

Narkotyki wśród młodzieży: co mogą zrobić rodzice, by uniknąć dramatu?

Nie ma prostych i skutecznych recept, które pozwoliłyby uchronić dziecko przed narkotykami. Mimo ogromnego wysiłku rodziców nieraz się to nie udaje. Czasem chęć dopasowania się do grupy rówieśniczej bierze górę. Jedno jest jednak pewne: im lepszy kontakt z dzieckiem, tym większa szansa, że nie da się namówić na narkotyki. Podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem jest rozmowa i zachęcanie do swobodnej wymiany poglądów. Nie wolno jednak wygłaszać moralizatorskich pouczeń i wciąż krytykować. Wysłuchaj, gdy dziecko chce ci coś powiedzieć, czuje się bezradne, skrzywdzone. Nie bagatelizuj jego problemów, tylko staraj się je zrozumieć i mądrze doradzić. Tylko tak zdobędziesz zaufanie.

Z nastolatkiem czasem trudno znaleźć wspólny język, ale ważne jest, aby młody człowiek wiedział, na co się zgadzamy, na co nie. Należy jasno określić obowiązujące w domu zasady, w tym dotyczące stosowania środków odurzających. Trzeba być konsekwentnym, aby dziecko liczyło się z rodzicami i wiedziało, że ustalone normy w ważnych sprawach muszą być respektowane. Pamiętajmy jednak, że zarówno pozostawienie młodemu człowiekowi zbyt dużej wolności, jak i nadmierna opiekuńczość nie sprawdzają się. Dlatego w sprawach błahych przestańmy z dzieckiem walczyć.

Sygnaly, które powinny niepokoić

Dorastające dzieci rzadko zachowują się tak, jakbyśmy tego chcieli. Spędzają więcej czasu poza domem, mają swoje sprawy. Mają do tego prawo. Są jednak sytuacje, których bagatelizować nie wolno. Niepokoić powinna każda zmiana zachowania. Dziecko oddala się od ciebie, nie chce rozmawiać, kręci, mimo że dotychczas mieliście ze sobą dobry kontakt. Opuszcza się w nauce, wagaruje, zaniedbuje dodatkowe zajęcia. Jest rozdrażnione, pobudzone lub ospałe, ma nadmierny apetyt albo nie chce jeść. Znika często z domu, nie mówiąc, dokąd idzie, potem pod byle pretekstem zamyka się w swoim pokoju. Nie chce przedstawić nowych znajomych. W dyskusjach kwestionuje szkodliwość narkotyków. Znajdujesz przy nim firkę, biały proszek, maleńkie torebeczki ze strunowym zamknięciem, leki, strzykawki, czujesz w pokoju dziwny zapach. Może to świadczyć, że pojawił się problem.

Od incydentu do uzależnienia - eksperymenty z narkotykami mogą mieć tragiczne skutki

Choć wśród czynników większego ryzyka wymienia się uzależnienia w rodzinie, bliski kontakt z osobami nadużywającymi narkotyków, przemoc w rodzinie, nieumiejętność radzenia sobie z problemami, należy pamiętać, że po narkotyk może sięgnąć każde dziecko. Większość nastolatków próbuje z ciekawości, bo inni biorą. I najczęściej na incydencie się kończy. Czasem jednak taka zabawa prowadzi do uzależnienia. Problem w tym, że narkotyki działają podstępnie. Osobie, która z nimi eksperymentuje, wydaje się, że może bez nich żyć. Tymczasem sięga po nie coraz częściej i bierze coraz większe dawki. Dzieje się to stopniowo, dlatego pierwsze sygnały, że narkotyk staje się problemem, łatwo zignorować. Gdy podejrzewasz, że dziecko próbuje narkotyków, od razu zareaguj, gdyż problem sam się nie rozwiąże.

Zacznij od rozmowy, ale nie podejmuj jej pod wpływem emocji ani wtedy, gdy dziecko jest odurzone. Zamiast się awanturować, szukać winnych wśród kolegów dziecka, spokojnie wysłuchaj bez względu na to, czy będzie mówiło prawdę, czy nie. To szansa, żeby nastolatek się otworzył. Może ma jakiś problem i czekał, aby ci o nim powiedzieć. Okaż zrozumienie i szacunek. Może jesteście dopiero na początku trudnej drogi wychodzenia z narkomanii i dziecko będzie potrzebować twojego wsparcia?

Najpewniej nastolatek nie przyzna się, że brał, będzie zapewniał, że znaleziony narkotyk należy do kolegi, lub przysięgał, że to tylko jeden raz. Zawsze możesz skorzystać z testu wykrywającego narkotyki w moczu (kupisz bez recepty w aptece). Najlepiej wybierz taki, który reaguje na kilka substancji. Przed użyciem dokładnie przeczytaj instrukcję, bo testy różnią się od siebie. Nie zachowuj się jednak tak, jakby twoim celem było udowodnienie dziecku, że bierze. Test wykrywający narkotyki to nie kwestia udowadniania, ale ograniczonego zaufania. Gdy wynik będzie ujemny, okaż, jak bardzo się cieszysz, że alarm był fałszywy.

Jeśli twoje przypuszczenia potwierdzą się, ale uznasz, że był to tylko incydent, daj dziecku szansę. Porozmawiaj z nim o zagrożeniach, jakie niosą ze sobą narkotyki. Ustalcie nowe zasady dotyczące np. godzin powrotu do domu, samodzielnych wyjazdów. Stosuj regułę „ograniczonego zaufania”, od czasu do czasu powtarzając testy, dopóki nie upewnisz się, że już wszystko jest w porządku.

Nie bój się korzystać z pomocy specjalistów

Jeżeli niepokojące objawy utrzymują się i/lub kolejne testy wykazują, że dziecko bierze narkotyki, najlepiej jak najszybciej udać się do poradni leczenia uzależnień (bez skierowania). Na podstawie szczegółowego wywiadu i testów psychologicznych specjalista dokona rzetelnej diagnozy, która pozwoli stwierdzić, czy młody człowiek jest jeszcze zagrożony uzależnieniem, czy już wpadł w nałóg i wymaga leczenia.

Pierwszym krokiem w terapii jest zwykle spisanie „kontraktu rodzinnego”, w którym określone są zarówno wymagania rodziców wobec dziecka, jak i postulaty nastolatka. Młodzieży proponuje się udział w zajęciach warsztatowych (służą wzmocnieniu poczucia własnej wartości, uczą funkcjonowania w grupie).

Niezależnie od przyczyny problemu konieczne jest, by rodzice zaangażowali się w proces terapii. To często dla nich niełatwe wyzwanie – muszą otwarcie mówić o trudnych sprawach, przyznać się do błędów i wesprzeć dziecko w leczeniu, np. pomagając w pokonywaniu trudności i zachęcając do leczenia. Odpowiednie zaangażowanie rodziców może na tyle zmotywować dziecko, że trudniej mu będzie odpuścić sobie w chwilach zwątpienia.

Wychodzenie z nałogu może trwać całe lata. Wymaga od chorego i jego rodziny cierpliwości i konsekwencji. Należy przyjąć do wiadomości, że narkomania to przewlekła choroba, której nie da się całkowicie wyleczyć. Dlatego uzależnieni niekiedy wracają do nałogu, który rujnuje im zdrowie i nierzadko prowadzi do tragedii. Wypadają z ról społecznych, mogą mieć konflikty z prawem.