

Narkoman – to może być także Twoje dziecko – czyli poradnik dla zmartwionych rodziców

Tomek ma 16 lat, mieszka w mieście wielkości Zabrze, jest na pozór zwykłym, przeciętnie ubranym, przeciętnie grzecznym i średnio zamożnym nastolatkiem. Mieszka razem z rodzicami, chodzi do szkoły i całe popołudnia spędza z kolegami. Czasami ma gorsze dni, wyzwie matkę, odpyskuje ojcu, czasem pod wpływem emocji trzaśnie drzwiami i wyjdzie z domu na kilka godzin. Tak wygląda i zachowuje się większość naszych dzieci; tak wyglądała i zachowywała się większość pacjentów Katolickiego Ośrodka „Dom Nadziei” gdzie dziś toczą ciężką walkę ze swoim uzależnieniem próbując na progu swojej dorosłości walczyć o życie.

Dlaczego problem narkomanii wśród dzieci i młodzieży jest dziś tak powszechny i tak trudny do rozpoznania? Odpowiedź jest prosta – w ostatnich latach całkowicie zmienił się obraz osoby biorącej. Dziś coraz mniej jest na ulicach tzw. „typowych narkomanów”, brudnych, nieprzytomnych, ze strzykawką w ręce. Uzależnienie niepostrzeżenie weszło do naszych domów, rodzin i szkół. Współczesne narkotyki nie powodują już tak szybko szkód fizycznych, dziś przeciętny narkoman może codziennie brać np. marihuanę czy amfetaminę zachowując wszelkie pozory normalności. Dopiero po jakimś czasie zauważa, że nie jest już w stanie żyć bez narkotyku, nie potrafi rozwiązywać swoich problemów, boi się kontaktów z rówieśnikami „na trzeźwo”, nie potrafi umówić się z dziewczyną bez pomocy odpowiedniego środka, ma problemy z koncentracją uwagi. Dopiero po czasie łapie się na tym, że jego życie kręci się wokół narkotyków. Dziś często uzależnionym może być każdy – twój syn, czy córka i mimo że wygląda na normalnego dzieciaka, żeby „poczuć się normalnie”, musi wziąć. Narkotyki niszczą powoli wyjaławiając nasze dzieci z tego, co w nich najlepsze. Pacjenci „Domu Nadziei” to osoby, które w pewnym momencie swojego życia zauważyły, że muszą brać, bo niczym się nie interesują, nic nie daje im satysfakcji, z nikim nie mają prawdziwych więzi. Potem oczywiście dochodzą kolejne problemy – ze zdrowiem, z prawem czy szkołą.

Dodatkowym problemem, który wpływa na stopień rozprzestrzeniania się zjawiska narkomanii wśród młodzieży, jest niesamowita dostępność różnego rodzaju środków uzależniających. Narkotyki są praktycznie w każdej szkole większego miasta, w każdej klasie gimnazjum znajdzie się osoba, która eksperymentowała z alkoholem czy narkotykami, dyskoteki, prywatki i kluby pełne są narkotyków. To jest problem polskiego prawa i społecznej odpowiedzialności, ale każdy rodzic musi być tych faktów świadomy, musi być czujny i musi potrafić odpowiednio reagować. Na spotkaniach dla rodziców naszych pacjentów wielokrotnie słyszałam – „do końca wierzyłam, że to nie on”, „widziałam, co się dzieje, ale nie dopuszczałam myśli, że moja Kasia bierze”. **Rodzic musi odłożyć na bok swoje poczucie winy i wstydu, musi działać.** W następnych numerach gazety pomożemy ci rozpoznać problem narkomanii u twojego dziecka, rozważymy, skąd się mógł wziąć i zastanowimy się, jak można mu pomóc.

DLACZEGO MOJE DZIECKO JEST ZAGROŻONE UZALEŻNIENIEM?

To pytanie może postawić sobie każdy rodzic, bo każde dziecko w mniejszym lub większym stopniu zagrożone jest zażywaniem narkotyków. Dlaczego? Dlatego, że jest nastolatkiem i to, co przeżywa, jest właśnie świetnym powodem, żeby spróbować narkotyków, które są przecież na wyciągnięcie ręki w każdej szkole, (mimo że staramy się o tym fakcie nie wiedzieć).

Jeden z rodziców w Katolickim Ośrodku „Dom Nadziei” pytał: „Dlaczego akurat Piotr? Przecież nic mu nie brakowało, miał dom, wszystko, czego potrzebował, od czasu do czasu kieszonkowe, komputer, własny pokój. Dlaczego on, przecież niczym nie różni się od innych dzieci z jego klasy?”

Można szukać różnych przyczyn uzależnienia, np. w rodzinie, czy w bardzo trudnych przeżyciach dziecka. Myślę jednak, że dojrzewająca młodzież wpada w pułapkę uzależnienia, dlatego właśnie, że jest dojrzewająca. Ci ludzie sięgają po narkotyki głównie z ciekawości i pod wpływem grupy rówieśniczej.

Musimy pamiętać, że określenie „trudny wiek” nie wzięło się z nikąd. Nasze dorastające dzieci w wieku nastu lat borykają się z pytaniami o sens własnego życia, nie wiedzą, kim w zasadzie są, czy jeszcze dziećmi, czy już dorosłymi. Mieszkają z nami, czują, że są jeszcze dziećmi, ale chciałyby być już dorosłe. Życie stawia przed nimi dorosłe problemy. Bunt, jaki młodzi okazują rodzicom czy wychowawcom, demonstrowanie własnego stylu, walka z najdrobniejszymi nakazami i zakazami, jakie stawiają im dorośli, powodują, że czują się lepsi, niezależni, a to przecież w ich wieku takie ważne. Nasze dzieci żyją w ciągłym lęku przed oceną – Co myślą o mnie koledzy? Czy jestem atrakcyjny? Czy jestem mądry, doskonały? To pytania, które wręcz ich prześladowują. Narkotyki rozwiązują w zasadzie wszystkie te problemy, bo początkowo pozwalają czuć to, co chcemy, dają poczucie, że jesteśmy tacy, jacy chcielibyśmy być.

Alkohol i narkotyki dają masę przyjemnych wrażeń gwarantując natychmiastowe osiągnięcie wspianego samopoczucia przy minimalnym wysiłku, dają poczucie akceptacji przez innych i siebie samego, uwalniają od napięć, stresów oraz cierpienia. No tak, ale przecież każdemu narkotyki „załatwiają” te sprawy, dlatego więc zagrożona jest młodzież. Nasze prawie dorosłe już dzieci zachowują się niezrozumiale dla nas i bardzo często dla nich samych. To, jak się zachowują, powoduje, że dzieci odsuwają się od swoich rodziców, a rodzice - nie chcąc być „nachalnymi” - pozwalają na to i nie inicjują kontaktu. Doświadczenie pracy z uzależnionymi pokazuje, że praktycznie wszyscy lecący się w Ośrodku „Dom Nadziei” młodzi ludzie tęsknią za bliskim kontaktem z rodzicami i cierpią, gdy go nie mają. Więc może pomimo tego, co nasze dzieci demonstrują, powinniśmy walczyć o bliskość. **One potrzebują rodziców, ciepłych, opiekuńczych, ale też stanowczych i konsekwentnych.**

Podsumujmy – dlaczego narkotyki zagrażają wszystkim dzieciom?

- bo budzą ciekawość;
- pozwalają nie myśleć o trudnych sprawach;
- bo w krótkim czasie dają dobre samopoczucie i to w zasadzie bez wysiłku;
- bo pozwalają czuć się ważnym i wyjątkowym;
- dają odczucie więzi i przynależności.

DROGA KU ZATRACENIU – CZYLI JAK ROZWIJA SIĘ UZALEŻNIENIE

Wielu rodziców, którzy uświadamiają sobie, że ich dziecko bierze, nie wie, na ile poważny jest problem i kiedy należy zacząć działać. Większość rodziców pacjentów Katolickiego Ośrodka „Dom Nadziei” borykało się z odpowiedzią na te pytanie długo, zanim podjęli jakiegokolwiek środki zaradcze. Kiedy możemy mówić o uzależnieniu? Zależy to od reakcji organizmu, odporności i wieku. Uzależnienie jest niełatwą do zdefiniowania i podstępłą chorobą.

Rozwój tej okrutnej choroby można podzielić na cztery fazy.

- Faza pierwsza **eksperymentowanie**. Tu dominuje ciekawość, chęć przeżycia czegoś ciekawego, bycia zaakceptowanym przez grupę. Większość pacjentów naszego Ośrodka swój pierwszy narkotyk dostało od kolegi: „Byliśmy na dyskotecę, wszyscy palili skręty i nie chciałam wyjść na inną. Nawet nie przyznałam się, że to był mój pierwszy raz” - mówi 16-letnia Kasia z Opola. Tu nie liczy się efekt narkotyku, liczy się towarzystwo, klimat. Bierze się zazwyczaj, gdy inni częstują, przy okazji imprez, dyskotek czy koncertów. Ta faza pozornie jest bezpieczna gdyby nie to, że w zasadniczej większości przypadków prowadzi nieuchronnie do drugiego etapu.
- **Poszukiwanie narkotycznych doznań**. Teraz młody człowiek nie czeka już na imprezę czy na poczęstunek kolegi, sam przejmuje inicjatywę. Zaczyna kupować narkotyk dla siebie, szuka wrażeń, jakich dostarcza mu narkotyk. Młody człowiek zauważa, że narkotyki rozwiązują wiele jego problemów – „byłem zamknięty i wstydlivy, kiedy zapaliłem marihuanę, potrafiłem nawiązać nową znajomość, byłem odważny”- tłumaczy Bogdan. Zaczyna się podwójne życie, zaprzeczanie sobie i innym, „Jaki ze mnie narkoman, nie biorę przecież codziennie”.
- **Etap regularnego zażywania**, celem staje się bycie na „haju”, coraz krótsze są okresy abstynencji, zaczynają się poważniejsze straty. Człowiek zaczyna być zależny od doznań po narkotyku, który potrzebny jest, by uniknąć bólu, niepokoju, złego samopoczucia. Rodzina zaczyna być podejrzliwa, bo znikają z domu cenne przedmioty, syn czy córka „dziwnie się zachowuje” – bywa nadmiernie agresywny innym razem znów osowiały, bez życia. Uzależniony ciągle szuka usprawiedliwienia: „Wszyscy tak robią”, „Nie biorę dożylnie, więc nie jestem uzależniony”. W tej fazie młody człowiek traci kontrolę nad zażywaniem narkotyków, jak i nad całym swoim życiem. Jeśli teraz nie znajdzie fachowej pomocy, jego plany zostaną tylko planami, a marzenia tylko marzeniami.
- **Faza zaawansowanego brania narkotyków**. Na tym etapie człowiek jest pod wpływem w zasadzie prawie cały czas, wszystkie jego działania sprowadzają się do narkotyków. Nie ważna jest już cena, jaką za narkotyk trzeba zapłacić. W tej fazie uzależnieni sięgają po coraz twardsze narkotyki. Teraz narkotyk nie daje już szczęścia, teraz pomaga tylko uniknąć nieprzyjemnych wrażeń.

SPÓJRZ SWOJEMU DZIECKU W OCZY, czyli jak rozpoznać, czy twoje dziecko bierze narkotyki

Wielu z nas zdaje sobie sprawę z tego, że dziś narkotyki są na wyciągnięcie ręki w zasadzie wszędzie – w szkołach, pubach, klubach, dyskotekach, na imprezach. Choć to przerażające, ale zasadnicza większość naszych dzieci miała z nimi kontakt, jednym proponowano, inni spróbowali, jeszcze inni byli świadkiem, jak biorą ich rówieśnicy. **Obowiązkiem rodziców jest chronić dzieci przed tym, co im zagraża**, w tym także przed uzależnieniem. I zdecydowanie trzeba nam zrezygnować z obawy przed tym, że dziecko się od nas odsunie albo potraktuje nas jak wrogów. Wszyscy pacjenci Ośrodka „Dom Nadziei”, którzy walczą dziś z uzależnieniem, mieli żal do swoich rodziców za „szpiegowanie”, sprawdzanie i podejrzliwość. Dziś są im za to wdzięczni, wiedzą, że gdyby nie ta „wścibskość starych”, nie zmieniliby swojego życia.

Postaram się wypunktować najczęściej obserwowane zmiany zachowania u osób zażywających narkotyki.

Zawsze zastanawiające powinno być:

- nagłe pogorszenie się stopni w szkole,
- wagary,
- spóźnienia,
- trudności z dotrzymywaniem słowa, wykonywaniem domowych obowiązków.

W początkowej fazie zażywania narkotyków objawy są bardzo subtelne i mogą być spowodowane również innymi problemami dziecka. **Charakterystyczne dla osób biorących mogą być również:**

- krótkie, tajemnicze telefony, w których padają niezrozumiałe dla nas określenia (grzać, jarać, hasz, amfa, zioło, ziele itp.). *Można wtedy porozmawiać z dzieckiem, do kogo dzwoni i co oznaczają dziwne określenia, choć większość uzależnionych jest w stanie wytłumaczyć praktycznie wszystko w bardzo wiarygodny sposób.*
- jaskrawe zmiany zachowań - ktoś pobudzony po chwili nieomal przysypia,
- wahania nastroju,
- brak apetytu,
- notoryczne kłamstwa,
- wynoszenie z domu drobnych kosztowności czy posiadanie przez dzieci większych pieniędzy (co może świadczyć o handlu).
- utrata wszelkich zainteresowań, wartości i zasad,
- utrata masy ciała,
- rozszerzone źrenice przy heroinie,
- zwężone przy kokainie,
- zaczerwienione oczy przy marihuanie.

Uzależniony miewa często przy sobie różne przedmioty, choć tak długo jak się da, robi wszystko, by nie wpadły w niepowołane ręce. **Szczególnie warto zwrócić uwagę na:**

- małe woreczki z pozostałościami listków, łądyg i nasion (marihuana),
- małe woreczki z resztkami białego czy też białawego proszku (kokaina czy amfetamina),
- maleńka łyżeczka często ozdobna, noszona na szyi (do wdychania kokainy),
- różnego rodzaju lufki, fajki wodne z plastiku, mosiądzu, ale też często zrobione z plastikowych butelek z wypaloną dziurką z boku.
- bibułki do papierosów, w których robi się skręty z marihuany,
- pigułki różnych kształtów i kolorów,

- informacje sąsiadów, którzy mówią, iż twoje dziecko bierze.

To tylko część najbardziej charakterystycznych sygnałów ostrzegawczych dla rodziców. Każda mała zmiana, którą zaobserwowałeś u swojego dziecka, powinna być przedmiotem Twojej troski. Jeśli więc masz jakiegokolwiek podejrzenia, że twoje dziecko bierze narkotyki, nie czekaj, skontaktuj się ze specjalistą.

RODZAJE NARKOTYKÓW – CZYLI CO NAJCZĘŚCIEJ BIERZE DZISIEJSZA MŁODZIEŻ

Rozpoznanie uzależnienia u swojego dziecka jest zawsze bardzo trudnym momentem w życiu rodzica. Nikt nie chce, aby ten problem dotknął właśnie jego dziecka i w zasadniczej większości przypadków nie dotyczy on nas. Zdarza się jednak, że rodzic podejrzewa, iż jego syn czy córka ma kontakt z narkotykami. Co robić? Jak rozpoznać problem? Do kogo się udać? To pytania nurtujące wielu rodziców, którzy raczej nie orientują się we współczesnym wachlarzu środków odurzających. Z punktu widzenia rodzica ważne jest orientowanie się choćby z grubsza, jak działają poszczególne narkotyki. Wiedza ta może być na początku naszą jedyną bronią w walce z chorobą naszego dziecka.

Najbardziej popularnymi i dostępnymi środkami o działaniu narkotycznym są **papierosy i alkohol**. Praktycznie wszyscy pacjenci Katolickiego Ośrodka „Dom Nadziei” zaczynali właśnie od tych środków, dlatego nie należy bagatelizować tej sprawy, mimo że te środki wydają się pozornie mało groźne.

Trzecim najczęściej używanym narkotykiem jest **marihuana**, potocznie nazywana trawą, marychą, gandzią. Jest to środek wywołujący stan euforii i poczucie wzmożonej świadomości. Wyglądem przypomina pokruszoną natkę pietruszki, której listki są ze sobą skłębione. Pali się ją jak papieros w postaci „skręta”. Zażywanie marihuany powoduje lekkie powiększenie źrenic, przekrwienie spojówek, przyrost apetytu, wesołkowatość, chwiejność nastroju, opóźnienie reakcji. Narkotyk ten ma specyficzny słodko-mdławy zapach.

Często stosowane są również **środki wziewne** – wszelkiego rodzaju kleje, rozpuszczalniki, opary aerozoli, płyny do zapalniczek. Środki te wywołują nagłą euforię, poczucie dezorganizacji. Są szalenie szkodliwe dla organizmu, szczególnie dla centralnego układu nerwowego. Najczęściej (ze względu na cenę i łatwość nabycia) są zażywane głównie przez ludzi bardzo młodych. Dziecko, które przyjmuje inhalanty, ma zaburzenia równowagi, częste bóle głowy, wymioty, krwawienia z nosa, jest przesiąknięte zapachem kleju i ma przy sobie woreczki z pozostałościami kleju, puste tubki czy pojemniki po aerozoliach.

Innym popularnym dziś narkotykiem jest **amfetamina**, która powoduje przyrost energii, pobudzenie, gadatliwość, kłopoty z zasypianiem. Amfetamina jest dziś popularnym narkotykiem stosowanym na dyskotekach i imprezach tanecznych (technoparty). Powoduje powiększenie źrenic, brak apetytu, spadek wagi, po którym następuje wyczerpanie i senność. Zażywający ma często przy sobie woreczki z białym proszkiem, kawałki folii aluminiowej, małe rurki.

Na dyskotekach łatwo też zaopatrzyć się w **ekstazy** – środek traktowany jako pomagający „tańczyć bez końca”. Pobudza, daje tzw. „kopa energetycznego”. Przyjmowany jest w postaci tabletek często z wytłoczonym znaczkiem serca lub kółek. Jest niebezpieczny dla zdrowia i życia, gdyż w połączeniu z wielogodzinnym wysiłkiem, np. tańcem, może prowadzić do znacznego podniesienia temperatury ciała, co w efekcie może prowadzić nawet do śmierci.

Również popularne są **Heroina, Kokaina i LSD**, które są stosunkowo rzadziej używane wśród młodzieży.

Pamiętaj, że każdy narkotyk może prowadzić do śmierci, a wbrew różnym mitom wszystkie wyżej wymienione środki uzależniają – jeśli nie fizycznie, to psychicznie.

MOJE DZIECKO BIERZE – JAK MU POMÓC?

Żyjemy w świecie, w którym narkotyki są na wyciągnięcia ręki, w którym już dziesięciolatki orientują się w działaniu podstawowych używek, w którym nie ma już chyba wolnej od narkotyków szkoły. To wszystko powoduje, że pewnego dnia może się okazać, że właśnie Twoje dziecko eksperymentuje ze środkami odurzającymi. Mimo że będzie to dla Ciebie szok, mimo że będziesz próbował szukać usprawiedliwień dla dziecka, siebie i swojej rodziny, mimo że będziesz robił wszystko, by tej prawdy do siebie nie dopuścić, **musisz działać szybko, bo od twoich zdecydowanych posunięć może zależeć życie twojego syna czy córki.** Zatem CO ROBIĆ?

- A. ***Oceń stopień zaawansowania problemu.*** Czy są to dopiero pierwsze narkotyczne próby, czy może sprawy zabrnęły już dalej i Twoje dziecko nie wyobraża sobie już życia bez narkotyków – klasówki bez amfetaminy, imprezy bez ekstazy czy randki bez marihuany. A może narkotyk jest mu już potrzebny, żeby wstać, zjeść, wyjść z domu.
- B. ***Rozmawiajcie*** - powiedz swojemu dziecku o wszystkich faktach i przypuszczeniach, jakimi dysponujesz, a które wskazują na to, że bierze narkotyki. Warto jasno powiedzieć, że nie zgadzasz się na to, żeby Twoje dziecko brało jakiegokolwiek narkotyki czy piło alkohol – zarówno w domu jak i poza nim.
- C. ***Ustalcie konkretne zasady.*** Np. twój syn powinien mówić, gdzie i z kim wychodzi, ma wracać do domu o określonej porze, nie spóźniać się do szkoły, nie wagarować itd. Ważne, żeby były to konkretne sprawy, sztywno określone tak, by łatwo było z nich dziecko rozliczyć. A przede wszystkim **musisz być stanowczy** – nie może być mowy o jakichkolwiek ustępstwach. Dobrze, jeśli zasady te wspólnie z dzieckiem spiszesz i umówicie się, że jeśli nie będzie ich przestrzegał, będzie musiał poddać się terapii.
- D. ***Nie chroń dziecka*** – niech ponosi konsekwencje swoich czynów. Jeśli ukradło komuś pieniądze, nie kryj go przed znajomymi czy policją itd.

Jeśli to nie pomoże lub jeśli Twoje dziecko jest już bardziej zaawansowane w braniu narkotyków, trzeba szukać pomocy u specjalistów. Ważne, by skierować się do kogoś, kto zajmuje się pracą z młodzieżą uzależnioną, najlepiej by był certyfikowanym specjalistą terapii uzależnień.

Osobom uzależnionym można zaproponować:

- terapię indywidualną (np. 2 razy w tygodniu spotkania z terapeutą),
- terapię grupową – jest zazwyczaj najbardziej skuteczną metodą pracy z uzależnionymi.

Może to być:

- Terapia ambulatoryjna, czyli terapia Poradni Leczenia Uzależnień, gdzie na spotkania grupy młodzież przychodzi zazwyczaj 3 razy w tygodniu,
- Terapia stacjonarna w ośrodku stacjonarnym, gdzie oddziaływania trwają najczęściej około roku.

CO ROBIĆ, BY TWOJE MAŁE DZIECKO NIE WPADŁO W UZALEŻNIENIE

Rozważania na ten temat muszą zacząć od smutnego stwierdzenia, że nikt nie ma stuprocentowej gwarancji na to, że jego dziecko nie będzie kiedyś brało narkotyków. Mimo że jest to obawa wielu rodziców, nie ma złotego środka na ochronienie Twojego dziecka przed problemami, jakie stawia przed nim życie. Chociaż każdy rodzic zrobiłby wszystko, by jego dziecko nigdy nie sięgnęło po narkotyk, nie jesteśmy w stanie chronić go całe życie przed wpływem otoczenia i zagrożeniami dzisiejszego świata. Istnieje jednak wiele czynników, które były ostatnio tematem badań wielu ludzi zajmujących się uzależnieniem, a które dowodzą, że pewne zachowania i zasady wprowadzone już od wczesnego dzieciństwa mogą ryzyko uzależnienia znacznie zmniejszyć.

Co można zrobić?

- **jasno ustal zasady** – „w naszym domu i poza nim obowiązuje bezwzględny zakaz używania narkotyków czy picia alkoholu”;
- **dawaj dobry przykład**. Małe dzieci weryfikują wszystkie zakazy, nakazy i zasady domowe w sposób szalenie prosty. Małe dzieci są takie, jacy są ich rodzice. Więc jeśli Twoje dziecko widzi, że Ty sam czasem zaglądasz do kieliszka, czy używasz środków odurzających, to jest ogromna szansa na to, że będzie powielać twoje zachowania i żadne rozmowy nic tu nie wskórają;
- **ucz dziecko mówić „nie”**. I nie chodzi tu tylko o sytuacje związane z narkotykami a w ogóle o wszystko to, co może mu zagrażać. Ćwiczcie sytuacje, w których dziecko musi czegoś komuś odmawiać;
- **kontroluj czas wolny swoich dzieci i ich towarzystwo**;
- **mów o wartościach, które wyznajecie**. Jeśli w domu nie ma jasno sprecyzowanych norm, daje to szerokie pole do tego, by wasze dziecko próbowało różnych „złych rzeczy”, by rozeznąć, czy będzie za to karane czy nie. Róbcie w tym temacie narady rodzinne, rozmawiajcie tak, by i ono miały swój głos w ważnych sprawach;
- **pozwalaj na samodzielność** – to pomaga w podejmowaniu własnych decyzji, uczy stanowienia o sobie. Te dzieci, które mają własne zdanie, łatwiej opierają się złym wpływom grupy rówieśniczej.

Przede wszystkim pamiętajcie, że dzieci was obserwują i od was uczą się sposobów radzenia sobie z problemami. Więc jeśli wspomagasz się chemią podczas rozwiązywania swoich życiowych problemów, możesz być pewien, że dziecko to widzi i będzie próbować tego samego.

A przede wszystkim **okazujcie sobie uczucia**. Nie myślę tu tylko o miłości czy sympatiach, ale również o różnego rodzaju złościach czy rozczarowaniach. Już małe dzieci wiedzą, że świat nie jest idealny i jeśli twój syn widzi, że dajesz sobie prawo do otwartego przeżywania smutku czy złości, wie, że też ma do tego prawo i nie będzie musiał kiedyś szukać sposobów na ukrycie swoich trudnych uczuć za pomocą narkotyków. Dziecko, które czuje się kochane, akceptowane i szanowane, ma dużo mniejsze szanse na to, że kiedyś wpadnie w uzależnienie.

CO ROBIĆ, BY TWOJE DORASTAJĄCE DZIECKO NIE WPADŁO W UZALEŻNIENIE

Ze starszymi dziećmi sprawa nie jest już tak prosta jak z maluchami. Oczywiście dalej obowiązuje zasada naśladowstwa, czyli dziecko poprzez podglądanie Twoich zasad, wartości, sposobów radzenia sobie z problemami uczy się, co dla niego jest ważne. Jeśli po powrocie z pracy odstresowujesz się za pomocą butelki piwa czy zapalenia papierosa możesz założyć, że twój syn tak samo będzie sobie radził ze stresem. Jeśli w trudnych rodzinnych sytuacjach nie próbujesz rozmawiać ze swoim partnerem nawet, jeśli miałoby to oznaczać wykrzyczenie żali, oczekiwań i wyrzucenie tego, co czujesz, tylko milcząco sięgasz po tabletkę uspakajającą, to Twoja córka raczej też będzie się wspierała chemią przy pierwszej kłótni z chłopakiem. Dużo skuteczniejsza, choć zazwyczaj na początku trudna jest rozmowa. **Rozmowa**, a nie tylko robienie wywiadu w stylu: Jak w szkole?, Gdzie byłaś?; nie prawienie kazań „Ja w twoim wieku...”, nie pouczanie i krytyka. Prawdziwa rozmowa polega na słuchaniu i wczuwaniu się w sytuację dziecka. Nie chodzi mi tylko o słuchanie suchych sprawozdań, tylko o słuchanie tego, co czuje Twój syn, co ostatnio przeżywa córka, czym się martwi, czym cieszy. Rodzice często uważają, że na każdy problem swojego dziecka muszą znać gotowe odpowiedzi, mieć dobrą radę. Sadzę, że lepiej swojej rozczarowanej chłopakiem córce powiedzieć „pewnie Ci z tym trudno, sama nie wiem, co mogłabym Ci poradzić”, niż skupiać się na szukaniu dobrych rad, czy jakiś skutecznych wskazówek. Twoje dziecko po takiej rozmowie będzie czuło się rozumiane, będzie wiedziało, że je wspierasz i nie oceniasz – to wystarczy. Ludzie, którzy czują więź z rodziną, czują, że ktoś im życzliwie „kibicuje”, są w stanie samodzielnie rozwiązywać swoje problemy.

Nie znaczy to jednak, że Wasz dom ma być tzw. bezstresowy, a Wy macie być kolegami swoich dzieci. Oni znajdują sobie kolegów poza domem, a Was potrzebują, byście byli ich rodzicami, określali jasne zasady w domu, wspierali ich rozwój, pomagali w trudnościach, czy egzekwowali umowy. Dlatego rodzice dzieci w wieku między trzynastym a osiemnastym rokiem życia mają prawo, a nawet powinni wiedzieć, gdzie ich syn spędza wieczory. Jeśli Twoje dziecko wieczorem wychodzi na prywatkę poproś go o telefon, staraj się poznać jego znajomych, określ, o której ma być w domu i jasno powiedz, że nie zgadzasz się na to, by zażywało jakiegokolwiek środków zmieniających świadomość – ani w domu ani poza nim. Rozmawiajcie o narkotykach, o ich uzależniającym charakterze, o ich działaniu, skutkach i mitach, jakie krążą na ich temat. Niech od Ciebie dowie się najważniejszych w tym temacie informacji, a niech nie szuka odpowiedzi na te pytania wśród rówieśników czy na imprezach.

Elżbieta Łabojko
Prezes Fundacji „Dom Nadziei”
Terapeuta w Katolickim Ośrodku „Dom Nadziei”