

Co powinno nas zaniepokoić?

Czyli objawy wskazujące na sięgnięcie przez dziecko po substancje psychoaktywne.

Pierwszym objawem, który powinien zaniepokoić bliskich z otoczenia dziecka, to zmiany w zachowaniu. Zmiany te będą zależeć od rodzaju i ilości przyjętej substancji. Symptomy wskazujące na uzależnienie od narkotyków mogą również wskazywać na uzależnienie od komputera, gier, Internetu, gier na automatach czy korzystania z siłowni i solarium. Poniżej, znajdują się symptomy i kryteria, wskazujące na uzależnienia. Przytoczone zmiany w zachowaniu są wymiernym kryterium rozpoznania zmiany w zachowaniu, tylko w sytuacji kiedy relacja rodzica z dzieckiem jest stabilna i rodzic jest w stanie powiedzieć wiele o zachowaniu swojego dziecka.

Przykłady zmian w zachowaniu

Relacje rodzinne

- Dziecko większość czasu spędza w swoim pokoju, unia wspólnych posiłków i zajęć
- Nie informuje o wydarzeniach szkolnych (wywiadówkach, zmianach nauczycieli, problemach w szkole)
- Nie dzieli się swoimi uczuciami, odcina się od innych bądź przyjmuje postawę obronną.
- Nie chce rozmawiać
- Nie opowiada o relacjach rówieśniczych i co robi w wolnym czasie
- Nie dotrzymuje ustalonej godziny powrotu do domu, 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 bądź wynosi rzeczy z domu
- Dysponuje pieniędzmi niewiadomego pochodzenia
- Z domu znikają pieniądze bądź wydaje na niewiadomo 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 tzw. Trudną młodzieżą
- Nie przedstawia nowych znajomych, trzyma ich z daleka
- Posługuje się slangiem związanym z narkotykami
- Odbiera krótkie telefony, po których wychodzi z domu
- Nie wiadomo gdzie przebywa jak jest 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 lub zostaje z nich wykreślony

Funkcjonowanie emocjonalne

- Miewa nagłe zmiany nastrojów: bywa smutne lub wesołe bez widocznej przyczyny
- Częściej wybucha gniewem, częściej jest w złym humorze
- Zauważalne stany depresyjne- częściej jest smutne, przygnębione zniechęcone
- Dziecko 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 „przebrane”, „do niczego”
- Ma zaniżoną samoocenę, nie potrafi sprostać wymaganiom
- Traci zainteresowanie czynnościami ,które niegdyś go interesowały
- Traci szacunek do cenionych wcześniej wartości

Funkcjonowanie psychiczne

- Problemy z koncentracją zmniejszony zakres uwagi
- Zmienia nawyków żywieniowych
- Zaburzenia snu, zbyt długie lub zbyt krótkie spanie
- Zaniedbuje higienę osobistą
- Reprezentuje zachowania o charakterze przestępczym
- Przejawia zmienną mowę

Wygląd zewnętrzny

- Zmiany wagi
- Kaszel przewlekły katar, inne dolegliwości dróg oddechowych (przy wykluczeniu infekcji)
- Ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice
- Zmiany skórne, zadrapania, przebarwienia (w szczególności przy uzależnieniu od narkotyków, nikotyny czy alkoholu)
- Istotna zmiana stylu ubierania się

Jak reagować na niepokojące zachowania?

1. Wyedukuj się. Postaraj się zebrać jak najwięcej informacji na temat uzależnienia, przyjrzyj się zachowanie swojego dziecka. Sięgaj po fachową literaturę, poznaj działanie substancji psychoaktywnych, zrób wywiad w środowisku swojego dziecka.

2. Porozmawiaj ze swoim dzieckiem, pamiętaj o tym aby było trzeźwe. Zapewnij, że rozmowa ta wynika z Twojej troski, opieraj się na faktach, powiedz co Ty sądzisz o uzależnieniach. Ustal reguły życia domowego i konsekwencje nie przestrzegania reguł.

3. W przypadku gdy, rodzic nie jest w stanie poradzić sobie z problemem gdy dziecko jest już uzależnione:

- Zgłoś się do ośrodka terapii uzależnień, skonsultuj z terapeutą uzależnień
- Separuj dziecko od towarzystwa, które jest uzależnione o ile jest to możliwe
- Bądź konsekwentny, egzekwuj ustalone zasady
- Bądź czujny i nie odpuszczaj po pierwszych oznakach poprawy zachowania
- Pomagaj dziecku dokonywać trwałych zmian
- Oddzielaj osobę od zachowania- to pomoże Ci radzić sobie z gniewem i negatywnymi emocjami
- Bądź empatyczny, wskazuj nowe drogi poznania, życia inspiruj

- **Staraj się rozwiązywać głęboko zakorzenione problemy**
- **Uczestnicz w spotkaniach grupy wsparcia**

Źródło: Stuła A., *Poradnik dla rodziców* IGOM Katowice 2011