



PROFILAKTYKA ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA

Aleksandra Stuła

PORADNIK DLA RODZICÓW

ISBN 978-83-63267-18-6

Żyjemy w epoce uzależnień . . .

Jeszcze nigdy dotąd uzależnienia nie były tak powszechnym zjawiskiem jak to ma miejsce aktualnie. Problem wciąż narasta, gdyż obecnie można się dosłownie uzależnić od wszystkiego: od tradycyjnie znanych i opisywanych: alkoholizmu, nikotynizmu i narkomanii, poprzez uzależnienia od słodczy czy seksu - po ortoreksję (uzależnienie od zdrowego jedzenia), bigoreksję (uzależnienie od fitnessu i siłowni) czy mediaholizm.

Katowice 2011

Spis treści

1. Czy to przypadek? Uwarunkowania i przyczyny.....	3
2. Skala zjawiska.....	5
3. Informacje ogólne na temat uzależnienia.....	7
4. Psychologiczny mechanizm uzależnienia.....	9
5. Inicjacja.....	10
6. Przyzwyczajenie.....	11
7. Rozwój uzależnienia.....	11
8. Skutki nałogu – obraz po przegranej bitwie.....	12
9. Dopalacze – smart drugs, środki psychomanipulacyjne.....	13
10. Objawy wskazujące na sięgnięcie przez dziecko po substancje psychoaktywne – test.....	15
11. Jak reagować na niepokojące zachowania?.....	20
12. Współpraca ze szkołą dziecka.....	22
13. Nowoczesna profilaktyka to oddziaływanie kompleksowe.....	23
14. Bibliografia.....	25

Czy to przypadek? Uwarunkowania i przyczyny.

Na pewno nie, a etiologia jest wieloczynnikowa, przy czym na pierwszy plan wysuwa się kryzys rodziny: kryzys relacji i wartości, którego rodzina była i powinna być głównym nośnikiem. Ludzie stają się coraz bardziej sobie obcy i nastawieni na „własny rozwój”, który opatrzenie rozumiany- staje się egoizmem i tworzy paradoks izolujący jednostkę od źródła spełnienia i szczęścia w środowisku bliskich osób i różnego rodzaju relacji interpersonalnych.

Truizmem jest stwierdzenie Aronsona – „Człowiek istota społeczna” i chyba nikt samodzielnie i chętnie nie skazuje się na wyizolowanie, które niszczy i degraduje psychicznie, ale też nie pozwala się rozwijać – gdyż każdy człowiek potrzebuje się przejrzeć w drugim jak w lustrze - by uzyskać odpowiedź na pytanie: Kim jestem? Niestety życia nie da się przeżyć w teorii ani w pojedynkę. Egoizm, o który nie trudno w czasach – „stawiania na siebie”- na karierę, na wyniki, gdzie szerzą się zachowania rywalizacyjne, gdzie każdy może mieć rację – swoją wyłączną rację i do tego wyznaczać własne reguły postępowania dla siebie i innych. To czasy kiedy każdy może być Bogiem – tylko jak znaleźć przestrzeń dla tak wielu Bogów.....

Relatywizm moralny, kryzys wartości oraz kryzys autorytetu również nie pomagają się w odnalezieniu się w życiu młodym dorastającym ludziom. Tym bardziej, że relacje z drugim człowiekiem wymagają także uporządkowania, zasad i reguł postępowania, i mimo, że nie zawsze są łatwe i nie ma takiej relacji, w której nie zaznamy konfliktu czy zranienia – są jedynym sposobem na pełne przeżycie ludzkiej egzystencji. Ludzkie serce jest czułe i stworzone do relacji. Interesujące jest w tym względzie pochodzenie słowa agresja – od łacińskiego *a gredi, aggredi* – co oznacza przystąpić, zbliżyć się, stworzyć związek. Być może nie jest przypadkiem, że osoba staje się agresywna ma poczucie, że musi walczyć – kiedy jego relacje z innymi są zagrożone, a często szczególnie agresywne są osoby dopraszające się o uwagę i miłość od innych. Przy czym nie chodzi mi w tym miejscu o przemoc, która wiąże się z celowym krzywdzeniem innych.

Sięgnięcie po środek odurzający jest także często wynikiem traumy, będącej udziałem młodego, wrażliwego organizmu. Patologizacja i brutalizacja życia społecznego niestety narasta. Fundacja *Dzieci Niczyje* ogłosiła raport z corocznych badań dotyczących przemocy wobec dzieci i młodzieży. W 2010 r. 80% nastolatków między 15 a 18 rokiem życia doświadczyło jakieś formy przemocy. Były to najczęściej pobicia, poniżanie i wykorzystywanie seksualne przez dorosłych oraz rówieśników. Aż 17 % badanych doznało przemocy fizycznej ze strony osoby dorosłej. Sprawcami byli najczęściej członkowie rodziny. 11% było ofiarami rozboju, w którym zabrano im własność przy użyciu siły lub groźby. 9% dziewcząt i 6 % chłopców przed ukończeniem 15 roku życia miało kontakty seksualne z dorosłymi. 4% badanych zostało zgwałconych lub siłą przymuszonych do kontaktów seksualnych. Takie drastyczne wyniki dotyczące wiktymizacji nastolatków pokazują, z jaką traumą boryka się wielu uczniów. Nie może się to nie przekładać na sposób funkcjonowania w grupie rówieśniczej, na wyniki w nauce, stosunku do siebie i innych ludzi. Szkoła nie może obojętnie przechodzić obok trudnych sytuacji ucznia. I znowu tak wiele zależy od rodzica, nauczyciela - jego wrażliwości, umiejętności dostrzegania problemów, odczytywania symptomów bycia ofiarą przemocy i wiedzy o procedurach postępowania i niesienia pomocy.

Ponadto zjawiskiem, które raczej pomaga rozwijać się uzależnieniom niż je umniejsza są zasady powszechnego dzisiaj hedonizmu. Kult przyjemności - nie przypadkowo rozwija się w epoce konsumpcji – wszak cały czas Ktoś na tym zarabia, a specjaliści od marketingu gotowi są wygenerować Nam ludziom nowe potrzeby, na których zaspokojeniu można zrobić niemałe pieniądze. A przecież cel uświęca środki. Ludzie z kolei - są w stanie zapłacić dużo za przyjemność i „znieczulenie”, a jak wiadomo po zażyciu środków chemicznych czy w trakcie wykonywania zachowań nałogowych – doświadczamy przyjemności, poprawy nastroju, pobudzenia czy uśmierzenia bólu, przy czym cena jaką przyjdzie zapłacić za te namiastki szczęścia będzie ogromna i niewspółmierna do korzyści.

Skala zjawiska

Skala zjawiska jest duża, gdyż wybieranie przyjemności i zapomnienia w uzależnieniach - nie wymaga rozsądku, siły charakteru, autorytetu czy silnej woli, w które coraz rzadziej niestety wyposażeni są młodzi ludzie. A przykład idzie z góry. Niestety ludzkie serce nie nakarmi się materializmem i hedonizmem – bo prędzej czy później sięgnie pustki.

Tym bardziej, że żyjemy w czasach dużego dostępu do środków odurzających zarówno tych legalnych – alkohol, papierosy, jak i nielegalnych – narkotyki, w tym dopalacze. Liczba uzależnionych wzrasta. Jednocześnie natomiast obniża się wiek inicjacji alkoholowej i narkotykowej – a przecież im młodszy organizm – tym szybciej się uzależnia. Po używki najczęściej sięgają osoby między 12 a 17 rokiem życia.

Dorośli wpada w nałóg alkoholowy mniej więcej po około pięciu latach intensywnego picia, podczas gdy nastolatki wystarczy sześć miesięcy. Dzieci i młodzież uzależniają się dużo szybciej ponieważ ich układ metaboliczny oraz nerwowy - nie są w stanie pełnego rozwoju. Ponadto leczenie nastolatków jest dużo trudniejsze gdyż mamy do czynienia z osobami o jeszcze nie wykształconej w pełni osobowości i nie wykształconym niejednokrotnie systemie wartości. Nie mówiąc już – że u starszych, dorosłych osób można odnieść się do życia sprzed nałogu i jego odbudowy.

Jeżeli chodzi o uzależnienia- wg badań przeprowadzonych w 2009 roku w 192 szkołach (V i VI klasy szkoły podstawowej, gimnazja i szkoły ponadgimnazjalne) w ramach programu „Szkoła bez przemocy” i badania „Diagnoza szkolna”. Odsetek palaczy wśród młodzieży wciąż rośnie z wiekiem, w porównaniu z 2007r. spadła liczba palaczy wśród starszej młodzieży i nie zmieniła się w młodszych grupach, chłopcy palą częściej i więcej od dziewcząt, a problem ten dotyczy około 40% populacji.

Alkohol – odsetek młodzieży przyznającej się do picia spadła w 2009r. do poziomu z 2007r. w grupie gimnazjalistów – około 20 % 12- latków, , około 40% - 13

– latków, ok. 60% - 14 i 15 - latków, 80% 16-latków. Nieco częściej po alkohol sięgają chłopcy niż dziewczęta i różnica ta zaznacza się we wszystkich grupach wieku. Dorośli pijący alkohol - powyżej 90% populacji 18 i 19 – latków.

Natomiast jeżeli chodzi o narkotyki i dopalacze – w porównaniu z 2007 rokiem deklarowane zażywanie narkotyków wzrosło w młodszych grupach wiekowych i spadło wśród starszej młodzieży (w wieku 17-18 lat), ale w porównaniu z 2008r. spadło generalnie, z wyjątkiem najstarszej młodzieży. Częściej narkotyki biorą chłopcy niż dziewczęta i różnica ta rośnie z wiekiem – szczególnie gwałtownie po przejściu do szkoły ponadgimnazjalnej za sprawą chłopców. W przypadku dziewcząt częstość zażywania narkotyków w okresie nauki w szkole ponadgimnazjalnej nie ulega zmianie. W 2009 r. po raz pierwszy spytano o używanie dopalaczy - 91 % uczniów nigdy ich nie używało, przy czym 4% nie wiedziało co to jest. Po dopalacze sięgają dwuipółkrotnie częściej chłopcy (12,5%) niż dziewczęta (5%). Badania pokazały, że zażywanie dopalaczy w niewielkim stopniu zależy od wieku ucznia; generalnie jednak częstsze jest wśród starszej młodzieży. Ponadto używanie dopalaczy wiąże się z zażywaniem narkotyków, zwłaszcza wśród starszych uczniów, ale słabiej skorelowane jest z piciem alkoholu i paleniem papierosów.

Informacje ogólne na temat uzależnienia

Dla rodziców konieczna jest rzeczowa wiedza na temat istniejących zagrożeń. W przypadku uzależnień – będą to kwestie dostępu do substancji czy zachowań uzależniających, objawy występujący w przypadku zażywania określonych substancji czy zachowań uzależniających, skutecznych strategii postępowania oraz miejsc, gdzie można znaleźć pomoc.

Na początek – warto przypomnieć podstawowe informacje na temat uzależnienia:

Zespół uzależnienia (wg klasyfikacji ICD-10) – to zespół zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, w którym zachowania związane z używaniem substancji uzyskują wyraźną przewagę nad innymi, poprzednio mającymi dla danej osoby większą wartość. Zespół uzależnienia diagnozuje się u osoby na podstawie analizy informacji, dotyczących kilku specyficznych zagadnień – głównie dolegliwości związanych z nałogiem. Osoba jest uzależniona - jeśli w ciągu ostatniego roku wystąpiły u niej przynajmniej trzy objawy spośród niżej podanych:

1. Silne pragnienie przyjmowania substancji albo poczucie przymusu jej przyjmowania.
2. Trudności kontrolowania zachowania związanego z przyjmowaniem substancji, jego rozpoczęcia, zakończenia lub ilości.
3. Fizjologiczne objawy stanu odstawienia, występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości przyjmowanej substancji, w postaci charakterystycznego dla danej substancji zespołu abstynencyjnego, albo używanie tej samej lub podobnie działającej substancji w celu zmniejszenia bądź uniknięcia objawów abstynencyjnych.
4. Stwierdzenie tolerancji – w celu wywołania skutków powodowanych poprzednio przez dawki mniejsze potrzebne są dawki coraz większe.
5. Narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań, zwiększona ilość czasu poświęcanego na zdobywanie lub przyjmowanie substancji albo na odwracanie następstw jej działania.
6. Przyjmowanie substancji mimo wiedzy o jej szkodliwych następstwach somatycznych, psychicznych i społecznych (np. przyjmowanie narkotyku mimo wyniszczenia fizycznego).

Przyjęcie substancji nawet po długim okresie abstynencji może wyzwolić w krótkim czasie **nawrót objawów zespołu uzależnienia** – przykładowo: szybki wzrost tolerancji, przymus przyjmowania substancji, ograniczenie wzorów zachowania.

W/w kryteria – zawarte w 10. wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD-10), głównie dla stanów psychicznych i fizycznych po zażyciu substancji chemicznych, w dużym stopniu dotyczą również nowych uzależnień niechemicznych.

Ponadto – niezależnie czy mamy do czynienia z uzależnieniem chemicznym czy związanym z patologicznym wykonywaniem pewnych czynności czy przejawianiem danych zachowań – uzależnienia powodują zmiany biologiczne w mózgu, co z kolei staje się podłożem kontynuacji zachowań nałogowych.

Następuje wytwarzanie substancji zwanych neurohormonami, które powodują powstawanie różnych odczuć np.: przyjemności (dopamina – hormon nagrody), poprawy nastroju (serotonina), pobudzenia (acetylocholina, adrenalina, noradrenalina), osłabienia odczucia bólu (endorfiny).

Psychologiczny mechanizm uzależnienia

Powody sięgania po narkotyki?

Na wyżej postawione pytanie nie ma jasnej odpowiedzi – nawet specjalistom nie udało się ustalić jednej, konkretnej przyczyny. Pewne jest, że największe ryzyko dla kontaktów z narkotykami stanowi okres dojrzewania – między 12 a 17 rokiem życia i w rzeczywistości jest to grupa wiekowa – w której odurzanie się substancjami psychoaktywnymi występuje najczęściej. Jest to również okres – kiedy młody człowiek konfrontuje wyobrażenia o świecie, przyjaźni, miłości i samym sobie z bolesnym zazwyczaj stanem realnym – wkraczając w rzeczywistość, która nie zawsze mu się podoba, a wymaga od niego odnalezienia się – dom, szkoła, środowisko lokalne. Wtedy to pojawiają się różne konflikty, kryzysy, bunt. Dzieci są niespokojne, zdenerwowane, zbuntowane - kwestionują model życia dorosłych, same dopraszając się bezwarunkowej akceptacji swojego stylu bycia i życia. Z wielu badań wynikają, że młodzi ludzie sięgają po narkotyki ze względu na:

- bunt i chęć zaszokowania ludzi - najczęściej rodziców i nauczycieli
- potrzebę przeżycia ryzyka – zakazany owoc nęci
- silne poczucie przynależności do grupy, identyfikację z jej członkami, ideałami
- chęć pocucia się bardziej dorosłym, niezależnym
- chęć zaimponowania komuś
- potrzeba ucieczki od stawianych wymagań, problemów i zmartwień
- niepowodzenia w szkole, w domu, w kontaktach z rówieśnikami
- samotność
- moda – przecież inni też tak robią
- nuda – brak zainteresowań, perspektyw

Być może dla wielu dorosłych w/w problemy są błahe i śmieszne, ale dla nastolatków są prawdziwe i bardzo poważne, a kontakt z narkotykiem daje im ucieczkę od tego co jest bolesne, pozwala poczuć się lepiej, być na luzie. Dlatego rodzice powinni być czujni i obserwując pewne symptomy u swojego dziecka- podjąć środki profilaktyczne, stwarzać młodemu człowiekowi takie warunki egzystencji – by nie miał potrzeby odrywać się od rzeczywistości.

Inicjacja

Zaczyna się z reguły podobnie i niewinnie. Presja społeczna grupy rówieśniczej i chęć przypodobania się za wszelką cenę są na pierwszym miejscu. Na podwórku, szkolnym boisku, wakacyjnym obozie, imprezie zapala się pierwszego papierosa, wypija pierwsze łyki alkoholu czy próbuje narkotyku. Dla większości młodych ludzi będzie to zdarzenie bez większego znaczenia, dla sporej części rozpocznie się czas używania tych substancji, a dla pozostałych – na szczęście w mniejszości – droga ku zagładzie.

Przełamanie tej pierwszej bariery – w postaci spróbowania substancji odurzającej – ma duże znaczenie dla dalszych losów każdego człowieka. Dlatego też profilaktyczne programy prewencyjne zbudowane są na wyeliminowaniu „pierwszego razu” i skoncentrowane na wytworzeniu umiejętności powiedzenia „nie” i odmowie spróbowania choćby raz tylko. Aczkolwiek podejście to okazało się mało skuteczne, gdyż w większości młodzież nie ma zamiaru odmówić sobie tego „pierwszego razu” czy spróbowania „zakazanego owocu”, tym bardziej, że zachowania ryzykowne czy autodestrukcyjne stanowią aspekt rozwojowy w okresie adolescencji, a młodzi ludzie mają naturalną tendencję do „eksperymentowania” i nie martwienia się o konsekwencje swoich nieodpowiedzialnych zachowań.

Stąd kolejne programy profilaktyczne skupiały się na eksponowaniu negatywnych skutków zażywania danej substancji psychoaktywnej czy przejawiania danego zachowania. Aczkolwiek straszenie negatywnymi skutkami także okazało się mało straszne. Teraźniejsza przyjemność, szybka gratyfikacja czy odreagowanie są ważniejsze niż opinie specjalistów, nauczycieli czy mało wyluzowanych rówieśników. Jeśli przyjrzymy się dodatkowo powszechnemu hedonizmowi, materializmowi i konsumpcji i coraz mniejszemu zaangażowaniu rodziców w opiekę i wychowanie dzieci – trudno znaleźć młodemu człowiekowi punkt odniesienia dla którego warto

byłoby nie narażać swojego zdrowia czy nawet życia. Jak również - kwestii wielu rodziców uzależnionych od substancji psychoaktywnych, którzy oczekują, że ich dorastający syn lub córka - nie powinni tego próbować, podczas gdy oni sami mogą.

Nierzadko również - zdarza się, że rodzice dorastającej młodzieży - funkcjonuje dziś na poziomie „przeterminowanych nastolatków” którzy szukają doznań i przyjemności, rekompensujących sobie lata wyrzeczeń dla swoich dzieci. Ci „trendy” rodzice często stają się równorzędnymi partnerami dla swych latorośli nie rozumiejąc, że ta równość niejednokrotnie wyklucza ich opiekę wychowawczą i nie daje dzieciom wsparcia ani gruntu zasad. Rodzice nie mogą zapomnieć, że ich dzieci potrzebują drogowskazów oraz wzorca męskości i kobiecości a nie pseudokumpla.

W tym względzie na dorastającą młodzież należy oddziaływać kompleksowo – zaspokajając ich potrzeby rozwojowe w rodzinie, szkole i życiu społecznym i dać możliwości konstruktywnego wykorzystania ich potencjału przez rozwój zainteresowań i aktywne uczestnictwo w życiu rodziny i społeczności szkolnej oraz lokalnej. Dla zobrazowania - obowiązkiem dziecka od 8-18 lat nie może być jedynie wynoszenie śmieci.

Przyzwyczajanie

Po okresie inicjacji i wstępnych eksperymentów ze środkami odurzającymi – dla wielu adolescentów przychodzi okres przyzwyczajania – kiedy to organizm w naturalny sposób toleruje szkodliwe substancje, domagając się coraz to częstszych i silniejszych dawek, by utrzymać ten sam efekt ich działania. Powoli wykształca się nawyk, a skutki nie dają na siebie długo czekać.

Rozwój uzależnienia

W świadomości osoby uzależnionej – toczy się swoista walka między negatywnymi informacjami o stratach i szkodach wywołanych przez zaburzone nałogiem, powtarzające się zachowanie dysfunkcjonalne a sygnałami wskazującymi na konieczność doświadczenia „ulgi”, jaką przynosi stosowana substancja. Tego rodzaju dysonans uporczywie redukowany jest przez zaprzeczanie oczywistym dowodom na postępującą degradację – co z kolei prowadzi do patomechanizmu czyli patologicznego systemu regulacji psychicznej. Fachowo mówi się o **mechanizmie**

iluzji i zaprzeczeń, który dość skutecznie upośledza zdolność osoby uzależnionej – do rozpoznania szkód, jakie wywołuje uzależnienie. Patomechanizm ten dostarcza fałszywych przesłanek, które blokują przed powstrzymaniem dysfunkcyjnych zachowań oraz tworzy ułudę rzekomych korzyści. Mechanizm działa wybiórczo i bez udziału świadomości, aktywizując się w chwilach prób uśmierzenia cierpienia psychicznego, a wtórnie- w sytuacjach usprawiedliwiania zachowań nałogowych.

Skutki nałogu – obraz po przegranej bitwie

U młodego człowieka, zniewolonego przez nałóg – tworzy się kompleksowy i pozornie logiczny system przekonań, który stanowi wewnętrzną wizję siebie samego, wartości i sensu życia oraz otaczającego świata. Niestety obraz ten wyalienowany jest od realiów rzeczywistości i całkowicie podporządkowany nałogowi. Człowiek posługujący się takimi wyobrażeniami siebie i innych traci zdolność do konfrontowania się z rzeczywistością, ujmowaną za obiektywną, na podstawie faktów. Postępowaniem uzależnionego zaczyna rządzić tzw. „nałogowa logika”, na którą składa się zbiór reguł sterujących procesami umysłowymi, które przejawiają się :

1. Zaprzeczaniem własnej odpowiedzialności za zachowania związane z nałogiem („ to nie ja”, „ to nie tak”, „to nie dlatego” itp.).
2. Magiczne myślenie i samooszukiwanie się („tym razem się uda”, „od jutra wszystko będzie zupełnie inaczej” itp.).
3. Obarczanie innych winą za własne decyzje i zachowanie („nikt mnie nie rozumie”, „oni się na mnie uwzięli”, „nikt mnie nie rozumie” itp.).
4. Minimalizowanie powagi sytuacji i zdanie się na los („jakoś to będzie”, „co się stało – to się nie odstanie” itp.).
5. Nieumiejętność wywiązywania się z obowiązków, nie dotrzymywanie słowa, gubienie się we własnych motywacjach i pragnieniach, brak umiejętności rozeznania między rzeczywistością a złudzeniami.

Dopalacze – smart drugs, środki psychomanipulacyjne

Dopalaczami nazywa się potocznie, substancje lub ich mieszanki o działaniu psychoaktywnym, nie znajdujące się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Termin nie tylko nie ma charakteru naukowego – ale przede wszystkim wiedza na temat ryzyka związanego z ich używaniem jest bardzo ograniczona.

Dopalacze reklamowane są jako **smart-drugs** – usprawniające funkcje poznawcze, bądź jako produkty kolekcjonerskie. Należą do nich substancje pochodzenia syntetycznego i naturalnego. Pod przykrywką – „relaksujących” kadzidełek, „leczniczych ziół” lub „wspomagających” herbatek, kryją się niebezpieczne specyfiki. Mogą mieć postać tabletek lub mieszanek do palenia. Obie grupy (naturalne i syntetyczne) są równie groźne i tak samo niebezpieczne jak „narkotyki”, ponieważ mózgowo mechanizmy ich działania wyniszczają tkankę nerwową, a w skrajnych przypadkach powodują śmierć osoby zażywającej.

Działania marketingowe sprzedawców nierzadko zmierzają do przekłamań dotyczących składu mieszanek oraz skutków ich działania.

Są to specyfiki o działaniu zbliżonym do marihuany, amfetaminy, kokainy, ekstazy, LSD i innych narkotyków, jednak zaprojektowane w taki sposób, by właściwości ich działania były podobne do tradycyjnych narkotyków, a skład chemiczny pozostawał w zgodzie z obowiązującym prawem. W praktyce ich skład i oddziaływanie na organizm jest niejednokrotnie bardziej intensywny i szkodliwy od tradycyjnych narkotyków ponieważ w kupowanym specyfiku może znajdować się nawet dziesięć i więcej składników o różnym działaniu, często wzajemnie wzmacniającym się, czy nawet wykluczającym.

Tworzenie nowych dopalaczy następowało prawie natychmiast po wycofaniu zakazanych, świadczy to o tym iż producenci nie przebiegali w środkach by sprzedać swoje wyroby i nie przejmowali się sprawdzeniem ich wpływu na organizm ludzki. Dopalacze działają podobnie jak narkotyki – powodują zawroty głowy, nudności, utratę apetytu i bezsenność, wywołują stany lękowe, depresje, mogą być przyczyną schorzeń psychicznych. Bardzo często powodują halucynacje. Specjaliści nie odróżniają ich od narkotyków, przy czym uznają, że działanie dopalaczy jest częściej dużo bardziej szkodliwe niż tradycyjnych narkotyków i to z kilku powodów:

- stanowią groźne mieszanki substancji psychoaktywnych o nieznanym składzie
- zawierają jednocześnie substancje o działaniu przeciwnym np.: stymulujące i depresyjne
- nie ma możliwości zadziałania odpowiednim antidotum - w przypadku zatrucia organizmu, prócz podania kroplówki i zastosowania płukania żołądka
- ich działanie jest często zintensyfikowane w porównaniu ze znanymi narkotykami
- potocznie w świadomości młodych ludzi funkcjonują jako coś legalnego i nieszkodliwego, co jest atrakcyjne i dostarcza dobrej zabawy

Dopalacze – tak samo jak narkotyki, działają na ośrodkowy układ nerwowy, powodując różnego rodzaju „odlot”, a przy przedawkowaniu – problemy z układem krążenia, agresywne zachowania, depresję i zatrucia.

Mogą również prowadzić do uzależnienia – na co wskazują liczne przypadki osób trafiających do szpitali i poradni uzależnień, u których zdiagnozowano zespół uzależnienia. Dopalacze są sprzedawane w małych saszetkach z kolorową, atrakcyjną dla młodych ludzi grafiką, w postaci ziół („nawóz dla roślin”), soli, pigułek energetyzujących, euforycznych i psychodelicznych, jako egzemplarze kolekcjonerskie. Po ich zażyciu – podobnie jak w przypadku narkotyków- występuje faza euforyczna, a po jej ustąpieniu tzw. zjazd w postaci: wzrostu ciśnienia krwi, tętna i temperatury ciała, stanów lękowych, halucynacje, urojenia i in.

Sieć sklepów – **dopalacze, smart shopy, euforia-sklepy, sklepy internetowe** – obok substancji psychoaktywnych – sprzedawała również akcesoria do ich zażywania oraz produkty tzw. kolekcjonerskie z informacją „nie przeznaczone do spożycia”, starając się ominąć prawo. W Polsce pierwszy sklep oferujący dopalacze uruchomiono w 2008r. W innych krajach Europy – przede wszystkim w Wielkiej Brytanii, Niemczech i Holandii, działają one od kilku lat i jak dotąd nie zostały zdelegalizowane w żadnym z krajów Unii Europejskiej poza Polską. Niestety sprzedaż w Internecie nadal trwa – a młodzi ludzie zaopatrują się w „produkty kolekcjonerskie” do „klasera” bądź „odżywki” dla „roślin”.

Wiele cennych informacji znajduje się na stronach www.dopalaczeinfo.pl, www.ore.edu.pl czy www.kbpn.gov.pl

Objawy wskazujące na sięgnięcie przez dziecko po substancje psychoaktywne

Przede wszystkim można zaobserwować **zmiany w zachowaniu** danej osoby. Oczywiście zmiany te będą zależały od rodzaju i ilości zażytego środka odurzającego. Niewątpliwie największe szanse na dostrzeżenie zmian w zachowaniu mają osoby najbliższe z otoczenia młodego człowieka – przede wszystkim rodzice czy prawni opiekunowie, które dobrze go znają i wiedzą jak na ogół się zachowuje i reaguje na różne okoliczności.

Poza tym, można wyodrębnić pewne sygnały – symptomy – wskazujące na problem z narkotykami czy alkoholem, przy czym symptomy także mogą ujawniać inne problemowe zachowania jak uzależnienie od komputera, Internetu, gier na automatach czy korzystania z siłowni bądź solarium.

Poniżej podane są przykłady zmian w zachowaniu, które mogą wskazywać na kontakt z narkotykami lub inne uzależnienia. Aczkolwiek jeśli rodzice z jakiś powodów nie znają dobrze swojego dziecka i nie spędzają z nim zbyt wiele czasu – przytoczone zmiany w zachowaniu nie mogą być wymiernym kryterium ich rozpoznania.

PRZYKŁADY ZMIAN W ZACHOWANIU	Obserwacje dotyczące własnego dziecka
RELACJE RODZINNE	
<ul style="list-style-type: none"> - Dziecko większość czasu spędza w swoim pokoju, unika wspólnych posiłków, zajęć - Nie informuje o wydarzeniach szkolnych (wywiadówkach, zmianach nauczycieli, problemach szkolnych) - Nie dzieli się swoimi uczuciami, odcina się od innych bądź przyjmuje postawę obronną - Nie chce rozmawiać - Nie opowiada o swoich znajomych i spędzaniu wolnego czasu - Nie wywiązuje się z obowiązków domowych, łamie reguły - Wraca do domu po wyznaczonej porze bez pozwolenia, nie informuje rodziców o tym lub wymyka się z domu - Zostaje na noc poza domem lub znika na kilka dni bez pozwolenia czy powiadomienia rodziców - Kłamie, oszukuje, manipuluje, unika kontaktu - Przynosi do domu różne rzeczy niewiadomego pochodzenia bądź wynosi różne rzeczy - Dysponuje niewiadomego pochodzenia gotówką - Z domu znikają pieniądze bądź wydaje więcej pieniędzy na nie wiadomo co - Obiecuje poprawę i łamie dane słowo - Jest „dziwnie” nadpobudliwe, rozdrażnione, niecierpliwe 	

RELACJE RÓWIEŚNICZE

- Zrywa kontakt z dawnymi przyjaciółmi, kolegami bez uzasadnionego powodu
- Nawiązuje kontakt z tzw. trudną młodzieżą
- Nie przedstawia nowych znajomych, trzyma ich z daleka
- Posługuje się slangiem związanym z narkotykami
- Ma przyjaciół, którzy nie chcą rozmawiać z rodzicami lub podawać swoich nazwisk
- Otrzymuje krótkie, urywane telefony, po których wychodzi z domu
- Nie wiadomo gdzie przebywa poza domem

FUNKCJONOWANIE SZKOLNE

- Spóźnia się, często wychodzi z lekcji, opuszcza pojedyncze godziny lub całe dni w szkole, notorycznie wagaruje
- Nie odrabia zadań domowych, oddaje je późno lub wcale
- Opuszcza się w nauce, nie zalicza przedmiotów
- Fałszuje usprawiedliwienia
- Nie uważa lub przeszkadza na lekcjach, śpi w czasie lekcji
- Jest niegrzeczne, nadmiernie pobudzone, nie słucha nauczycieli i łamie reguły szkolne
- Zostaje zawieszony w prawach ucznia lub wyrzucony ze szkoły
- Rezygnuje z zajęć pozaszkolnych bądź zostaje z nich wykreślony

FUNKCJONOWANIE EMOCJONALNE

- Miewa nagłe zmiany nastrojów: bywa smutne lub wesołe bez widocznej przyczyny
- Częściej wybuchu gniewem, częściej jest w złym humorze
- Miewa stany depresyjne- częściej jest smutne, przygnębione i zniechęcone
- Częściej okazuje wrogość wobec rodziców, nauczycieli, zastrasza rodzeństwo
- Ma myśli samobójcze, nie widzi sensu życia
- Jest apatyczne, nie podejmuje żadnych konstruktywnych aktywności
- Uważa, że jest „przegrane”, „do niczego”
- Ma zaniżoną samoocenę, nie potrafi sprostać wymaganiom
- Traci zainteresowanie dla cenionych dawniej czynności
- Traci szacunek dla cenionych dawniej wartości

FUNKCJONOWANIE PSYCHICZNE

- Zmniejszony zakres uwagi, problemy z koncentracją
- Myślenie paranoidalne – uważa, że jest śledzone, prześladowane lub zagrożone
- Przejawia zmienną mowę – (powolna, zamazana lub przyśpieszona)
- Zmiana nawyków żywieniowych (je dużo lub mało, nieregularnie)
- Zaburzenia snu lub nieregularne spanie: zbyt długie, zbyt krótkie, nie śpi do późna w nocy, sypia w dzień
- Zaniedbuje higienę osobistą i otoczenia, nosi to samo ubranie
- Zachowania o charakterze przestępczym

WYGLĄD ZEWNĘTRZNY

- Zmiany wagi
- Kaszel, przewlekły katar, inne dolegliwości dróg oddechowych (przy wykluczeniu infekcji)
- Ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice
- Zmiany skórne: np.: miejsca po wkłuciach do naczyń żylnych, zadrapania, ślady po oparzeniach papierosami, przebarwienia
- Zapach i /lub ślady chemikaliów na ubraniu bądź papierosów, alkoholu
- Istotna zmiana stylu ubierania się

AKCESORIA NARKOTYKOWE

- Czy w rzeczach swojego dziecka bądź przy nim zaobserwowałeś pojawienie się lub używanie przedmiotów i produktów mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych, np.
- Fifki
- Zapalniczki
- Łyżeczki
- Bibułki
- Kawałki okopconej folii aluminiowej
- Igły i strzykawki
- Waciki
- Paczuszki w foliowych opakowaniach
- Kleje
- Tabletki
- Proszek
- Sproszkowane zioła
- Bryłki

Jak reagować na niepokojące zachowania?

1. Zbierz jak najwięcej informacji dotyczących zjawiska uzależnienia w ogóle oraz przyjrzyj się zachowaniu i funkcjonowaniu swojego dziecka poprzez:

- przeczytanie rzetelnej fachowej literatury, odwiedzenie specjalnych stron internetowych, konsultacje ze specjalistami terapii uzależnień, wzięcie udziału w spotkaniu dla rodziców dzieci eksperymentujących z środkami psychoaktywnymi w ośrodku uzależnień
- poznanie działania substancji psychoaktywnych, objawów ich zażywania, mechanizmów uzależnienia, konsekwencji prawnych i form pomocy
- wywiad w środowisku swojego dziecka – szkoła, rówieśnicy, rodzice przyjaciół i kolegów
- przeszukanie pokoju dziecka pod kątem substancji psychoaktywnych i akcesoriów z nimi związanych
- w przypadku znalezienia w/w rzeczy - danie do analizy do policyjnego laboratorium
- wykonanie testu ocznego lub testu na obecność narkotyków (dostępne w większości aptek) lub oddanie moczu dziecka do analizy

2. Rozmowa z własnym dzieckiem – istotne jest, aby rozmowa miała miejsce, kiedy Twoje dziecko jest trzeźwe.

- Spróbuj spokojnie porozmawiać ze swoim dzieckiem
- Powiedz, że wynika to z Twojej troski o niego i pewnych zachowań, które budzą Twój niepokój.
- Przytocz konkretne fakty i sytuacje, opis zachowania, które Cię martwi.
- Przedstaw swoje stanowisko dotyczące palenia papierosów, nadużywania alkoholu, brania narkotyków/dopalaczy czy innych problemowych zachowań.
- Ustal reguły życia domowego oraz konsekwencje związane z ich ignorowaniem (bądź konsekwentny po ustaleniu zasad)

3. Jeżeli nie jesteście w stanie samodzielnie rozwiązać problemu, a Twoje dziecko już wpadło w uzależnienie.

- Zgłoś się do najbliższego ośrodka terapii uzależnień i skonsultuj z terapeutą
- Jeśli to możliwe – odseparuj dziecko od towarzystwa, które jest uzależnione
- Bądź konsekwentny w egzekwowaniu ustalonych zasad
- Bądź czujny i nie odpuszczaj po pierwszych oznakach poprawy zachowania
- Pomagaj dziecku dokonywać trwałych zmian
- Radź sobie z jego gniewem i negatywnymi emocjami – oddzielaj osobę od zachowania
- Wskaż, że zaistniałe problemy mogą stać się lekcją na przyszłość i że każdy popełnia błędy
- Wskaż inne drogi poznawania życia i aktywnego w nim uczestniczenia – rozwój zainteresowań, wspólna aktywność
- Rozwiązuj głęboko zakorzenione problemy w rodzinie, pomóż uporać się dziecku z dawnymi traumami, jeśli takie zaistniały
- Zapisz się na grupę wsparcia dla rodziców dzieci eksperymentujących z środkami odurzającymi lub uzależnionych od tych środków

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

Współpraca ze szkołą dziecka

Szkoła jako instytucja opiekuńczo-wychowawcza dysponuje także **procedurami szkolnej interwencji profilaktycznej**. Jej dwa podstawowe cele to: dotarcie do uczniów sięgających po substancje psychoaktywne i udzielenie im wsparcia oraz pomocy dla rodziców w rozwiązaniu tego problemu. Wsparcie ze strony przedstawicieli szkoły polega na udzieleniu odpowiednich informacji i zaproponowaniu konkretnej procedury postępowania. Nawiązanie kontaktu z rodzicami i wspólne, konsekwentne działanie doprowadzić mają do tego, by uczeń przestał sięgać po środki odurzające. Stałymi elementami każdej interwencji profilaktycznej powinny być: **diagnoza problemu**, aby adekwatnie zadziałać, **porada** – jasne wyrażenie stanowiska szkoły na temat substancji psychoaktywnych i informacja o dalszym postępowaniu, **kontrakt** – główne narzędzie motywujące do zmiany zachowania – zazwyczaj opracowany wspólnie z wychowawcą i rodzicami oraz monitorowanie – czyli pilotowanie realizacji zawartych w kontrakcie poprzez wspieranie pozytywnych zmian i stały kontakt z rodzicami ucznia. Wymieniony kontrakt zawierać powinien:

- zobowiązanie ucznia do nieużywania środków odurzających,
- przywileje, które zostały odebrane uczniowi wskutek używania przez niego środków odurzających oraz sposób ich stopniowego odzyskiwania,
- zasady zachowania w domu i szkole
- konsekwencje związane z nieprzestrzeganiem ustaleń.

Drugim celem oddziaływań interwencyjnych – adresowanym do całej uczniowskiej społeczności – jest profilaktyka i zapobieganie problemom związanym z używaniem substancji psychoaktywnych.

Nowoczesna profilaktyka to oddziaływanie kompleksowe

Zapobieganie uzależnieniom to „profilaktyka problemowa”, w której chodzi o coś więcej niż tylko zapobieganie uzależnieniom od alkoholu czy narkotyków – to zapobieganie wielorakim problemom o charakterze rozwojowym, zdrowotnym, behawioralnym, środowiskowym, jakie występują w szerokim obszarze wychowania. Nowoczesna profilaktyka winna zatem sięgać jednocześnie wielu środowisk: szkoły (w tym zespół klasowy), domu, społeczności lokalnej i globalnego środowiska kulturalno-społecznego. Dlatego też zmiany zamierzone przez profilaktykę adresowane muszą być do pięciu podstawowych poziomów funkcjonowania młodego człowieka: intelektualnego, kształcenia i koncentrowania uwagi wokół spraw ważnych dla jego zdrowia i życia, poziomu umiejętności psychologicznych, jego postaw i wartości oraz poziomu osobistego doświadczenia. Wszystkie te poziomy są bardzo istotne, choć w strukturze funkcjonowania nastolatka, niektóre są niestety przez dorosłych pomijane. Dlatego też czynniki ryzyka i czynniki chroniące można pogrupować na: te związane z jednostką, związane z rodziną oraz z lokalną społecznością. Wg pracy Szymańskiej **najważniejsze czynniki chroniące dzieci i młodzież** przed spróbowaniem i w konsekwencji pułapką uzależnienie to:

1. Silna więź emocjonalna z rodzicami – okazywanie miłości i zainteresowania życiem dziecka, dobre porozumiewanie się z dzieckiem, zdrowa dyscyplina, wspieranie dziecka
2. Zainteresowanie nauką szkolną
3. Regularne praktyki religijne
4. Poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów
5. Przynależność do pozytywnej grupy

Dlatego też mając na uwadze zarysowane w niniejszej pracy zjawiska – starajmy się mieć czas dla swoich dzieci, umieć okazać im troskę, uwagę i wsparcie, ale też mądrze wykorzystać ich żywy potencjał dla wspólnego dobra.

Niech młodzi ludzie znają zasady i wartości, które porządkują ich funkcjonowanie i życie społeczne, ale również niech mają możliwość rozwijania swojej osobowości i własnych zainteresowań. Rodzice także mają potężne narzędzie w ręku – własny przykład, jeżeli opiekun młodego człowieka jest osobą mądrą, posługującą się ukształtowanym systemem wartości oraz okazującą innym szacunek i zrozumienie - będzie w stanie przekazać to swoim dzieciom, a jeżeli pojawią się problemy – odpowiednio zareagować.

Bibliografia:

1. Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – www.dopalaczeinfo.pl
2. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii – www.kbpn.gov.pl
3. Ośrodek Rozwoju Edukacji – www.ore.edu.pl
4. Koźmińska I., Olszewska E., *Z dzieckiem w świat wartości, Świat Książki*, Warszawa 2007
5. Rozmus B., Gładoch M., *Poradnik dla rodziców i wychowawców*, Fundacja KARAN, Warszawa 2007
6. Szymańska J., *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*, CMPPP, Warszawa 2002
7. Wójcik M., *Optymalny dorosły*, „Remedium” Nr 7-8, 2004

Produkcja i dystrybucja:

FHU "IGOM" Piotr Mielcarz 40-568 Katowice ul. Ligocka 103

tel.:32 358-69-00 fax: 32 358-69-03 e-mail: sekretariat@igom.eu www.igom.eu

Wszelkie prawa autorskie zastrzeżone. Kopiowanie, rozpowszechnianie, wtórny obieg płyty bez zezwolenia zabronione.