

## **NARKOTYKI- Co każdy rodzic powinien wiedzieć?**

Ten krótki artykuł skierowany jest do wszystkich rodziców. Poniższe informacje mogą okazać się pomocne w szybkim reagowaniu w przypadku podejrzenia, że nasze dziecko miało kontakt z substancjami psychoaktywnymi. Im większą dysponujemy wiedzą, tym łatwiej przekonamy dziecko o szkodliwości narkotyków. Nie bójmy się rozmawiać na trudne tematy, ponieważ wiedza pomaga przełamać opory przed poruszeniem z dzieckiem tematu uzależnień.

### **1. Co powinno nas zaniepokoić?**

Sygnalami ostrzegawczymi, że dziecko mogło zacząć eksperymentować z narkotykami są nagłe zmiany w zachowaniu i wyglądzie dziecka.

#### **Zmiany w zachowaniu dziecka, które powinny nas zaniepokoić to:**

- napady złości lub nawet agresji, nagłe zmiany nastroju
- zmiany w odżywianiu się dziecka- nadmierny apetyt lub jego brak
- zmiany w aktywności dziecka, na zmianę pobudzenie i ospałość
- nagła zmiana środowiska, nowa grupa znajomych i przyjaciół
- obniżone wyniki w nauce i niska frekwencja
- rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań i pasji
- brak higieny, niedbałość o wygląd zewnętrzny
- izolowanie się od środowiska, rodziny, unikanie rozmów i spotkań
- wzmożone konflikty z rówieśnikami, nauczycielami oraz rodziną
- problemy w zachowaniu takie jak: późne powroty lub noce poza domem, nieinformowanie o miejscu pobytu, kłamstwa, wynoszenie kosztowności z domu
- posiadanie przez dziecko gotówki niewiadomego pochodzenia
- nagłe wyjścia poprzedzone krótkimi rozmowami telefonicznymi

#### **Reakcje organizmu, które powinny nas zaniepokoić to:**

- zaburzenia pamięci, nielogiczne wypowiedanie się, bełkotliwa mowa

- przekrwione oczy, nienaturalnie powiększone lub zwężone źrenice
- krwawienia z nosa
- dziwna lub słodka woń oddechu, włosów, ubrania

## 2. Narkotyki- podział

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wyróżnia następujące grupy narkotyków:

Grupa substancji	Po czym poznać, że dziecko zażywa tą substancję?
Opiaty (np. kodeina, , heroina,)	Ślady nakłuć na ciele, zwężone i szklane źrenice, brak apetytu, obecność opalonych torebek i/lub torebek z brunatnym proszkiem
Kanabinole (np. marihuana, haszysz)	Słodki charakterystyczny zapach, przekrwione oczy, kaszel, zwiększony apetyt, wybuchy śmiechu, euforia, ogólne podniecenie, zaburzenia w koordynacji ruchowej, obecność woreczków i akcesoriów jak lufki, bibułki.
Leki uspokajające i nasenne	Stan podobny do upojenia alkoholowego, senność, zmniejszenie aktywności, bełkotliwa mowa
Psychostymulanty (np. kokaina, amfetamina)	Ogólne pobudzenie gadatliwość, rozszerzone, niereagujące na światło źrenice, katar i zaczerwieniony nos, drażliwość, wahania nastroju, kłopoty ze snem
Substancje halucynogenne (np. LSD, grzyby halucynogenne)	Silne halucynacje, rozmowa z nieistniejącymi osobami, rozszerzone źrenice niereagujące na światło, brak koordynacji ruchowej.
Lotne rozpuszczalniki (np. kleje, aerozole)	Charakterystyczny zapach rozpuszczalników, kichanie, kaszel, nadwrażliwość na światło, gadatliwość lub bełkotliwość mowy, obecność puszek po aerozolah, kleju, chusteczek, toreb plastikowych
Dopalacze	Nudności, zawroty i bóle głowy, bezsenność, wymioty, biegunka, urojenia, nadmierne pocenie się, wysoka temperatura

Pamiętajmy, że w profilaktyce uzależnienia od substancji psychoaktywnych najważniejsza jest relacja z dzieckiem- im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej ustrzeżemy je przed narkotykami. Rozmowa jest fundamentem dobrych kontaktów z dzieckiem, pozwala ona lepiej poznać oczekiwania, marzenia, problemy dziecka.

Należy mieć na uwadze, że pojawienie się opisanych w punkcie 1 i 2 objawów nie musi koniecznie oznaczać, że nasze dziecko zażywa lub jest uzależnione od substancji psychoaktywnych. Jeżeli pojawią się wątpliwości i zaniepokojenie zachowaniem dziecka warto zgłosić się do specjalisty w szkole lub poza nią.

### **3. Gdzie szukać pomocy?**

- wychowawca
- psycholog/ pedagog szkolny
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna ()
- Ośrodek Pomocy Osobom Uzależnionym i Ich Rodzinom (Chorzów Plac Świętego Jana 31a, tel: 32 241 19 73 )
- Poradnia terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych i współuzależnień (ul Zajednoczenia 10, Chorzów, tel: 32 34 63 693 )
- Stowarzyszenie na Rzecz Rodziny w Chorzowie (ul. Omańkowskiej 1, Chorzów tel. 32 247 18 01)
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej (ul Ballestremów 16, Ruda Śląska, tel: 32 3440326)
- Poradnia Leczenia Uzależnień OPILU (ul Park Hutniczy 6, Zabrze, tel: 32 2718442)
- Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień Fundacja „Dom Nadziei” (ul. Ks. Koziołka 3 Bytom, tel: 32 793 66 47)

Telefony zaufania:

- 800 100 100 – telefon konsultacyjny dla nauczycieli i rodziców
- 800 060 800- infolinia głównego inspektora sanitarnego

Psycholog Ewa Maraszkiewicz