



„Kalisz. Pacjent trzy razy trafił do szpitala po zażyciu dopalaczy...”, „Nastolatek po zażyciu dopalaczy trafił do szpitala w Oświęcimiu”, „Strzelce Opolskie. Dwóch młodych mężczyzn NIE ŻYJE. Mieli zażyć dopalacze”, „Kolejna śmiertelna ofiara po zażyciu dopalaczy w Bełchatowie”, „Dopalacze w Lubuskiem to problem. Biorą najmłodszy”...

RENATA PUK-PIETRUSZYŃSKA, specjalista terapii uzależnień

Czytając takie lub podobne doniesienia na temat kolejnego nastolatka, który z powodu zażycia substancji nieznanej pochodzenia trafił do szpitala, rodzice mogą poczuć niepokój o własne dziecko. Pewnie pojawia się pytanie: „Czy mogę coś zrobić, aby uchronić swoje dorastające dziecko przed narkotykami?”

Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami. Już od pierwszych dni życia dziecka wkładamy wiele wysiłku w to, aby zapewnić mu możliwie najlepszą przestrzeń do prawidłowego rozwoju oraz bycia szczęśliwym. Staramy się, chcemy jak najlepiej, a mimo to zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty. Zwykle największym wyzwaniem

dla rodziców okazuje się czas adolescencji, czyli okres wchodzenia dziecka w dorosłość (to okres między 10. a 20. rokiem życia, choć należy zaznaczyć, że pierwsze sygnały dorastania pojawiają się już u 8-latków, a późne zdarzają się nawet u 25-latków).

JAK BYĆ RODZICEM NASTOLATKA

To duże wyzwanie. Dziecko zmienia się nie tylko fizycznie, ale przede wszystkim psychicznie, co może rodzić konflikty i napięcia. Zaczyna się wówczas buntować, wymykać spod kontroli, poszukiwać własnej tożsamości. Buntuje się przeciwko dorosłym – a rodzice są pierwszymi dorosłymi, prze-

ciwko którym ten protest jest skierowany. Chce być traktowane jak człowiek dorosły, dlatego nie godzi się z ograniczeniami wynikającymi z jego wieku. Dla nastolatków najważniejsza staje się grupa rówieśnicza, a w związku z tym pojawia się naturalna chęć zyskania akceptacji, w konsekwencji zaś konieczność dostosowania się do norm obowiązujących w danej grupie – niezależnie od tego, a czasami nawet wbrew temu, czego oczekujemy. Dorosli muszą więc zmierzyć się z poczuciem odrzucenia i utraty pozycji autorytetu. Dla rodziców jest to swego rodzaju test wytrzymałości, cierpliwości, ale przede wszystkim rodzicielskiej miłości, która wymaga mądrego towarzyszenia nastolatce

w drodze ku dojrzałości, jednocześnie przeciwstawienia się kulturze nasyczonej zachętami do sztucznego usuwania dyskomfortu. Reklamy piwa obiecują świetną zabawę, leki uspokajające czy nasenne – natychmiastowy efekt. My również wysyłamy dzieciom przekaz, że alkohol po pracy jest świetnym sposobem na odstresowanie, a leki, niejednokrotnie uzależniające, sposobem na pozbycie się kłopotów. Dorastającemu człowiekowi wydaje się więc, że stosowanie środków psychoaktywnych jest powszechnie akceptowane, tyle że z niezrozumiałych powodów niektóre z nich są dla niego zakazane.

Strach o dzieci i poczucie bezradności często wynikają z braku wiedzy na temat zagrożeń i nieumiejętności postępowania z dzieckiem w okresie dorastania. Choć zrozumiałe, uczucia te nie są jednak dobrymi doradcami. Zwykle prowadzą do nieskutecznych strategii, czyli zamknięcia oczu na problemy lub przerzucania odpowiedzialności na innych (szkołę, rówieśników, państwo itp.), a jednocześnie do próby siłowego ograniczenia wolności nastolatka, co przynosi efekt odwrotny do oczekiwanego.

Nie ma prostej recepty na to, jak skutecznie uchronić dziecko przed narkotykami. Jedno jest pewne – im lepszy kontakt mamy z dzieckiem, tym łatwiej przyjdzie nam w porę zareagować. Pamiętajmy jednak, że dziecko nadal nas potrzebuje, ale **potrzebuje nas inaczej**.

Więź z dzieckiem kształtuje się od pierwszych godzin jego życia. Bliskość, zaufanie, szczerłość to efekty wieloletniej pracy. Im ta więź jest lepsza, tym łatwiej zauważamy, co je cieszy, co martwi i z czym sobie nie radzi. W okresie dorastania zwykle trudniej nam znaleźć wspólny język, bo z naszej perspektywy dziecko zaczyna być inne – dziwnie się ubiera, słucha niezrozumiałej muzyki i zaczyna mieć inne zdanie w wielu sprawach, co może rodzić konflikty. Jednak zachowanie tej więzi wymaga od nas wysiłku, aby poznać jego świat, rozumieć i akceptować zmiany, które w nim zachodzą. Aby było to możliwe, musimy sami przywołać czas naszego dorastania i przypomnieć sobie, jak trudno było nam porozumieć się z rodzicami. Nie warto od razu wpadać w panikę, warto natomiast przypomnieć sobie, że rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie i zainteresowanie

tym, co druga strona ma nam do przekazania. Nawet wtedy, a może szczególnie wtedy, gdy się ze sobą nie zgadzamy.

Dorastające dzieci chcą czuć, że są kochane i rozumiane. Potrzebują szacunku i przyjaznej atmosfery w domu, co daje im poczucie bezpieczeństwa. Muszą mieć pewność, że docenimy ich wysiłki w osiąganiu sukcesów, ale też że nie odrzucimy ich, gdy coś pójdzie źle. Nastolatki potrzebują stabilnego obrazu rodzica. Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak, jak mówimy, ale też że potrafimy przyznać się do własnych błędów czy słabości. Mimo nieustannych prób torpedowania zasad potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu. Bardzo ważna jest też potrzeba poszanowania intymności młodego człowieka. Towarzysząc naszym dzieciom w ich drodze ku dorosłości, starajmy się poznać, rozumieć i akceptować świat młodych ludzi.

SYGNAŁY, KTÓRE NAS POWINNY ZANIEPOKOIĆ

Mimo naszych wysiłków dorastające dziecko rzadko zachowuje się tak, jak byśmy chcieli. Wciąż stwarza sytuacje, które nas niepokoją: przebywa poza domem do późnych godzin, izoluje nas od swoich rówieśników, nie uczy się tyle, ile naszym zdaniem powinno, zaniedbuje swoje zainteresowania, nie chce z nami rozmawiać. Ale zwykle są to zmiany wynikające z dorastania i stanowią naturalny element rozwoju. I choć mogą budzić nasz sprzeciw, nie muszą oznaczać, że dziecko jest zagrożone narkomanią. Są jednak sygnały, które powinny wzbudzić naszą czujność i wymagają stanowczej reakcji.

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

- Oddala się od ciebie, staje się obce, mimo że wcześniej byliście blisko.
- Wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie.
- Znacząco pogarsza się w nauce, wagaruje.
- Jest niecierpliwe, rozdrażnione.
- Jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach.
- Znika w ciągu dnia z domu i unika kontaktu po powrocie.
- 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 fiki, fajki, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recepty, nieznanne chemikalia.
- Z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

Jeśli masz pewność, że chodzi o narkotyki, zacznij działać, bo problem sam się nie rozwiąże. Pamiętaj jednak, że zbyt silne emocje nie są dobrym doradcą. Przygotuj się do rozmowy, zadbaj o to, aby każde z was miało na nią czas.

Wysłuchaj, co dziecko ma do powiedzenia, ale nie daj się zwieść łatwym wymówkom i tłumaczeniom („To nie moje”, „Wszyscy teraz biorą”, „To tylko trawka” itp.). Nie obwiniaj się też, kiedy mówi, że bierze przez kłopoty rodzinne.

Jeśli uznasz, że to był incydent – daj mu szansę, nie traktuj jak narkomana. Porozmawiaj o konsekwencjach przyjmowania narkotyków i wynikających z tego zagrożeniach. Przydatna będzie wówczas aktualna wiedza na temat narkotyków. Pamiętaj, że sporo zmieniło się na rynku używek od czasu twojej młodości. Rozmawiając z dzieckiem, powiedz mu, że zawiodło twoje zaufanie, i wyjaśnij, jak się z tym czujesz. Ustalcie nowe reguły i stosuj zasadę „ograniczonego zaufania” do czasu, aż upewnisz się, że wszystko jest w porządku.

Jeśli zaś stwierdzisz, że dziecko ma już problem z narkotykami, skorzystaj z pomocy specjalistów w zakresie uzależnień. Wspólnie z terapeutą oraz dzieckiem ustalcie nowe reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj. Nie chroń dziecka przed skutkami jego zachowań. To konieczny element dochodzenia do zdrowia. Rozmawiaj o problemie, nie wstyż się – to przecież może zdarzyć się w każdej rodzinie.

Przydatne linki:
www.kbnp.gov.pl
www.narkomania.org.pl
www.dopalaczeinfo.pl