapewnieniom, że znaleziony w jego pokoju narkotyk należy do kolegi. Nie daj się przekonać, że teraz taka moda i wszyscy biorą narkotyki. Nie uważaj za mniejsze zło, jeżeli mówi, że to „tylko trawka”. Nie obwiniaj się, kiedy mówi, że bierze z powodu kłopotów rodzinnych.

Jeżeli zbadasz, że był to incydent – daj mu szansę, nie traktuj jak narkomana. Porozmawiaj o konsekwencjach i zagrożeniach z powodu narkotyków, a także na temat presji i manipulacji ze strony grupy biorącej narkotyki. Powiedz, że złamało zasady, zawiodło twoje zaufanie i jak źle się z tym czujesz. Ustalcie nowe reguły i stosuj zasadę „ograniczonego zaufania” dopóki nie upewnisz się, że wszystko jest w porządku.

Jeżeli stwierdzisz, że dziecko ma już problem z powodu narkotyków, skorzystaj z pomocy specjalistów. Zdobądź adresy poradni lub specjalistów w zakresie uzależnień, którzy pomogą tobie i dziecku poradzić sobie z problemem. Wspólnie z terapeutą i dzieckiem ustalcie reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj.

Jeżeli dziecko podejmie terapię, będzie potrzebowało od was dużo cierpliwości, zrozumienia i wsparcia.

**Narkotyki i prawo**

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 prostytucja.

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 zagrożone jest karą więzienia do lat 3
* **posiadanie znacznej ilości** narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 5 i grzywną
* **produkcja** narkotyków zagrożona jest karą więzienia do lat 3. W przypadku produkcji znacznej ilości narkotyków przestępstwo zagrożone jest grzywną i karą więzienia na czas nie krótszy od lat 3
* **handel** narkotykami zagrożony jest karą więzienia do lat 10
* **udzielanie lub nakłanianie** do użycia narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 5

Podstawa prawna: *Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29 lipca 2005 r.* (Dz. U. Nr 179 , poz. 1485)

**Przykłady szkód zdrowotnych i społecznych związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych**

**Szkody zdrowotne – somatyczne**

* ostre zatrucie (przedawkowanie)
* wychudzenie, wyniszczenie
* zakrzepy w żyłach i zatory tętnicze
* wirusowe zapalenie wątroby HBV, HCV, HDV, rzadziej HAV
* zakażenia bakteryjne, w tym posocznice – np. gronkowiec złocisty
* zapalenia płuc, oskrzeli, zatok,
* owrzodzenie skrzydełek nosa i okolicy pod nosem
* martwica przegrody nosowej
* świerzb, grzybica
* choroby przenoszone drogą płciową
* patologie ciąży i porodu
* napady drgawkowe
* ropnie, ropowice skóry w miejscach po zastrzykach

**Szkody zdrowotne – psychiczne**

* bezsenność
* depresja/próby samobójcze
* zaburzenia nastroju (agresja, drażliwość, przygnębienie, apatia)
* zaburzenia pamięci
* ostre i przewlekłe psychozy
* zaburzenia seksualne
* zespoły organiczne, np. otępienie
* zaburzenia uczuciowości

**Szkody społeczne**

* osłabienie więzi rodzinnych
* bezdomność
* bezrobocie
* konflikty z prawem
* inwalidztwo
* utrata zdolności do samodzielnego i odpowiedzialnego funkcjonowania
* obciążenie społeczeństwa pomocą socjalną

**Rady dla rodziców – jak uchronić dziecko przed zażywaniem środków uzależniających**

* Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o paleniu papierosów, piciu alkoholu, używaniu narkotyków.
* Rozwiewaj mity i koryguj błędne informacje, które dziecko uzyskało z różnych źródeł, najczęściej TV, filmów.
* Wyjaśnij dokładnie dziecku, dlaczego nie powinno palić papierosów, pić alkoholu, używać innych środków uzależniających.
* Wybierz najlepszy moment na rozmowę z dzieckiem.
* Ucz się naprawdę słuchać tego, co dziecko do Ciebie mówi.
* Nawiązuj do wypowiedzi dziecka, aby okazać mu, że go rozumiesz.
* Obserwuj twarz dziecka i “język” jego ciała.
* Wspieraj dziecko i dodawaj mu odwagi bez słów.
* Używaj odpowiedniej tonacji głosu, gdy odpowiadasz dziecku.
* W czasie rozmowy wtrącaj słowa i zwroty zachęcające dziecko do wypowiedzi, wskazujące na Twoje zainteresowania, oraz staraj się podtrzymać rozmowę.
* Pomóż swemu dziecku polubić siebie.
* Udzielaj mu wielu pochwał.
* Chwal wysiłek a nie wyniki.
* Nie porównuj wysiłków Twego dziecka z innymi.
* Gdy korygujesz postępowanie dziecka, krytykuj jego działania, a nie dziecko.
* Panuj nad swymi negatywnymi emocjami ( złością ).
* Powierz dziecku konkretne działania.
* Okaż dziecku, że go kochasz.
* Pomóż swojemu dziecku rozwijać trwałe wartości.
* Bądź wzorem dla swojego dziecka.
* Pomóż swemu dziecku rodzić sobie z presją rówieśników.
* Ucz dziecko cenić indywidualności innych ludzi.
* Wyjaśnij dziecku, czym jest przyjaźń.
* Daj dziecku wsparcie, aby umiało powiedzieć NIE.
* Zachęcaj dziecko do sprawdzenia w praktyce, jak mówić NIE.
* Poznaj fakty o piciu alkoholu i używaniu narkotyków przez młodzież.
* Wykorzystaj pozytywną presję rówieśników.
* Twórz własny kodeks rodzinny.
* Zachęcaj swoje dziecko do zdrowej, twórczej aktywności.
* Zachęcaj dziecko do uczestnictwa w różnych zajęciach szkolnych.
* Wykonuj różne rzeczy razem z dzieckiem.
* Współdziałaj z innymi rodzicami.
* Wiedz, co zrobić, gdy podejrzewasz, że Twoje dziecko pali papierosy, pije alkohol, używa narkotyków.

**10 zasad odpowiedzialnego rodzica**

1. *Dążyć do bliskiego i szczerego kontaktu z dzieckiem*
2. *Okazywać zainteresowanie sprawami dziecka*
3. *Rozmawiać z dzieckiem na każdy temat*
4. *Stawiać wyraźna granice: co wolno, a czego nie.*
5. *Informować dziecko o zagrożeniach*
6. *Być kategorycznym w sprawie używek*
7. *Nie ignorować sygnałów ostrzegawczych.*
8. *W razie zagrożenia podejmować działania.*
9. *Szukać pomocy i wsparcia specjalistów*
10. *Nigdy nie rezygnować z pomocy dziecku. Nie poddawać się.*

Strona Pedagoga szkolnego w ZSP nr 2 w Koluszkach