

## Uzależnienia - poradnik

### UZALEŻNIENIA- NARKOTYKI

*Narkotyki stały się dostępne w wielu miejscach: w szkole, na ulicy, w dyskotecce. Bardzo wielu rodziców żyje w ciągłym strachu przed tym, że ich dziecko któregoś dnia sięgnie po jeden z nich, uzależni się i zostanie narkomanem. Rzeczywiście kontakt z narkotykami stanowi realne niebezpieczeństwo i może się przydarzyć każdemu dziecku, także Twojemu. Powinieneś jednak zdawać sobie sprawę, że wiele zależy również od Ciebie i że możesz mieć duży wpływ na to czy Twoje dziecko sięgnie po środki odurzające...*

#### Co powinieneś wiedzieć ?

Często dzieci wiedzą na temat narkotyków dużo więcej od nas, rodziców. Przeważnie jednak ich informacje wynikają z mitów krążących wśród młodzieży i nie są prawdziwe. Jeśli chcesz być dla dziecka autorytetem i partnerem podczas rozmów na ten temat powinieneś:

- Wykazać się rzetelną wiedzą na temat środków odurzających, aby umieć obalić fałszywe przekonania, jakie Twoje dziecko posiada na temat narkotyków;
- Nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, wskazujące na zażywanie środków odurzających.

Podstawowe informacje dotyczące tego, jak zapobiegać uzależnieniom, jak rozpoznać, że dziecko sięgnęło po narkotyki i co zrobić w takiej sytuacji, znajdziesz w naszej broszurce.

Jeżeli chcesz wiedzieć więcej na ten temat, swoją wiedzą posłuż Ci zapewne specjalista w poradni uzależnień lub szkolny psycholog, a sporo książek z tego zakresu proponują również księgarnie i biblioteki.

#### Co możesz robić, aby zapobiegać?

Znajdź czas dla swojego dziecka i wykorzystaj go, by jak najczęściej:

- okazywać dziecku ciepło i czułość;
- rozmawiać, nie unikać trudnych tematów;
- słuchać uważnie i nie lekceważyć jego problemów;
- służyć radą i być, kiedy Cię potrzebuje;
- nie oceniać i nie porównywać z innymi;
- nie wyśmiewać, nie krytykować, nie stawiać zbyt wysokich wymagań i pomagać uwierzyć w siebie;

- doceniać starania i chwalić postępy;
- być przykładem i autorytetem, uczyć podstawowych wartości, pamiętając, że ważniejsze jest co robisz, a nie co mówisz,
- poznawać przyjaciół swojego dziecka;
- zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko;
- wyrażać zdecydowanie negatywną postawę wobec narkotyków.

### **Sygnaly ostrzegawcze czyli na co należy zwrócić uwagę**

Pierwsze próby z narkotykami dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi. Wszelkie niepokojące zmiany będzie Ci na pewno łatwiej zauważyć, jeśli masz z dzieckiem dobry kontakt, wiele ze sobą rozmawiacie i dużo czasu spędzacie razem. Pamiętaj jednak, że niektóre zachowania i postawy mogą mieć inne przyczyny, takie jak kłopoty szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami i wiele innych, które należy traktować równie poważnie i starać się pomóc dziecku je rozwiązać.

### **Zmiany w zachowaniu:**

- nagłe zmiany nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ze zmęczeniem i ospałością;
- nadmierny apetyt lub brak apetytu;
- spadek zainteresowań ulubionymi zajęciami;
- pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielami;
- izolowanie się od innych domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów;
- częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza;
- wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków;
- bunt, łamanie ustalonych zasad, napady złości, agresja;
- nagła zmiana grona przyjaciół na innych, zwłaszcza na starszych od siebie;
- niewytłumaczone spóźnienia, późne powroty lub też noce poza domem;
- kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu, trudno wytłumaczalny przypływ gotówki;
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia.

### **Zmiany w wyglądzie zewnętrznym:**

- nowy styl ubierania się;
- spadek ciężaru ciała, częste przeziębienia, przewlekły katar, krwawienie z nosa, bóle różnych części ciała,
- zaburzenia pamięci oraz toku myślenia;

- przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice;
- bełkotliwa, niewyraźna mowa;
- słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania, zapach alkoholu, nikotyny, chemikaliów;
- ślady po ukłuciach, ślady krwi na bieliźnie;
- brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny.

### **Narkotyki lub przybory do ich używania:**

- fifki, fajki, bibułki papierosowe;
- małe foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem;
- kawałki opalonej folii aluminiowej, łyżka;
- białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami;
- leki bez recepty;
- tuby, słoiki, foliowe torby z klejem;
- igły, strzykawki.

### **UWAGA !**

- Nie wszystkie z wymienionych objawów muszą się pojawić.
- Dopiero pojawienie się kilku z wymienionych objawów może wskazywać na narkotyki.
- Jest mało prawdopodobne, żeby wszystkie objawy wystąpiły jednocześnie.
- Im głębsza faza uzależnienia, tym objawy choroby są bardziej widoczne, wynikają z utraty kontroli nad braniem środków odurzających. Wzrasta ryzyko przedawkowania i śmierci.
- 

### **Co robić, gdy dziecko ma już za sobą pierwszy kontakt z narkotykami?**

Może się zdarzyć, że mimo Twoich najlepszych starań, uwagi i znajomości problemu, Twoje dziecko sięgnie po narkotyki.

#### **Nie możesz wtedy:**

- wpadać w panikę i przeprowadzać zasadniczych rozmów z dzieckiem, kiedy jest ono pod wpływem środka odurzającego;
- udawać, że to nie prawda, nie wierzyć w przedstawione fakty, bezgranicznie ufać dziecku;
- usprawiedliwiać dziecka, szukając winy w sobie lub np. złym towarzystwie;
- wierzyć zapewnieniom dziecka, że ma kontrolę nad narkotykami i że samo sobie poradzi z tym problemem;

- nadmiernie ochraniać dziecko przed konsekwencjami używania narkotyków, np. pisać usprawiedliwień nieobecności w szkole spowodowanych złym samopoczuciem po zażyciu środków odurzających, spłacać długów dziecka;
- poddawać się!

### **Musisz koniecznie:**

- wysłuchać dziecko i spokojnie z nim porozmawiać;
- zastanowić się, dlaczego dziecko sięga po narkotyki; czy powody nie są związane z sytuacją w waszej rodzinie jeśli tak, pomyśl, co można zmienić;
- działać! nie liczyć na to, że problem sam się rozwiąże; szukać pomocy specjalistów;
- wspólnie ze specjalistą i z dzieckiem ustalić reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegać;
- stosować zasadę "ograniczonego zaufania" starać się zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko.

To trudny problem dla całej rodziny, dlatego szukaj pomocy także dla siebie i bliskich. Skorzystajcie z pomocy terapeuty, a także z doświadczeń innych rodzin, które miały podobne problemy

### **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 niektórych aptekach dostępne są cztery rodzaje testów do wykrywania narkotyków w moczu (na obecność amfetaminy, kokainy, morfiny, marihuany/haszyszu).

### **Zanim kupisz i zrobisz test powinieneś wiedzieć:**

- jaki narkotyk może wchodzić w grę;
- ile czasu upłynęło od ewentualnego zażycia;
- czy to na pewno mocz osoby badanej.

### **Kiedy test może być przydatny?**

- gdy dziecko zaprzecza a Ty masz podstawy sądzić, że jednak zażywa narkotyki;
- gdy dziecko przestało używać narkotyków - dla kontroli utrzymania abstynencji.

### **Na jakie pytania odpowie test?**

- czy dany narkotyk znajduje się w moczu badanej osoby.

### **Na jakie pytania nie odpowie test?**

- czy ktoś jest uzależniony;
- czy bierze też inne narkotyki;
- jak często bierze;
- jak dużo zażył.

Zawsze uważnie przeczytaj instrukcję dołączoną do testu i stosuj się ściśle do zaleceń. Musisz też brać pod uwagę możliwość pomyłki. Szybkie metody testowania mają swoje ograniczenia i minusy. Zastanów się także co zrobisz, jeżeli wynik testu okaże się pozytywny?

## **Narkotyki i prawo**

Zapewne doskonale wiesz, że 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 prostytutka.

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 jest karalne, zagrożone karą do 5 lat więzienia i grzywny;
- produkcja środków odurzających jest zagrożona karą więzienia od 6 miesięcy do 10 lat i / lub grzywny;
- za handel narkotykami grozi kara pozbawienia wolności od roku do 10 lat i grzywny, a w przypadku sprzedawania małoletniemu na czas nie krótszy od lat 3;
- kto udziela środka odurzającego albo nakłania do użycia takiego środka inną osobę, zwłaszcza małoletnią, podlega karze pozbawienia wolności do lat 5.

### **Podstawa prawna:**

**Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 24 kwietnia 1997r. (Dz.U. Nr 75, póź. 468 z późn. zm.)**

**źródło: [www.janochy.pl](http://www.janochy.pl)**

## **Uzależnienie od telefonu**

### **UZALEŻNIENIE OD TELEFONU**

Pod koniec lat osiemdziesiątych, a jeszcze bardziej w ostatnim dziesięcioleciu dokonały się znaczące zmiany technologiczne i społeczne związane z wprowadzeniem telefonii komórkowej. Dostępność "komórki" stał się przyczyną pojawienia się nowych zachowań w życiu codziennym i nowych sposobów komunikowania się. Nasilił się również kontakt z aparatem telefonicznym jako takim - rozmawiamy coraz częściej nie tylko w celu przekazania informacji, ale dla przyjemności.

Telefon komórkowy wypiera w codziennym życiu telefon stacjonarny, siłą rzeczy używany coraz rzadziej. Posiadanie go daje poczucie wolności, niezależności i

bezpieczeństwa, można mieć go zawsze przy sobie, używać wszędzie i w każdej chwili, co sprawia, że jest się zawsze uchwytym.

W związku z używaniem telefonu komórkowego wystąpiła duża zmiana w sferze społecznej. Pojawiły się nowe wzorce społeczne i symbole statusu. Dysponowanie aparatem najnowszej generacji oznacza nadążanie za modą, nowoczesność, posiadanie dobrej pracy i gęstej sieci ważnych kontaktów.

Częste odbieranie telefonu komórkowego i prowadzenie licznych rozmów może świadczyć w oczach innych osób, że jego właściciel ma liczne grono przyjaciół i że jest potrzebny wielu osobom. Obserwując sposób, w jaki większość obchodzi się ze swoim telefonem, trzeba przyznać, że ich relację do tego przedmiotu można by określić jako patologiczną, oscylującą na pograniczu fetyszyzmu. Bierze się to z dużego zaangażowania emocjonalnego i przyjemności z posługiwania się martwym przedmiotem. Jak bardzo ten produkt stał się nam niezbędny, uświadamiamy sobie dopiero w chwili, gdy korzystanie z niego staje się niemożliwe, przez co tracimy narzędzie komunikacji czy też następuje czasowa utrata relacji emocjonalnej. Więż łącząca użytkownika z aparatem komórkowym wykracza z pewnością poza zwykłe zainteresowanie urządzeniem technicznym i chęć doświadczania przyjemności z jego użytkowania. Stosunek do telefonu przekształca się w coś, co przypomina związek emocjonalny z osobą.

Trzeba przyznać, że w pewien sposób wszyscy jesteśmy zależni od tego "genialnego urządzenia, które mieści się w dłoni". O uzależnieniu decyduje zatem tylko aspekt ilościowy, ponieważ od patologicznego sposobu korzystania z "komórki" użytkownika dzieli w tym przypadku tylko mały krok.

### Czym charakteryzują się uzależnieni od telefonu komórkowego:

- Przywiązują wielką wagę do posiadania telefonu komórkowego.
- Nie odkładają go ani na chwilę.
- Jest dla nich najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi.
- Odczuwają głęboki dyskomfort, kiedy nie mają do dyspozycji naładowanego aparatu, przejawiający się złym nastrojem, niepokojem, czasem nawet atakami paniki.
- Używanie telefonu jest i ich przypadkach podyktowane czynnikami natury emocjonalnej i społecznej.
- Telefon jest dla nich pośrednikiem w kontaktach z innymi.
- Telefon jest im potrzebny do sprawowania nieustającej kontroli nad obiektem uczuć.
- Odczuwają przymus nieustannego kontaktowania się z kimś.
- Jako usprawiedliwienie swojego zachowania podają wygodę i bezpieczeństwo.
- Mają silną potrzebę przynależności do grupy i zdobycia jej uznania.
- Często cierpią na fobię społeczną lub obawiają się samotności.
- Zazwyczaj maskują lęki z tym związane lub zaprzeczają ich istnieniu.
- Do rzadkich objawów należą: smutek, nuda, odmowa podejmowania współżycia seksualnego i

brak apetytu.

## Rodzaje uzależnienia od telefonu

- **Uzależnieni od SMS-ów:** odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych. Pojawia się u nich odcisk na kciuku, a klawiatura aparatu jest mocno zużyta. Często korzystają z systemu szybkiego pisania T9. Ich nastrój w danym dniu zależy od ilości otrzymanych SMS-ów. Wysyłają wiadomości również do siebie samych (np. z komputera) lub do osób znajdujących się w pobliżu.
- **Uzależnieni od nowych modeli:** to osoby nabywające coraz to nowe modele aparatów komórkowych. Są skłonni wydać wielkie sumy, aby stać się posiadaczami najnowszego modelu wyposażonego w szczególne funkcje.
- **"Komórkowi ekshibycjoniści":** przy wyborze aparatu osoby te przywiązują szczególną uwagę do jego koloru, stylistyki i ceny. Pokazują innym funkcje, w jakie jest wyposażony. Kiedy telefonują, rozmawiają bardzo głośno i zanim odbiorą, pozwalają mu długo dzwonić, tak, by wszyscy obecni go usłyszeli.
- **Gracze:** ten rodzaj fanatyzmu przejawia się nadmiernym zainteresowaniem grami znajdującymi się w telefonach komórkowych. Aparat staje się konsolą do gry, uzależnieni oddają się tej rozrywce niezwykle często i nie przestają grać, dopóki nie pobiją nowego rekordu.

**SWT: osoby cierpiące na syndrom włączonego telefonu obawiają się wyłączyć swój aparat. Mają przy sobie zapasową naładowaną baterię, często nie wyłączają aparatu na noc.**

## Skutki uzależnienia od telefonu

Uzależnieni od telefonu stopniowo wycofują się z relacji ze światem, spędzając wiele czasu samotnie. By złagodzić samotność (choć sami do niej doprowadzili), przez długie godziny nie rozstają się z telefonem. Przez to mogą zapomnieć jak wygląda prawdziwa rozrywka i wyrażanie emocji w komunikacji werbalnej. Poza tym nadmierna koncentracja na wysyłaniu SMS-ów, czy grach interaktywnych prowadzi do mentalnego oderwania od rzeczywistego świata. Inne możliwe konsekwencje, wspólne dla wszystkich uzależnień behawioralnych, to: zanik zainteresowań (takich jak np. zamiłowanie do sportu czy innych dających satysfakcję rozrywek), gwałtowne wahania nastroju, zaburzenia snu i odżywiania, nadużywanie leków i narkotyków, popadnięcie w długi z tytułu wysokich rachunków telefonicznych, konflikty z bliskimi i kłopoty w życiu zawodowym.

## Zapobieganie i leczenie

Ponieważ uzależnienie od telefonii komórkowej zalicza się do tzw. nowych uzależnień, to znaczy patologii rozpoznanych i analizowanych od niedawna, badanie przeprowadzone w dziedzinie jego leczenia i zapobiegania mu są jeszcze bardzo skromne. Jak nietrudno się domyślić, na rozwinięcie się tej patologii najbardziej narażona jest młodzież. Nie sposób jednak nie zauważyć, że wszyscy zachowujemy się inaczej niż w czasach, gdy nie używano telefonów komórkowych.

Możemy jednak zapanować nad uzależnieniem od telefonu i nauczyć się korzystać z niego w inny sposób. Możemy posługiwać się nim rzadziej i lepiej ograniczając skutki psychologiczne. Możemy zostawiać go celowo w domu i próbować oprzeć się przyływowi niepokoju ogarniającego nas chwilę po zamknięciu drzwi. Możemy celowo umieszczać go poza zasięgiem wzroku, zapominać go czy chować i nie myśleć o nim, przynajmniej przez kilka godzin. Możemy starać się powstrzymać się od telefonowania do kogoś poza przypadkami rzeczywistej konieczności.

Osoba cierpiąca na uzależnienie od telefonu komórkowego i odczuwająca przemożną potrzebę nieustannej komunikacji za jego pomocą powinna zmniejszać zakres korzystania z niego: włączać go - na początek - na kilka godzin dziennie, aż osiągnie stan pewnej tolerancji niepokoju oczekiwania. Podobnie jak przy leczeniu innych uzależnień behawioralnych, program terapii przewiduje pogłębioną pracę nad problemami, które stanowią rzeczywistą przyczynę uzależnienia.

*Opracowano na podstawie: C. Guerreschi. Nowe uzależnienia. Salwator 2006*

## Uzależnienie od Internetu

### UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Jak każda innowacja technologiczna, Internet ułatwił życie wielu ludziom na poziomie społecznym, psychologicznym i edukacyjnym. Internet dostarcza rozrywki i informacji użytecznych przy rozwiązywaniu problemów, jednak wzrost dostępu do niego spowodował pojawienie się i rozwinięcie różnego rodzaju zaburzeń zachowania, jakie mogą dotknąć osoby w niewłaściwy sposób poruszające się po Sieci. Powszechnie wiadomo, że nadmierne korzystanie z Internetu ma negatywny wpływ na funkcjonowanie osób całkowicie pochłoniętych doznawaniem przeżyć wirtualnych, dosłownie "podłączonych" do Sieci, przez co narażonych na rozwinięcie się rzeczywistego uzależnienia.

Poczucie anonimowości pozwala każdemu użytkownikowi Sieci na wyrażanie siebie bez żadnych ograniczeń, co czyni Internet znakomitym kanałem rozprzestrzeniania treści zarówno pozytywnych, jak i patologii. W związku z tym kładzie się coraz większy nacisk na rozwijanie umiejętności odpowiedzialnego korzystania z Sieci i rozumienia, jakie to może rodzić skutki na poziomie społecznym i psychologicznym.

### Cechy problematycznego korzystania z Internetu

Uzależnienie od Internetu to zaburzenia przejawiające się m.in. w tym, że osoba pozostaje połączona z Siecią przez długie godziny, tracąc zupełnie poczucie czasu. Głównym problemem jest niemożność kontrolowania połączeń z Siecią, która staje się źródłem niepokoju, lęków i frustracji osoby uzależnionej. Ponadto powoduje zubożenie codziennej działalności wywołując trudności w sferze społecznej, szkolnej

czy zawodowej.

Uzależnieni "nawigatorzy" spędzają w Sieci nawet ponad czterdzieści godzin tygodniowo. Podają, że nadmierne korzystanie z Internetu naraziło ich na problemy rodzinne, zawodowe oraz ogólnie wywarło negatywny wpływ na ich życie. Pomimo to nie udaje się ograniczyć im swojego zaangażowania. Internet jest dla nich atrakcyjny również ze względu na swoją anonimowość, łatwość dostępu i użytkowania, stanowi skuteczny środek do uzyskania wsparcia społecznego, satysfakcji seksualnej, spojrzenia na siebie z inny sposób i zwiększenia poczucia władzy dzięki grom opartym na wyobraźni. Wielu patologicznych użytkowników Sieci określa się jako przygnębionych, samotnych, nisko oceniających samych siebie, ogarniętych niepokojem.

Kompulsyjne korzystanie z Internetu powoduje skutki o charakterze psychicznym i psychologicznym, wyniki badań potwierdzają istnienie znaczącego związku między nadużywaniem Internetu a wysokim poziomem depresji.

## Fizyczne symptomy uzależnienia od Internetu

- Zaburzenia snu spowodowane korzystaniem z Sieci z późnych godzinach nocnych, co zaburza normalny rytm sen-czuwanie.
- Nadmierne zmęczenie - skutek utraty godzin snu.
- Nieregularne odżywianie się. Osoba uzależniona przez zapomnienie, a czasem celowo opuszcza posiłki, aby mieć więcej czasu na połączenie z Internetem.
- Osłabienie odporności organizmu - skutek nieregularnego snu i odżywiania się.
- Zaniedbanie ciała i brak ćwiczeń fizycznych spowodowane skupieniem uwagi na jednej czynności i utracie zainteresowania innymi rodzajami aktywności
- Bóle pleców
- Zespół cieśni nadgarstka.
- Bóle głowy.
- Zmęczeniem, zaczerwienienie oczu

## Skutki w relacjach rodzinnych

W miarę jak wydłuża się czas spędzany przed komputerem, zmniejsza się jego ilość poświęcana bliskim i rodzinie. Prowadzi to do niszczenia więzi między rodzicami a dziećmi, ważnych przyjaźni, a także małżeństw. Na początku Internet jest dobrym sposobem na ucieczkę od codzienności, stopniowo człowiek traci nią zainteresowanie, zaniedbuje obowiązki domowe, pracę, relacje z bliskimi

Często życie partnerów doprowadza do ruiny nawiązanie romansu online, jedno z nich, uzależnione od Internetu, szuka ucieczki w wirtualnym związku i oddala się od rzeczywistego partnera, który czuje się odrzucony.

## Skutki w pracy i szkole

Korzystanie z Sieci jest znakomitą pomocą naukową dla uczniów czy studentów, ale

jest też źródłem rozproszenia uwagi i trudności z koncentracją, ponieważ oferuje niezliczoną ilość różnych możliwości rozrywki i łatwo korzystać z niego w niewłaściwy sposób. Również tak zwani pracownicy umysłowi mogą używać Internetu w firmie, w której są zatrudnieni, w celach pozazawodowych. Bywa, że staje się to powodem zwolnienia z pracy. Osoba, która jest połączona z Siecią przez większą część dnia z godzinami nocnymi włącznie, nie może z powodu zmęczenia uzyskiwać dobrych wyników ani w szkole ani w pracy.

## Problemy finansowe

Pojawiają się zwłaszcza wówczas, gdy osoba uzależniona bierze udział w licytacjach, kupuje online lub uprawia wirtualne gry hazardowe. Zakupy przez Internet mogą stwarzać okazję do oszustw, gdy jako środek płatniczy stosuje się karty kredytowe. Przesłane kody mogą zostać niewłaściwie użyte lub trafić w niepowołane ręce. Problemy mogą pojawić się również w związku z kosztami połączeń, sięgających pięćdziesięciu godzin tygodniowo, korzystanie z materiałów pornograficznych lub innych płatnych stron.

## Leczenie

W przypadku uzależnienia od Internetu najlepszym rozwiązaniem wydaje się nauka właściwego korzystania z Sieci, ponieważ dzięki temu osoba uzależniona ma szansę na zrozumienie swojego zachowania. Ważna jest tutaj pomoc przyjaciół i rodziny oraz właściwe podejście pracodawców do problemu. Ważne jest znalezienie alternatywnych zainteresowań, wykorzystanie większej ilości czasu dla siebie i bliskich. Ważnym elementem terapii jest też nauka umiejętności komunikacyjnych, skutecznego wyrażania swoich uczuć, emocji oraz trudności, w czym nieodzowna może okazać się pomoc terapeuty.

źródło : [www.janochy.pl](http://www.janochy.pl)

## Nowelizacja ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie

Sejm zajął się nowelizacją Ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie. Znowelizowana Ustawa ma obowiązywać od 1 lipca 2010 r.

Jeśli Senat nie zgłosi poprawek, ustawa trafi na biurko prezydenta (lub pełniącego obowiązki). Jeśli poprawki będą, ustawa wróci do Sejmu, który te poprawki przyjmie lub odrzuci. Prezydent może ustawę podpisać, zawetować lub wysłać do Trybunału Konstytucyjnego, przy czym, jeśli TK uzna ją za konstytucyjną, to wtedy prezydent

## **Ustawa wprowadza wiele ważnych zapisów. Oto najważniejsze z nich:**

1. Zakazane ma być stosowanie kar cielesnych oraz przemocy psychicznej wobec dziecka. Jest to tzw. zapis pozytywny, czyli pozbawiony sankcji karnej. Nie chodzi o to bowiem, by zamykać rodziców do więzienia za klapsa, ale o to, by każdy człowiek w Polsce wiedział i miał to jasno zapisane w prawie, że **DZIECI BIĆ NIE WOLNO**.
2. W przypadku interwencji domowej dotyczącej przemocy to nie ofiara ma opuścić dom, jak było do tej pory i szukać schronienia. Dom opuścić będzie musiał sprawca przemocy i to niezwłocznie.
3. Pracownik socjalny, działając z policjantem i przedstawicielem służby zdrowia, w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia będzie mógł natychmiast zabrać dziecko z domu. W ciągu 24h decyzję w tej sprawie będzie musiał podjąć sąd rodzinny. Co ważne, w pierwszej kolejności po zabraniu dziecka, należy szukać dla niego miejsca u innego członka rodziny, a dopiero potem, jeśli tego miejsca się nie znajdzie, będzie można umieszczać dziecko w placówce opiekuńczej.
4. W każdej gminie powstaną zespoły interdyscyplinarne, w skład których wejdą m.in. policja, służba zdrowia, pomoc społeczna, kuratorzy sądowi, prokuratorzy, przedstawiciele organizacji pozarządowych zajmujących się pomocą ofiarom przemocy. Ofiara przemocy nie będzie musiała biegać od instytucji do instytucji, bo zespół ma skoordynować udzielaną pomoc.

## **Dzieci i narkotyki**

Ela Kalinowska

### **Zanim będzie za późno... (czyli co powinni wiedzieć rodzice, zanim ich dziecko sięgnie po narkotyki)**

★★★★★

*W artykule tym opisuję dwa podstawowe powody, dla których młodzi ludzie sięgają po narkotyki oraz w jaki sposób rodzice mogą wpływać na osłabienie siły każdego z nich.*

Wyniki badań dotyczących używania alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną (Sierosławski 2003) nie pozostawiają rodzicom zbyt wiele wątpliwości, że istnieje duże ryzyko, iż ich nastoletnie dziecko będzie eksperymentować z różnego rodzaju substancjami psychoaktywnymi (alkohol, tytoń, narkotyki, leki).

W przeciętnej 25 osobowej klasie licealnej 23 osoby pije alkohol, 19 – pali papierosy (w tym 10 robi to regularnie), 8 – pali marihuanę, 4 - zażywa amfetaminę, 1- leki uspokajające. Młodzież ocenia, że zdobycie różnych środków nie było by dla niej specjalnie trudne. 16 – 17-letni człowiek bez większych problemów kupi alkohol lub papierosy. Trochę trudniej będzie mu zdobyć środki nielegalne, ale i tak co piąty uczeń szkoły średniej deklaruje, że nie miałby problemu ze zdobyciem marihuany czy silnych leków uspokajających. Młodzież też stosunkowo często spotyka się z propozycjami zażywania narkotyków. 35% osób badanych w ciągu ostatniego roku była częstowana marihuaną, 17% - amfetaminą. Co drugi badany twierdzi, że większość jego przyjaciół pije alkohol, pali marihuanę, co trzeci – ma kontakty z osobami zażywającymi amfetaminę, co szósty – z osobami zażywającymi kokainę lub heroinę.

Porównanie podobnych badań prowadzonych w latach wcześniejszych pokazuje, że używanie substancji nielegalnych staje się z roku na rok coraz powszechniejsze. (Jest to ciekawy wynik jeżeli weźmie się pod uwagę liczbę programów profilaktycznych uzależnień, realizowanych w szkołach ponadpodstawowych). Powstaje zatem pytanie, dlaczego młodzi ludzie sięgają po narkotyki i co mogą zrobić ich rodzice, żeby zapobiegać lub ograniczyć ryzyko uzależnienia swojego dziecka.

Uzależnienie rozwija się w określonym czasie i zawsze zaczyna się etapem eksperymentowania, od pierwszych prób zażywania. Niektórzy na tym etapie rezygnują, inni wchodzą dalej, aż do momentu, w którym nie ma już odwrotu, kiedy całe życie sprowadza się do zażywania narkotyków lub picia alkoholu. Rolą rodziców jest takie wspieranie rozwoju dziecka, aby na swojej drodze życiowej wybierało trzeźwość. Oczywiście, im dziecko młodsze tym większy wpływ na jego wybory mają rodzice, ale również w przypadku starszych dzieci, nastolatków rodzice mogą wiele zrobić.

## 1. Ciekawość

Nastolatki sięgają po substancje psychoaktywne w głównej mierze z ciekawości. Młody człowiek poszukując swojej dorosłej tożsamości eksperymentuje z różnymi zachowaniami: wyglądem, sposobem bycia, zainteresowaniami. Sprawdza się w różnych sytuacjach. Jeżeli w jego otoczeniu znajdą się substancje psychoaktywne, to w naturalny sposób będzie zainteresowany również takim doświadczeniem.

Wydaje się, że najprostszym rozwiązaniem byłoby dostarczenie młodemu człowiekowi informacji, jak bardzo to może mu zaszkodzić. Można by oczekiwać, że lęk przed skutkami używania narkotyków będzie tu wystarczającym hamulcem. Stąd pomysły programów profilaktycznych ukazujących pełnię zniszczeń, jakie powoduje używanie narkotyków. Niestety tego typu oddziaływania mają niską skuteczność.

Dzieje się tak z kilku powodów, przede wszystkim dlatego, że bolesne konsekwencje używania narkotyków ujawniają się dopiero po długim okresie używania, wtedy kiedy już jest za późno, żeby łatwo z tego wyjść. Narkotyki działają pułapka – ofiara najpierw sięga po atrakcyjną przynętę, a ponieważ nic złego się nie dzieje, sięga jeszcze raz i jeszcze, aż w którymś momencie uruchamia mechanizm zatraskujący klatkę.

Z cytowanych powyżej badań wynika, że młodzież zdaje sobie sprawę z ryzyka, jakie niesie regularne używanie narkotyków, obrazowo mówiąc, zdaje sobie sprawę z istnienia pułapki. Młodzi ludzie wiedzą o istnieniu mechanizmu, wiedzą, że to, co ich przyciąga jest swego rodzaju przynętą, ale mają nadzieję, że uda się dobrać do przynęty i uciec z pułapki zanim się zatrzaśnie.

Ostrzegając młodego człowieka przed używaniem narkotyków można usłyszeć taką odpowiedź „wiem, wiem, ale ja nie jestem taki głupi, będę wiedział, kiedy się wycofać”. Pojedyncze użycia różnych substancji psychoaktywnych spostrzegane są przez młodzież jako mało ryzykowne, podczas gdy regularne ich używanie oceniane jest jako niebezpieczne. Jeżeli dostarczanie informacji o szkodliwości narkotyków czy alkoholu ma tak ograniczoną skuteczność – to co można zrobić?

### Co mogą rodzice?

Ograniczeniem dla młodzieńczej ciekawości jest w zasadzie wyłącznie utrzymywanie nad dzieckiem pewnej kontroli oraz stawianie wymagań stosownych do wieku i stopnia dojrzałości młodego człowieka. Kontrola polega na obserwacji, w jakim stanie jest dziecko, zainteresowaniu, z kim się przyjaźni i spotyka, gdzie spędza czas, a także brak zgody na pełną izolację w domu (np. brak zgody na całkowity zakaz wstępu rodziców do pokoju dziecka).

Wymagania dotyczą zachowań związanych z postawą odpowiedzialności (tu m.in. utrzymywanie abstynencji, bycie trzeźwym). Im bardziej odpowiedzialnie zachowuje się dziecko, tym więcej swobody może uzyskać. Zachowania nieodpowiedzialne pociągają za sobą realne ograniczenia swobody.

W rozmowach z rodzicami uzależnionych dzieci, które prowadzę w ośrodku terapii uzależnień, słyszę nieodmiennie „za bardzo ufaliśmy”, „daliśmy za dużo swobody”, „gdybyśmy byli bardziej konsekwentni”, „gdybyśmy więcej wymagali...”. Warto wsłuchać się w te słowa, bo one pokazują możliwości uniknięcia tych błędów tym, którzy jeszcze nie muszą odwiedzać ośrodków uzależnień.

Wymagania, zaufanie, swoboda, konsekwencja – to słowa powtarzające się w różnych konfiguracjach w większości wypowiedzi. Kluczowym wydaje się tu być uchwycenie właściwych proporcji między wymaganiami, a swobodą, zaufaniem i konsekwencją. Młody człowiek domaga się coraz większej swobody i to jest naturalny proces dorastania, ale więcej swobody oznacza większą odpowiedzialność.

Jeżeli dziecko potrafi zachować się w jakiejś sprawie odpowiedzialnie, może uzyskać więcej swobody. Jeżeli potrafi samo zadbać o spakowanie swojego plecaka do szkoły, rodzic może pozostawić mu swobodę w tej sprawie, dziecko może wybrać np. kiedy będzie pakować swoje książki. Podobnie sprawa się ma z wyjściem z domu. Jeżeli dziecko potrafi trzymać się ustalonych zasad samodzielnego wyjścia z domu (dotyczących np. miejsca, gdzie idzie, kontaktu z rodzicami i pory powrotu) może mieć więcej swobody – częściej wychodzić, samemu wybierać gdzie pójdzie, itp.

Ważna jest kolejność: odpowiedzialność – swoboda. Rodzice czasem dają dziecku dużo swobody, bez wymagania odpowiedzialnego zachowania. Budują wtedy zaufanie bardziej na swoim pragnieniu niż na tym, co rzeczywiście robi ich dziecko. Pozwalają np. na wyjścia na imprezy całonocne, podczas gdy dziecko jeszcze nie pokazało swoim zachowaniem, że potrafi wziąć na siebie tyle odpowiedzialności - spóźnia się, idzie gdzie indziej niż wcześniej mówiło itp. W takiej sytuacji ważna staje się konsekwencja rodziców, którzy powinni wycofać się z pozwolenia na tak dużą swobodę, do czasu, aż dziecko w mniejszych sprawach pokaże, że potrafi być odpowiedzialne.

Więcej praktycznych informacji odnośnie kształtowania odpowiedzialności u dziecka można znaleźć w książce „Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?” (MacKenzie 2002).

W sprawie używania substancji psychoaktywnych, rodzice powinni wymagać przede wszystkim utrzymywania abstynencji u dzieci poniżej 18 roku życia. Czasem rodzice zgadzają się na picie alkoholu lub palenie papierosów przez dziecko, w nadziei, że to uchroni je przed używaniem bardziej szkodliwych substancji – niestety, fakty pokazują, że osoby, które wcześniej piją alkohol czy palą papierosy, częściej też sięgają po inne środki.

Dziecko, któremu zdarzyło się upić lub odurzyć, powinno dostać od rodziców bardzo wyraźny sygnał, że nie akceptują tego typu zachowań. Aby rodzic mógł dostarczyć dziecku takiego sygnału czy informacji, musi przede wszystkim umieć rozpoznać stan nietrzeźwości swojego dziecka. Powinien orientować się w tym, jak zmieniają zachowanie różne środki psychoaktywne – warto więc mieć podstawową wiedzę o działaniu tych środków nawet wtedy, gdy żaden problem się nie ujawnia. Istnieje bardzo wiele publikacji opisujących działanie takich środków (np. M. Pasek „Na pewno nie moje dziecko”, M. Ruth „Dzieci, Narkotyki, Alkohol”).

Regularne zażywanie substancji psychoaktywnych powoduje występowanie różnego rodzaju zmian w zachowaniu, wyglądzie i zwyczajach dziecka. Nieraz pozostają one niezauważone, ponieważ nakładają się na zmiany zachodzące w młodym człowieku, wynikające z jego rozwoju i dorastania. Jednakże znając działanie tych substancji rodzice mają większe szanse na ocenę tego, co wynika z tzw. „trudnego wieku” a co jest sygnałem ostrzegawczym, że dzieje się coś naprawdę niedobrego.

Oczywiście, jeżeli dziecko dopiero zaczyna swoje eksperymenty, możemy to rozpoznać jedynie w momencie, gdy jest pod wpływem jakichś środków. Dlatego warto szczególnie uważnie przyglądać się dziecku, gdy wraca do domu np. z imprezy, czy w czasie wakacji. Warto przyjrzeć się, w jakim jest stanie, można chwilę z nim porozmawiać, o tym jak spędził czas. Jeżeli jednak jest wyraźnie nietrzeźwe, warto powstrzymać się od rozmowy na ten temat do następnego dnia.

Takie zainteresowanie rodzica dzieckiem, kiedy wraca do domu pełni dwie ważne funkcje: po pierwsze

daje dziecku sygnał, że rodzic jest zainteresowany tym, co ono robi i jak spędza czas - daje mu poczucie rodzicielskiej kontroli, co może wpływać na jego decyzje i wybory poza domem. Po drugie daje rodzicowi szanse zaobserwowania stanu, w jakim wraca dziecko i wczesnej oceny czy dziecko sięga po środki psychoaktywne.

Jeżeli dziecko wróciło pod wpływem jakiś środków rodzic pozna to m.in. po braku koordynacji ruchów, zataczaniu się, nadmiernej ruchliwości i pobudzeniu lub po nadmiernym uspokojeniu, po zamianie wielkości źrenic i ich niewrażliwości na światło. (środki pobudzające i halucynogenne rozszerzają źrenice, heroina je zwęża).

Jeżeli do tego dojdzie, oprócz rozmowy na ten temat z dzieckiem (oczywiście jak już dziecko wytrzeźwieje), rodzic powinien podjąć działanie. Może to być ograniczenie na jakiś czas możliwości swobodnego wychodzenia czy też innych przywilejów np. kieszonkowego. Ważne jest, aby konsekwencje logicznie łączyły się z tym, co dziecko zrobiło. Dopiero połączenie rozmowy z działaniem (konsekwencjami) będzie stanowiło dla dziecka wyraźny sygnał.

Rodzice dzieci z ośrodka dla uzależnionych, w którym pracuję, zazwyczaj bardzo dużo mówią i grożą różnymi, nieraz bardzo daleko idącymi konsekwencjami, ale nie są w stanie natomiast przełożyć swoich słów na czyny. W Ośrodku uczą się w większym stopniu reagować działaniem niż mówieniem. Odkrywają też, jak wiele różnych przywilejów mają ich pociechy, a jak mało obowiązków.

## 2. „Być na haju”

„Być na haju” – to jest drugi z głównych motywów sięgania po narkotyki przez młodych ludzi. „Bycie na haju” oznacza euforię. Oznacza też szereg różnych, bardzo przyjemnych emocjonalnych doznań, jakie dają narkotyki. Młody człowiek może czuć „nieskończoną błogość”, „pełnię mocy”, może przeżywać radość i zachwyt na widok szarego wieżowca, może przenieść się w świat niezwykłych doznań nie z tego świata, gdzie rzeczy zamieniają kształt, a dźwięki mają swoją formę i kolor. Świat może się wydawać nieskończenie piękny, ludzie przyjaźni, a wszelkie bariery i zahamowania znikają. Można też mieć bardzo dużo energii, można nie czuć głodu ani senności, można się uczyć całą noc i zadać całoroczny egzamin – komu by się chciało „wkuwać” miesiącami, gdy może mieć taki sam efekt po jednej nocy nauki na „cudownym proszku”....

Te wszystkie niezwykle doświadczenia i emocje dostaje się, jak już wspomniałam wcześniej, zupełnie bezboleśnie. Przykre konsekwencje pojawiają się znacznie później. Przyszłe ewentualne konsekwencje nie są czymś, co może silnie działać na wyobraźnię młodego człowieka. Poza tym narkotyki stają się też sposobem na „nie odczuwanie” owych przykrych konsekwencji.

Oczywiście z czasem „cudowny proszek” traci swoją moc i już nie pozwala się tak efektywnie uczyć, ale wtedy nauka przestaje być czymś, czym można by się przejmować. Konsekwencje nadal nie są zbyt bolesne, bo zmienia się hierarchia wartości. Powstaje pytanie, jak można swoje dziecko chronić przed pokusą poszukiwania tego typu doświadczeń i ich powtarzania (jeśli już zdarzyło mu się czegoś takiego doświadczyć)?

### **Co mogą rodzice?**

To, co może w pewnym stopniu zabezpieczać młodego człowieka przed poszukiwaniem opisanych powyżej doznań to zmniejszenie ich atrakcyjności. Odbywa się trzema torami: po pierwsze przez umożliwianie dziecku przeżywania emocjonujących doświadczeń w konstruktywny sposób, po drugie przez kształtowanie takiej osobowości, która będzie stanowić bazę dobrego samopoczucia (trwałego poczucia, że „jestem w porządku”, zadowolenia z siebie i swojego życia), po trzecie przez kształtowanie odporności na stres.

### ***Dostarczanie emocji w konstruktywny sposób***

Narkotyki, ze względu na swoje działanie, łatwo mogą stać się sposobem na zaspokajanie młodzieńczej potrzeby doświadczania silnych emocji. Młody człowiek stoi wobec konieczności ukształtowania swojej, dorosłej tożsamości. Próbując określić, „kim jestem”, w naturalny sposób zmotywowany jest do ciągłego sprawdzania się w różnych sytuacjach. Potrzebuje tej różnorodności doświadczeń i jeżeli otoczenie mu ich nie dostarcza, to zaczyna poszukiwania na własną rękę. Istnieje duże ryzyko, że narkotyki dostarczą mu tego, czego właśnie najbardziej brakuje, poczucia, że robi się coś niezwykłego, ekstremalnego, że należy się do grupy ludzi wyjątkowych. Z tego punktu widzenia warto wspierać zarówno różnego rodzaju dziecięce zainteresowania czy pasje, jak i pragnienie przynależności do grup sportowych, harcerskich, teatralnych itp.

### ***Kształtowanie dobrego samopoczucia***

Dobre samopoczucie zależy w dużej mierze od tego, jak sami siebie oceniamy. Jeżeli się czujemy wartościowi, jeżeli inni nas doceniają, mamy okazję przeżywać więcej pozytywnych niż negatywnych emocji. Do tego ważne jest abyśmy realnie (może trochę przeceniając) oceniali własne możliwości. Dzięki realnej, adekwatnej samoocenie możemy podejmować się zadań „na nasze możliwości” i doświadczać sukcesu i powodzenia w wielu różnych sytuacjach.

Samoocena dziecka kształtuje się od samego początku na bazie kontaktów i informacji płynących od rodzica, później dołączają się do nich przekazy od innych osób i doświadczenie wynikające z obserwacji efektów własnego działania.

Zagadnienie budowania poczucia wartości u dziecka znacznie wykracza poza ramy tekstu o uzależnieniu, dlatego chciałabym się jedynie skupić na tym, co z pewnością będzie dobrze działać i ma zastosowanie w oddziaływaniu zarówno na dzieci, jak i na starszą młodzież. Mam tu na myśli pochwały. Rodzice wielokrotnie mocno skupiają się na tym co dziecko robi źle, podczas gdy poprawne, dobre zachowania traktowane są jako normalne i niewarte uwagi. Myślą nieraz: „co tu dużo opowiadać, tak powinno być”. Tymczasem nie dość, że pochwała wzmacnia pożądane zachowanie tzn. zwiększa prawdopodobieństwo, że dziecko zachowa się podobnie w przyszłości, to jeszcze ma znaczenie dla kształtowania się jego poczucia wartości.

Dziecko chwalone zaczyna myśleć o sobie jako o kimś, wartościowym, kogo stać na wiele. Natomiast ktoś, kto słyszy wyłącznie negatywne komunikaty na swój temat, zaczyna myśleć o sobie jako o kimś niepełnowartościowym.

Oczywiście niektóre pochwały mają większą niż inne „wartość budującą”. Muszą one być przede wszystkim prawdziwe tzn. nie możemy rozplýwać się w zachwytach nad czymś, co nie wymagało od dziecka zbyt wiele wysiłku, ponieważ sami stajemy się dla niego mało wiarygodni i pochwała nie ma już zbyt dużej wartości. To, co warto doceniać, to prawdziwy wysiłek dziecka, gdy zaczyna się zmieniać na lepsze, gdy zaskoczy nas jakimś nowym, dobrym zachowaniem.

Czasem trudno myśleć o pochwałach, gdy np. dziecko jest zagrożone na koniec semestru z 5 przedmiotów, ale gdy w ciągu miesiąca uda mu się poprawić oceny semestralne, jest to rzecz naprawdę godna zauważenia i pochwalenia.

Pochwały mogą przybierać bardzo różne formy, czasem może to być "podooba mi się to, co zrobiłeś", „potrafisz to zrobić” czasami jest to „dziękuję” połączone z uśmiechem i pogłaskaniem po głowie.

Dobrze jest formułować swoje pochwały raczej w kategoriach zachowań, niż ocen. Tzn. lepiej powiedzieć „potrafisz naprawdę dokładnie posprzątać” niż „jesteś wspaniały”. W pierwszym przypadku dziecko w obraz samego siebie wpisuje informację o konkretnej umiejętności, która może wykorzystać w przyszłym działaniu, podczas gdy informacja „wspaniały” jest mniej konkretna, a co za tym idzie, mniej użyteczna. Myślę, że forma, w jakiej wyrażamy swoją pochwałę jest tym ważniejsza im dziecko jest starsze. Dzieci, które weszły w wiek młodzieńczy mają znacznie bardziej krytyczny stosunek do tego, co mówią rodzice i z większym dystansem odnoszą się do rodzicielskich ocen, dlatego lepiej działają pochwały zakotwiczone w jakiś realnych, obserwowalnych faktach.

Jest wiele różnych sposobów budowania poczucia wartości u dziecka. Na pewno dobrze działa pozwolenie dziecku, na podejmowanie wielu różnych aktywności, wspieranie jego samodzielności i zapewnienie wielu okazji do kontaktów społecznych.

Temat ten jest tu jedynie zasygnalizowany, natomiast to, co warto jeszcze raz podkreślić to fakt, że im silniejsze poczucie wartości, tym mniejsze ryzyko, że dziecku spodoba się „narkotyczne odloty”.

### ***Kształtowanie odporności na stres***

Substancje psychoaktywne zmieniają samopoczucie i sposób odbierania rzeczywistości. Może to być szczególnie atrakcyjne w sytuacjach trudnych, stresowych. Doświadczenie nagłej i radykalnej zmiany, gdy człowiek czuje się bezradny i przytłoczony nadmiarem negatywnych emocji, szczególnie mocno zapisuje się w psychice. W późniejszym czasie sytuacje trudne uruchamiają skojarzenie z zapamiętaną ulgą po zażyciu narkotyku. Im więcej sytuacji postrzeganych jako trudne i im więcej przykrych emocji, tym więcej pokus i okazji do zażywania. Atrakcyjność narkotyku będzie zatem tym większa, im trudniej dana osoba radzi sobie ze stresem i emocjami. Ukształtowanie w młodym człowieku odporności na stres i nauczanie go radzenia sobie z sytuacjami trudnymi będzie miało, zatem znaczenie ochronne.

Odporność na stres może się kształtować wtedy, gdy dziecko doświadcza jednocześnie stresu i wsparcia osoby dorosłej. Osoba dorosłego staje się dla dziecka źródłem siły do poradzenia sobie z cierpieniem. To cierpienie, to może być zarówno ból fizyczny związany z jakimś urazem (np. upadkiem) jak i rozżalenie, gdy trzeba się pogodzić z odmową, skonfrontować się ze słowem „nie” lub gdy trzeba się podporządkować czemuś, na co nie ma się specjalnie ochoty.

Takie sytuacje przeżywane w obecności opanowanego i troskliwego rodzica kształtują odporność na stres. Można się o tym przekonać, obserwując zachowanie małego dziecka, gdy dzieje się nagle coś przykrego np. gdy dziecko spadnie z krzesła i rozbije kolano. Wtedy przez chwilę kieruje uwagę na zachowanie dorosłego i zaczyna zachowywać się podobnie. Zdecydowanie szybciej się uspokaja, gdy dorosły jest spokojny i wspierający (przytula, pociesza).

W pracy z uzależnioną młodzieżą, często spotykam osoby, które zazwyczaj dostawały

wszystko, czego zapragnęły i w zasadzie nie musiały się podporządkowywać żadnym obowiązkom. Są one kompletnie bezradne i bezbronne wobec sytuacji, w których trzeba zacząć zachowywać się dorośle i odpowiedzialnie. To jest szczególnie trudny moment dla rodziców, bo oni tak naprawdę w dobrej wierze starali się zaspokajać wszelkie potrzeby i zachcianki dziecka. W dobrej wierze zwolnili go z wszelkich obowiązków domowych mówiąc: "wystarczy, żeby się tylko uczył".

Drugą skrajnością jest pozostawienie dziecka samemu sobie wobec sytuacji przekraczających możliwości radzenia sobie. Tak dzieje się, gdy rodzice pochłonięci są całkowicie innymi sprawami i fizycznie nie potrafią w sobie znaleźć tyle energii i uwagi, by dać ją dziecku. Te inne sprawy to czasem niezwykle eksploatująca praca zawodowa, czasem przewlekła choroba lub uzależnienie kogoś w rodzinie.

Niezwykle ważne w kształtowaniu odporności dziecka jest również to, jak sami rodzice reagują na cierpienie. Nie jest to łatwy temat dla współczesnego człowieka. Żyjemy w kulturze, która stara się usunąć cierpienie i ból z pola widzenia. Wystarczy zwrócić szczególną uwagę na przekazy, jakie niosą ze sobą liczne reklamy farmaceutyków o działaniu przeciwbólowym i uspokajającym. Jesteśmy codziennie bombardowani niezliczoną ilością reklam w stylu „wystarczy jedna tabletką i już po bólu”, „skutecznie trafia w ból i go likwiduje” itp. To wszystko sprawia, że zmienia się nasz stosunek do leków i chemicznego radzenia sobie z trudnościami. Leki, jeszcze niedawno dostępne jedynie w aptece, obecnie możemy kupić w zwykłym osiedlowym sklepie spożywczym, kiosku, na poczcie, czy na stacji benzynowej.

W tym kontekście, nie wydaje się dziwne, że coraz bardziej popularne stają się narkotyki podawane w formie tabletek lub proszku (ekstazy, amfetamina). Rodzic, radzący sobie ze stresem za pomocą środków chemicznych, przekazuje ten sposób swojemu dziecku. Uczy je, że w sytuacjach trudnych sięgnięcie po środki chemiczne (alkohol, papierosy, leki) jest uzasadnione. Im więcej takich przekazów dziecko odbierze, tym swobodniejszy będzie miało stosunek do używania substancji psychoaktywnych, tym większe ryzyko takich zachowań w przyszłości.

Nałożenie się dwóch zjawisk – z jednej strony zwiększanie się dostępności narkotyków, a z drugiej zmiany kulturowe sprzyjające używaniu środków chemicznych - stwarza warunki do łatwego sięgania przez młodzież po różnego rodzaju substancje psychoaktywne.

Rodzice mogą przez swoje postawy i cały proces wychowania obniżyć ryzyko takich zachowań u swojego dziecka. Nie ma tu jednak jakiejś jedynej, niezawodnej metody, jest to raczej szereg różnych oddziaływań, wpisanych w cały proces wychowawczy. Im wcześniej rodzice będą mieli świadomość istoty problemu, tym skuteczniej będą wpływać na przyszłe zachowania i wybory swojego dziecka. Gdy prowadzę spotkania profilaktyczne dla rodziców gimnazjalistów czy licealistów, mam nieraz wrażenie, że jest to wiedza przekazywana odrobinę za późno...

źródło : [www.psychologia.net.pl](http://www.psychologia.net.pl)