Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem

Bliżej siebie - dalej od narkotyków

Poradnik dla rodziców

opracowanie: Barbara Jakubowska
Danuta Muszyńska

wydano ze środków Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

skład: Agencja Reklamowa Martis Sp. z o.o.

druk: E.D-DRUK-KACZMARCZYK

ISBN: 83-917848-7-8

egzemplarz bezpłatny

BLIŻEJ SIEBIE – DALEJ OD NARKOTYKÓW

Być rodzicami nastolatka nie jest łatwo. Jeżeli jednak rozumie się i pamięta, że okres dorastania jest tak samo trudny dla rodziców, jak i dla dziecka – to połowa sukcesu.

Większość rodziców najbardziej boi się okresu, kiedy dziecko zaczyna dorastać. Zaczyna wtedy wymykać się spod kontroli, buntuje się, poszukuje nowych doświadczeń, a rodzice czują się bezradni, w dodatku mniej ważni dla dziecka niż jego rówieśnicy.

Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami i na ogół nie szczędzimy wysiłku, aby nasze dzieci były szczęśliwe. Staramy się, chcemy dla dziecka jak najlepiej, a mimo to zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty.

Ten krótki poradnik jest adresowany do wszystkich rodziców. Być może porady tu zawarte dla wielu osób są oczywiste, ale być może dla niektórych okażą się pomocne i zwrócą ich uwagę, że rodzice mają decydujący wpływ na to, czy dziecko sięgnie po narkotyki.

Nie ma prostych i skutecznych recept na to, jak całkowicie uchronić dziecko przed narkotykami, ale jedno jest pewne: **im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej ustrzeżemy je przed narkotykami**.

Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, bo pozwala lepiej poznać jego świat, oczekiwania, marzenia, ale też różnorodne problemy. Nie bójmy się rozmawiać także na trudne tematy. Wiedza o narkotykach pomaga przełamać opory przed rozmową z dzieckiem na ten trudny temat. **Im więcej wiemy na temat narkotyków, tym łatwiej przekonamy dziecko o ich szkodliwości. Używajmy rzeczowych argumentów.**

Broszurka zawiera podstawowe informacje dotyczące budowania dobrego kontaktu z dzieckiem oraz wskazówki, co można zrobić, żeby ten kontakt poprawić. Druga część poświęcona jest wiedzy o narkotykach.

Co warto wiedzieć i robić, aby chronić dziecko przed narkotykami

- znać prawa rządzące rozwojem dziecka
- wiedzieć jak budować dobry kontakt z dzieckiem
- znać powody, dla których młodzi sięgają po narkotyki
- być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad
- mieć rzetelną wiedzę na temat narkotyków

Dlaczego tak trudno być rodzicami nastolatka

Problemy dorastania

Młodzi ludzie buntują się przeciw dorosłym, a rodzice są pierwszymi dorosłymi, przeciw którym ten bunt jest skierowany. Dzieci w okresie dorastania chcą być traktowane jak dorosłe i nie godzą się z zakazami i ograniczeniami stosowanymi

przez rodziców. Taka postawa jest wyrazem naturalnego w tym wieku dążenia do wyodrębnienia się i niezależności, ale najczęściej rodzi konflikty.

Rówieśnicy

Dla nastolatków najważniejsza staje się grupa rówieśnicza. Bycie w grupie rodzi konieczność dopasowania się do niej, zyskania akceptacji – czasem za wszelką cenę, wbrew temu, czego oczekują dorośli. Często młodzi ludzie darzą większym zaufaniem przyjaciół niż rodziców, dlatego próby ograniczania im swobody w tym zakresie na ogół kończą się niepowodzeniem. Dla rodziców to trudny test wytrzymałości, cierpliwości i rodzicielskiej miłości.

Tempo życia

Życie codzienne obecnie podlega różnorodnym presjom. Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Wielu rodziców zmaga się z bezrobociem, wielu zaś poświęca swojej pracy zarobkowej dużo czasu. Dorastające dzieci również już od najmłodszych lat podlegają wyjątkowej presji – oczekuje się od nich osiągnięć w szkole, ładnej sylwetki, sukcesów. Coraz mniej chwil pozostaje na rozmowy i wspólne spędzanie czasu.

Czego dorastające dzieci potrzebują od rodziców

Dorastające dzieci potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś niedobrego i znajdziemy sposób, aby rozwiązać problem.

Chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach.

Czego więc potrzebują od nas nasze dzieci:

- **Poczucia więzi i przynależności do rodziny.** Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa.

- **Poczucia własnej wartości.** Chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiąganiu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.

- **Wiarygodności.** Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.

- **Sprawiedliwego traktowania.** Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.

- **Stanowczości w ważnych sprawach.** Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.

- **Poszanowania intymności i dyskrecji.** Chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

Jak być bliżej z dzieckiem

Więź z dzieckiem buduje się od chwili jego narodzin. Bliskość, zaufanie, szczerość to efekty wieloletniej pracy. Jeżeli jesteśmy na co dzień blisko z dzieckiem, łatwiej nam zauważyć co je cieszy, co martwi i z czym sobie nie radzi. Kiedy dziecko dorasta, zwykle trudniej nam znaleźć wspólny język, bo zaczyna być inne – czasem dziwnie się ubiera, słucha niezrozumiałej muzyki i coraz bardziej się buntuje w wielu sprawach. Pomimo to staraj się poznawać, rozumieć i akceptować świat młodych.

Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie.

- Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rozmawiasz, tym lepiej poznajesz jego świat, jego oczekiwania, marzenia, a także problemy.

- Staraj się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. Rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone, pozwól mu się wygadać, wypłakać i wyzłościć. Postaraj się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów.

- Znajdź też czas, gdy chce się podzielić radością, sukcesem. Okaż swoje zadowolenie, pochwal, spytaj o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszaj wagi

sukcesu, powiedz, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągania dalszych sukcesów.

- Staraj się dostrzegać sygnały, że dziecko cię potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem, nie zawsze poprosi cię o rozmowę. Jeżeli będziesz uważnie je obserwować, to z pewnością dostrzeżesz wszelkie zmiany. Czasem zaczyna cię unikać, a czasem stara się być blisko, „kręci się" i czeka. Zainteresuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę.

- Stwarzaj warunki do luźnej rozmowy. Wykorzystuj naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, na spacerze, stwórz nastrój do wieczornych „pogaduchów", proponuj wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla niego.

- Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytuj natarczywie. Poczekaj, aż samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje, ile chce nam o sobie powiedzieć. Uszanuj to.

- Rozmawiaj też o tym, co się u ciebie obecnie dzieje, o swoich kłopotach i planach. Pytaj je o zdanie w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią.

- Opowiadaj o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów ich młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli młodzi. Nie przedstawiaj się jednak wyłącznie kryształowo, powiedz, że także robiłeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje.

- Rozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw. Zadbaj o to, żeby w waszym domu nie było tematów tabu. Rozmawiaj także o tym, czego się obawiasz. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.

Warto też pamiętać o kilku ważnych sprawach:

- **Bądź przykładem.** Postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak, jak mówisz.

- **Wymagaj,** ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia.

- **Bądź konsekwentny,** aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.

- **Poznaj przyjaciół** i znajomych dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają dużą rolę i często mają duży wpływ.

- **Szanuj prawo dziecka** do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.

- **Nie bądź nadmiernie opiekuńczy.** Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.

- **Określ jasno zasady** dotyczące zakazu stosowania środków odurzających i innych używek, ale sam też unikaj nadużywania leków, papierosów i alkoholu.

- **Ucz jak przezwyciężać trudności** i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dotyczy to także sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.

Budowanie zasad

Rodzina jest podstawą do uczenia dzieci jak żyć wśród ludzi i jak sobie radzić w życiu. To jak porozumiewamy się między sobą, w jaki sposób rozwiązujemy problemy, jak troszczymy się o siebie nawzajem – pokazuje dzieciom, co jest właściwe i pożądane, a co nie jest. W ten sposób budujemy system wartości, którym będą się kierowały. Zadaniem rodziców jest stwarzać sytuacje sprzyjające rozwojowi tych ważnych umiejętności.

Najczęściej zasady współżycia w rodzinie funkcjonują w sposób naturalny, wynikają z ogólnych norm społecznych lub związane są z pewnymi tradycjami. Dotyczą najczęściej poszanowania prywatności, nieużywania przemocy, podziału obowiązków domowych, uczestnictwa w wydarzeniach rodzinnych.

Zasady panujące w rodzinie powinny ułatwiać jej funkcjonowanie, ale nie ograniczać nikogo. **Zakazy powinny zaś dotyczyć tylko spraw naprawdę istotnych – bezpieczeństwa, zdrowia, wzajemnego traktowania się.**

Stawiaj dziecku drogowskazy, aby mogło bezpiecznie dorastać

Trochę inną sprawą jest ustalanie zasad w rodzinie dotyczących dzieci. Nie da się wychować nastolatka bez stawiania mu pewnych ograniczeń. Wyznaczanie tych granic jest trudne, ale bardzo potrzebne. Dorastanie jest tak burzliwym okresem, że młody człowiek musi wiedzieć na co się zgadzamy, a na co nie. Czasem buntuje się i próbuje przekraczać te ustalenia. Wtedy powinien dowiadywać się jakie są konsekwencje tych zachowań. Stawianie ograniczeń wymaga od rodziców zaangażowania i traktowania poważnie wprowadzanych zasad. Tylko wtedy mają one sens i działają. Pozostawianie dziecku zbyt dużej wolności najczęściej nie sprawdza się.

Gdy coś się psuje, czyli jak poprawić kontakt z dzieckiem

Bywa, że mimo wielu wysiłków włożonych w wychowanie dziecka nasz kontakt z nim w okresie dorastania nie jest najlepszy. Czy można coś naprawić? Na pewno można nad tym pracować, ale nie jest to łatwe. Utracone zaufanie, brak wiary, złość to sprawy, które – gdy narastały latami – mogą być trudne do zmiany, ale są możliwe i należy próbować.

Jeżeli chcesz wprowadzić zmiany, to powiedz o tym dziecku. Porozmawiaj z nim o tym, co i jak chcesz zmienić. Wyjaśnij mu dlaczego i poproś o współpracę. Dziecko musi widzieć, że zależy ci na poprawieniu kontaktu.

Jeśli dotychczasowe próby porozumienia się z dzieckiem nie powiodły się, należy podjąć nowe działania. Nie warto rezygnować z bliskości. Oboje tego potrzebujecie.

Jeżeli jakieś zachowanie twojego dziecka jest dla ciebie nie do przyjęcia, spróbuj to zmienić. Powiedz mu:

- o jakie konkretnie zachowanie ci chodzi
- jakie uczucia przeżywasz, gdy ono zachowuje się w ten nieakceptowany przez ciebie sposób
- dlaczego to zachowanie jest twoim zdaniem niewłaściwe
- jakie konsekwencje dla ciebie lub innych ma to jego zachowanie
- jakiej zmiany oczekujesz

Jeśli chcesz przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę po to, by wprowadzić zmiany w waszej rodzinie, to:

- znajdź na nią jakiś spokojny moment
- zajmuj się tylko tą konkretną sprawą
- mów o tym, co w związku z konkretnym zdarzeniem czujesz
- słuchaj uważnie, co dziecko ma ci do powiedzenia
- zadbaj o to, by każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia i wyrazić własną opinię
- zakładaj możliwość zmiany swojego zdania
- bądź gotowy do kompromisów
- koncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie na tym kto wygra

Bariery porozumienia z dzieckiem - jak ich unikać

Bariery	Jak unikać
Brak umiejętności słuchania	Rozmawiaj z dzieckiem tak, aby miało poczucie, że jesteś zainteresowany tym o czym mówi. Ważny jest kontakt wzrokowy i inne oznaki potwierdzające, że słuchasz je z uwagą.
Przerywanie	Staraj się wysłuchać dziecka do końca. Daj mu szansę wypowiedzieć się, zanim cokolwiek powiesz. Nie zakładaj, że wiesz co chce ci powiedzieć. Przerywanie może spowodować niechęć dziecka do dalszej rozmowy.
Brak skupienia uwagi na rozmówcy	Poświęć czas wyłącznie na rozmowę z dzieckiem. Wykonywanie w tym samym czasie innych czynności może być odczytane przez dziecko jako brak zainteresowania dla niego i umniejszanie wagi problemu.
„Prawienie kazań", moralizowanie, „zrzędzenie i gderanie"	To zwykle „grzechy główne" rodziców. Staraj się je przezwyciężać, bo to mało skuteczne sposoby, a dzieci szybko zaczynają przez to ignorować rodziców. Jeżeli przyłapiesz się na tym – zmień taktykę.
Krytykowanie	Staraj się nie krytykować nadmiernie, a jeżeli to konieczne, krytykuj konkretne zachowanie, a nie dziecko. Nie porównuj go też z innymi podając ich za dobry przykład. Staraj się zachować obiektywizm w wydawaniu ocen.

Bariery	**Jak unikać**
Podnoszenie głosu	Chociaż dzieci maja dużą zdolność wyprowadzania rodziców z równowagi, pamiętaj, że krzykiem niewiele można osiągnąć, a do tego często wykrzykujemy słowa, których potem żałujemy.
Rodzic ma zawsze rację	Nie wykorzystuj przewagi, że jesteś rodzicem i nie używaj argumentu, że posłuszeństwo dziecka należy się rodzicom „z urzędu”.
Bagatelizowanie	Chociaż niektóre problemy twojego dziecka mogą ci się wydać błahe lub wyolbrzymione, staraj się przywiązywać wagę do wszystkiego co go martwi.
Brak warunków sprzyjających rozmowie	Trudno zachować intymność rozmowy, jeżeli coś rozprasza uwagę. Wyłącz telewizor czy radio, staraj się stworzyć warunki, by nikt wam nie przeszkadzał.

NASZE DZIECI I NARKOTYKI

Poszerz swoją wiedzę na temat narkotyków. Łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości używając rzeczowych argumentów.

Powinieneś także:

- nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące na zażywanie, by w porę zareagować
- wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem

Co warto przeczytać

- Ralph I. Lopez „Twój nastolatek – zdrowie i dobre samopoczucie"
- Ruth Maxwell „Dzieci, Alkohol, Narkotyki"
- T. Dimoff, S. Carper „Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki"
- Melanie McFadyen „Narkotyki wiedzieć więcej"
- Informacje w internecie na stronie: www.narkomania.org.pl

W każdej księgarni z pewnością można znaleźć wiele innych pozycji na temat narkotyków i narkomanii, a także poradników dotyczących problemów wychowawczych. Warto czytać i poszerzać swoją wiedzę w tym zakresie. Ułatwi nam to zrozumienie problemów związanych z dorastaniem naszych dzieci.

Sygnały, które powinny nas zaniepokoić

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 narkomanią.

Są jednak sytuacje, których nie wolno bagatelizować. 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, kręci w rozmowie, 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 w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać 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 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 o to, by każde z was miało czas na tę rozmowę.

Wysłuchaj co ma do powiedzenia 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.

Nie chroń dziecka przed konsekwencjami jego zachowań. Jeżeli się nie uczyło, może nawet nie zdać. To konieczny element dochodzenia do zdrowia. Nie usprawiedliwiaj nieobecności, nie tłumacz dziecka przed nauczycielami, znajomymi i rodziną. Nie wstydź się i nie ukrywaj za wszelką cenę tego problemu – to przecież może się zdarzyć w każdej rodzinie.

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

Testy do wykrywania narkotyków w moczu

Jeżeli podejrzewasz, że dziecko zażywa narkotyki a wyczerpałeś już inne sposoby, by zdiagnozować sytuację – możesz sprawdzić to za pomocą testu. W wielu aptekach dostępne są testy, które wykrywają narkotyki w moczu na obecność m. in. amfetaminy, kokainy, morfiny, THC (marihuany, haszyszu).

Zanim kupisz i zrobisz test powinieneś wiedzieć:
- ile czasu upłynęło od ewentualnego zażycia narkotyku
- czy to na pewno mocz osoby badanej
- dobrze także wiedzieć, jaki narkotyk może wchodzić w grę

Kiedy test może być przydatny?
- gdy dziecko zaprzecza, a masz podstawy sądzić, że jednak zażywa narkotyki
- gdy dziecko przestało używać narkotyków – dla kontroli utrzymania abstynencji

Na jakie pytania odpowie test?
- czy dziecko zażyło dany narkotyk

Na jakie pytania nie odpowie test?
- czy ktoś jest uzależniony
- jak często bierze
- jak dużo zażył

Zawsze uważnie przeczytaj instrukcję dołączoną do testu i stosuj się ściśle do zaleceń, ponieważ testy różnią się między sobą w zależności od producenta. Musisz też brać pod uwagę możliwość pomyłki. Szybkie metody testowania mają swoje ograniczenia i minusy.

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)

NARKOTYKI – PODSTAWOWE RODZAJE I OPIS

Konopie indyjskie (kanabinole, THC)

Marihuana, haszysz, skun, olej haszyszowy to występujące w różnej postaci przetwory konopii indyjskich.

MARIHUANA *(dżoint*, skręt, blant, ziele, zielsko, zioło, grass, marycha, trawa, huana, marycha, maryśka, skun, gandzia, samosieja, afgan, kolumbijka)*
Wygląd: brązowozielone liście i nasionka, mieszanina suchych liści i kwiatostanów przypominająca trochę natkę pietruszki albo majeranek.
Sposób przyjmowania: najczęściej do palenia w postaci własnoręcznie zrobionych skrętów.

SKUN: niezwykle mocna odmiana konopii uprawiana w specjalnych warunkach.

HASZYSZ *(hasz, grudka, gruda, czekoladka, afgan, kloc, plastelina, kostka)*
Wygląd: brązowe i czarne kulki lub kostki, cienkie paski.
Sposób przyjmowania: najczęściej palony, może być także dodawany do potraw.

OLEJ HASZYSZOWY
Wygląd: zielonobrązowy olej, sprzedawany w małych fiolkach lub poduszeczkach.
Sposób przyjmowania: najczęściej jako dodatek do papierosów lub skrętów z marihuaną.

* slangowe nazwy występujące w niniejszej broszurce podajemy w pisowni fonetycznej

Objawy użycia:
euforia, gadatliwość, poczucie odprężenia, zaburzenia koordynacji ruchowej, zwiększona wrażliwość na światło i dźwięk, obniżona koncentracja, trudności w zapamiętywaniu, nagłe napady śmiechu, chichot, zwiększony apetyt, przekrwione oczy, kaszel, czasem spadek nastroju, zamknięcie się w sobie i milczenie.

Zwróć uwagę na:
słodkawą woń oddechu, włosów i ubrania, brązowozielone liście i nasionka, nagłe zainteresowanie hodowlą roślin przez twoje dziecko, fifki i fajki, bibułkę papierosową.

Długotrwałe używanie może prowadzić do:
zaburzonej oceny sytuacji, spadku koncentracji uwagi, obniżonej sprawności w prowadzeniu pojazdów, przewlekłego zapalenia oskrzeli i krtani, astmy, ogólnego zobojętnienia. U osób zażywających przetwory konopii w stanie obniżonego nastroju mogą powstać stany depresyjne, lęki, a nawet psychozy.

AMFETAMINA

(speed, proszek, proch, amfa, feta, setka, witamina A)

Wygląd: biały lub beżowy proszek, tabletki, kapsułki.
Sposób przyjmowania: doustnie, wciągana przez nos lub wstrzykiwana.

Objawy użycia:
Przypływ energii, poczucie mocy, podwyższenie nastroju, wzmożona aktywność, słowotok, zaburzenia snu (bezsenność), brak apetytu, rozszerzone źrenice, przyspieszona czynność serca i szybki oddech, zaczerwienienie skóry, wysypka, suchość w ustach, podwyższone ciśnienie krwi, silny niepokój, napięcie i drażliwość. W końcowej fazie działania narkotyku zmęczenie i senność.

Zwróć uwagę na:
biały lub beżowy proszek, tabletki, kapsułki, kryształki, małe foliowe torebeczki, folia aluminiowa, igły, strzykawki, pocięte rurki, słomki do napojów.

Długotrwałe używanie może prowadzić do:
Silnego uzależnienia psychicznego, zaburzeń zachowania, rozwoju stanów depresyjnych połączonych z myślami samobójczymi, a w skrajnych przypadkach do psychoz, śpiączki i śmierci.

KOKAINA
i jej odmiana CRACK

KOKAINA *(koka, koks, gram, porcja, śnieg, charlie, biała dama, witamina C)*
Wygląd: krystalicznie biały proszek.
Sposób przyjmowania: wciągana przez nos, wstrzykiwana, zażywana doustnie, palona z domieszkami innych narkotyków.

CRACK *(kisielek, galaretka)*
Wygląd: białe, beżowe lub brązowe kamyki (żwir) sprzedawany w foliowych woreczkach, folii aluminiowej.
Sposób przyjmowania: pali się w specjalnej fajce lub wdycha jego opary.

Objawy użycia:
pociąganie nosem i/lub katar, nadpobudliwość, gadatliwość, niepokój psychoruchowy, rozszerzone źrenice, poczucie euforii, mocy, siły, osłabienia krytycyzmu.

Zwróć uwagę na:
biały proszek, a w przypadku cracku jasnobrązowe kuleczki „kamyki", fajki, małe flakoniki, igły, strzykawki, małe foliowe torebeczki, lusterka.

Długotrwałe używanie może prowadzić do:
stanów depresyjnych i tendencji samobójczych, urojeń prześladowczych i lęku, stanów delirycznych, impotencji, zakrzepów krwi, utraty przytomności, śmierci z przedawkowania.

ECSTASY

(eska, bleta, piguła, oraz nazwy handlowe, jak *UFO, Adam, Eva, Love, Superman, Batman, Aligator, Mitsubishi, Vogel, Snowball, Drops, Herz, Sonne, VW)*

Wygląd: białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami, ale także proszek, kapsułki.
Sposób przyjmowania: doustnie.

Objawy użycia:
Wzmożona pobudliwość, wyostrzone postrzeganie bodźców zewnętrznych (kolorów, dźwięków), brak łaknienia, przyspieszony oddech, nieadekwatne do możliwości poczucie siły, zgrzytanie zębami.

Zwróć uwagę na:
białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorami, popękane naczynka krwionośne, zwłaszcza twarzy po całonocnych zabawach w dyskotece.
Ecstasy jest zażywane najczęściej podczas dyskotek i rozmaitych *techno party.*

Nawet jednorazowe zażycie może prowadzić do:
nieodwracalnych zmian w mózgu, zaburzeń w pracy nerek i wątroby, śmierci spowodowanej zablokowaniem sygnałów pozwalających mózgowi kontrolować prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

LSD

(kwas, kwach, kwasik, papierek, kryształek, kamyczek, trip, ejsid, tejbs, listek, nazwy od rysunków np. Asterix)

Wygląd: malutkie bibułki z kolorowymi nadrukami, kolorowe „kamyki do zapalniczek", tabletki, kapsułki nasączone roztworem LSD.

Sposób przyjmowania: doustnie.

Objawy użycia:
rozszerzone źrenice, wymioty, przyspieszona czynność serca, podwyższone ciśnienie krwi, wzrost temperatury ciała, zaburzone postrzeganie rzeczywistości (widzenie dźwięków, słyszenie barw), chwiejność emocjonalna (od euforii do depresji), omamy wzrokowe, niekiedy lęk, nawroty doznań nawet po długim czasie od zaprzestania brania.

Długotrwałe używanie:
może wywołać poważne depresje, stany urojeniowe.

GRZYBY HALUCYNOGENNE

(grzybki, psylocyby, psylki, baluny)

Wygląd: różnego rodzaju suszone grzybki o zabarwieniu od żółtawego do czarnego z brązowym prześwitem.
Sposoby przyjmowania: doustnie – suszone lub surowe.

Objawy użycia:
halucynacje wzrokowe, zaburzone postrzeganie czasu i przestrzeni, rozszerzone źrenice, zmiany nastroju, zupełne wyizolowanie z rzeczywistości, przeżycia mistyczne, lęk.

Zwróć uwagę na:
różnego rodzaju grzyby świeże bądź suszone.

Niebezpieczeństwo zażywania:
Nigdy nie wiadomo jak zadziałają. Wysokie ryzyko śmiertelnego zatrucia oraz przewlekłej psychozy.

ŚRODKI WZIEWNE

(solwent, rozpuchol, budzio)

Wygląd: kleje, rozpuszczalniki, lakiery.
Sposób przyjmowania: najczęściej wdychanie oparów z worka foliowego.

Objawy użycia:
stan odurzenia, euforii, omamy, kichanie i kaszel, katar lub krwawienie z nosa, zapalenie spojówek, zamazana mowa, drażliwość, niekiedy agresja, lęk.

Zwróć uwagę na:
foliowe torby, tuby kleju, smary, zapach chemikaliów we włosach i na ubraniu, charakterystyczny zapach z ust utrzymujący się nawet kilka dni po zażyciu, nasączone chustki, szmaty.

Długotrwałe używanie może prowadzić do:
uszkodzenia płuc, wątroby, mózgu, niewydolności serca, śpiączki, śmierci przez uduszenie podczas wdychania.

OPIATY

HEROINA *(hera, hercia, helena, proszek)*
Wygląd: biały lub beżowobrązowy proszek.
Sposób przyjmowania: wstrzykiwana.

BROWN SUGAR *(brąz, brałn)* – jest to odmiana heroiny, która w ostatnich latach zyskuje niezwykłą popularność. Zarówno objawy, jak i skutki zażywania są takie same, jak w przypadku heroiny i innych przetworów maku.
Wygląd: brunatna, różowa lub beżowa granulowana substancja wyglądem przypominająca cukier lub żwirek.
Sposób przyjmowania: najczęściej wdychany jest dym, czasem wstrzykiwana, rzadziej przyjmowana doustnie.

KOMPOT – tzw. polska heroina
Wygląd: jasny lub ciemnobrązowy płyn o wyczuwalnym słodkim zapachu.
Sposób przyjmowania: wstrzykiwana.

Objawy użycia:
zwężone źrenice, brak reakcji źrenic na światło, szkliste oczy, opadające powieki, zmniejszone łaknienie, nudności i wymioty przy pierwszych dawkach, senność, spowolniona mowa.

Zwróć uwagę na:
wygląd źrenic, igły, strzykawki, ślady nakłuć po wstrzyknięciach, ślady krwi na bieliźnie, a w przypadku heroiny do palenia (brown sugar) na okopcone sreberka z folii aluminiowej, z czekolady itp.

Nawet jednorazowe zażycie może prowadzić do:
uszkodzeń wątroby, zakażenia wirusem HIV, żółtaczki, śpiączki, śmierci z przedawkowania.

LEKI USPOKAJAJĄCE I NASENNE

(*dorota, dorotka, efka*, *erki, pestki, piguły, rolki*, *ziomki,)*

Wygląd: tabletki, płyny.
Sposób przyjmowania: doustnie, wstrzykiwane po rozpuszczeniu.

Objawy użycia:
małe dawki dają poczucie odprężenia, większe powodują senność i stan jak po upojeniu alkoholowym.

Zwróć uwagę na:
leki, opakowania po lekach, igły, strzykawki, ampułki.

Długotrwałe używanie

prowadzi do uzależnienia psychicznego i fizycznego, zwiększa się tolerancja na leki, co oznacza, że trzeba przyjmować coraz większe dawki, pogarsza się ogólny stan zdrowia, obniża się poziom intelektualny, istnieje duże zagrożenie przedawkowania prowadzące do śpiączki lub śmierci. Groźne w skutkach może być też mieszanie leków z alkoholem lub innymi środkami.

Inne substancje używane przez młodzież

STERYDY ANABOLICZNE

(koks, deka, wino, metka, mietek, omka, omen, prima, teściu)

Głównym powodem zażywania sterydów jest chęć zwiększenia siły, kondycji i poprawienia wyglądu poprzez przyrost masy mięśniowej.

Objawy użycia: poprawa nastroju, przypływ energii, poczucie siły i kondycji, zmiany skórne (plamy, zaczerwienienia), obrzęk twarzy, zaburzenia równowagi hormonalnej, nerwowość, impulsywność, agresywność.

Sposób zażywania: doustnie lub wstrzykiwane.

Zwróć uwagę na: szybki przyrost masy mięśniowej u twojego dziecka, nieproporcjonalny do czasu poświęcanego ćwiczeniom na siłowni.

Długotrwałe przyjmowanie:
może prowadzić do ciężkich uszkodzeń narządów wewnętrznych (wątroby, nerek, serca), osłabienia popędu płciowego, uszkodzenia chromosomów. Sterydy powodują także zaburzenia psychiczne o różnym nasileniu: rozdrażnienie, nerwowość, agresję, lęk, panikę, urojenia prześladowcze, depresję z myślami samobójczymi.

Przykłady szkód zdrowotnych i społecznych związanych z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych

Szkody zdrowotne - somatyczne

- ostre zatrucie (przedawkowanie)
- wychudzenie, wyniszczenie
- zakrzepy w żyłach i zatory tętnicze
- infekcja HIV i choroba AIDS
- 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 droga 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

Mały słowniczek slangu związanego z narkotykami

Jeżeli usłyszysz te nazwy w rozmowach swoich dzieci i ich znajomych, nie wpadaj w panikę i nie traktuj ich jak potencjalnych narkomanów. Być może narkotyki pojawiły się w ich otoczeniu i warto na ten temat porozmawiać. Podajemy przykładowe słownictwo, jednak należy pamiętać, że slangowy język młodzieżowy jest niezwykle żywy i ciągle przybywają nowe określenia. Slangowe nazwy narkotyków zostały podane przy charakterystyce poszczególnych substancji.

Akcesoria do używania narkotyków:

- **do palenia, wdychania** – lufka, fifka, fifa, bongo (fajka wodna) srebro, folia
- **dożylnie** – sprzęt, strzykawka, igła, pompka, gary, garnki, łyżka

Handlarz narkotykami: diler
Końcowa faza działania narkotyku: zejście, zjazd, dół
Miejsce handlu narkotykami: bajzel
Narkotyki ogólnie: towar, dragi, czady, materiał
Narkoman: ćpun, grzejnik
Określenie osoby ze względu na rodzaj zażywanej substancji: trawiarz, zielarz (palacz marihuany), brałniarz (palacz heroiny), klejarz (zażywający środki wziewne)
Porcja narkotyku: działka, gram, giet, bit, setka (np. 100 mg amfetaminy), cent (1 cm^3 heroiny), gruda, linia, ścieżka, kreska (porcja kokainy, amfetaminy)
Stan po zażyciu: kop, jazda, trzepanie, odlot, odjazd, podróż, kręcenie, śmiechawa, trip

Stan związany z odstawieniem narkotyku: głód, być na głodzie, skręt, absta
Zażyć narkotyk:

- **ogólnie** – ćpać, brać, grzać, przygrzać, nagrzać się, zapodać, nawalić się, przyhajcować, rąbnąć sobie
- **dożylnie** – dawać w kanał, wjechać, pukać, huknąć, cyknąć
- **palić** – jarać, najarać się, spalić, przypalić, upalić się, kopcić, palić fifę
- **wciągać** do nosa (amfetaminę, kokainę) – snifować, zasnifować
- **wziewnie** – kirać, kleić się, dmuchać, przydmuchać, buchać

Zaburzenia psychiczne po zażyciu narkotyków: łapać paranoję, łapać flesze, łapać haluny
Zażywać nałogowo: być w ciągu, grzać

Bądź przyjacielem swojego dziecka.
Staraj się je zrozumieć i pomagaj mu bezpiecznie dorastać.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

ANTYNARKOTYKOWY TELEFON ZAUFANIA* *0 801 199 990

Czynny codziennie od 16.00 do 21.00

całkowity koszt rozmowy jak za jeden impuls

NARKOMANIA – POMOC RODZINIE POGOTOWIE MAKOWE* *0 801 10 96 96

czynny od poniedziałku do piątku 10.00-20.00 w soboty 10.00-15.00

całkowity koszt rozmowy jak za jeden impuls

ANTYNARKOTYKOWA PORADNIA INTERNETOWA

www.narkomania.org.pl

Informator na temat placówek udzielających pomocy osobom
z problemem narkotykowym „Narkomania – gdzie szukać pomocy"
dostępny na stronie internetowej: www.kbpn.gov.pl

Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

Ogólnopolska kampania Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii pod hasłem: Bliżej siebie - dalej od narkotyków