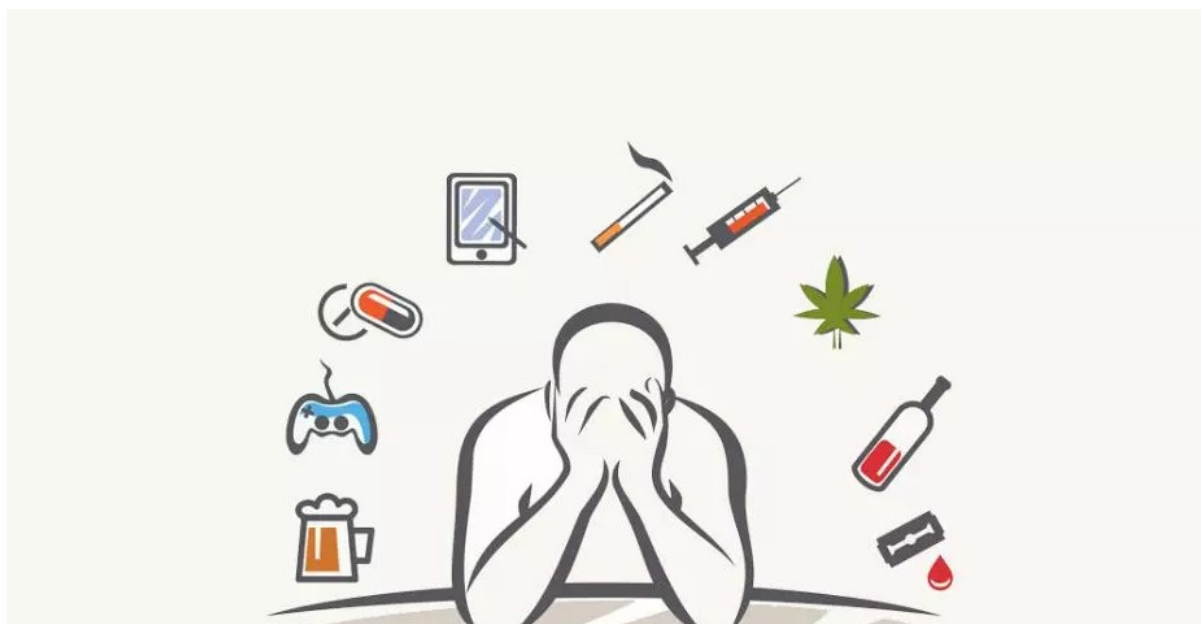


PROFILAKTYKA UZALEŻNIENIĘ



RODZICE

Wcześniej czy później kontakt z używkami może się przydarzyć każdemu dziecku, także Twojemu. Powinniście zdawać sobie sprawę, że wiele zależy od Was. To właśnie Wy możecie mieć ogromny wpływ na to czy Wasze dziecko sięgnie po którąś z używek. Tańsze jest zapobieganie aniżeli leczenie.

Narkotyki stały się dostępne wszędzie: na ulicy, w dyskotecce. Stanowią realne niebezpieczeństwo, nawet jeśli dziś myślisz sobie: „Mój syn, moja córka nigdy tego nie zrobi...”.

Rodzicu, o czym powinieneś wiedzieć ?

Często dzieci mają większą wiedzę na temat narkotyków od 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 tej ściągawce, warto również zapoznać się z literaturą podejmującą temat uzależnień m.in.:

- Krzysztof Zajczkowski „Nikotyna, alkohol, narkotyki”-profilaktyka uzależnień,
- Ruth Maxwell "Dzieci, Alkohol, Narkotyki",
- Dimoff, S Carper "Jak rozpoznać, czy dziecko sięga po narkotyki",
- Marzena Pasek "Narkotyki? Na pewno nie moje dziecko".
- Gaś Z. B. „Rodzina a uzależnienia"
- www.parpa.pl (strona Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa)
- www.sterydy.pl, www.narkotyki.pl
- www.poradnia.narkomania.org.pl (poradnia internetowa).

Co można zrobić, aby zapobiegać?

- dbaj o dobry kontakt z dzieckiem
- powinieneś jak najczęściej: rozmawiać, nie unikać trudnych tematów,
- zachęcaj dzieci do tego, co zdrowe i twórcze,
- porozmawiaj z rodzicami innych dzieci,
- bądź dobrym modelem i przykładem,
- okazywać dziecku ciepło i czułość;
- naucz się naprawdę wysłuchiwać swojego dziecka;
- nie oceniać i nie porównywać z innymi;
- nie wyśmiewać, nie krytykować, nie stawiać zbyt wysokich wymagań;
- doceniać starania i chwalić postępy;
- pomagać uwierzyć w siebie, uczyć podstawowych wartości;
- poznawać przyjaciół swojego dziecka;
- zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko;
- ustal jasne zasady dotyczące alkoholu i narkotyków.

Sygnały 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;
- tajemnicze, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia.

Zmiany w wyglądzie zewnętrznym:

- nowy styl ubierania;
- 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;
- brak zainteresowania swoim wyglądem i nie przestrzeganie zasad higieny.

Narkotyki lub przybory do ich używania:

- fifki, fajki, bibułki papierosowe;
- małe foliowe torebeczki z proszkiem, tabletkami, kryształkami lub suszem;
- białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorami;
- leki bez recept;
- tuby, stoiki, foliowe torby z klejem;

Im głębsza faza uzależnienia, tym objawy choroby są bardziej widoczne, wynikają z utraty kontroli nad braniem środków odurzających. Wzrasta ryzyko przedawkowania i śmierci.

Co zrobić, 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 dziecka przed konsekwencjami używania narkotyków, np. pisać usprawiedliwień nieobecności w szkole spowodowanych złym samopoczuciem po zażyciu środków odurzających, splotać długów dziecka;
- poddawać się!

Powinieneś: 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.

NARKOTYKI I PRAWO

Łamanie prawa przez dziecko biorące narkotyki związane bywa zwykle ze zdobywaniem pieniędzy. Mogą więc zdarzać się kradzieże, wynoszenie z domu 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 w Polsce jest nielegalne, zagrożone grzywną i karą do 5 lat więzienia;*
- *produkcja środków odurzających jest zagrożona grzywną i karą więzienia od 6 miesięcy do 10 lat;*
- *za handel narkotykami grozi kara grzywny lub pozbawienia wolności od roku do 10 lat;*
- *udzielanie środka odurzającego lub nakłanianie do zażycia jest karalne (do 5 lat więzienia).*



PROFILAKTYKA PICIA ALKOHOLU

Rodzice dbają o bezpieczeństwo swoich dzieci

- Troska o bezpieczeństwo dzieci i ochrona ich przed zagrożeniami to podstawowa, oprócz miłości, treść życia w rodzinie. Gdy dzieci są małe wymaga to nieustannego i bezpośredniego czuwania nad tym co robią i gdzie są. Później ochrona dzieci staje się bardziej skomplikowanym i trudniejszym zadaniem, ponieważ coraz częściej przebywają poza domem rodzinnym i spotykają się z ludźmi, których nie znamy.
- Nie możemy nieustannie kontrolować ich zachowania, kontaktów i decyzji. Nie możemy też usunąć z ich życia wszystkich zagrożeń i ryzykownych sytuacji, które się pojawiają.

- Nie rezygnując z realistycznych i pośrednich prób sprawowania kontroli nad tym co robią, coraz częściej musimy ufać ich rozsądkowi i mieć nadzieję że same potrafią obronić się przed zagrożeniami. Nie zawsze jednak to się udaje i nasze dzieci doznają szkód, o których czasem niewiele wiemy.
- Możemy jednak pomagać naszym dorastającym dzieciom w prowadzeniu zdrowego i bezpiecznego życia. Wymaga to utrzymywania dobrych kontaktów z nimi, opanowania sztuki ich rozumienia, słuchania, wspierania oraz umiejętności wywierania wpływu na ich postępowanie.
- Nigdy nie jest za wcześnie i nigdy nie jest za późno by dbać o jakość i trwałość kontaktów z własnym dzieckiem oraz rozwijać umiejętności potrzebne do konstruktywnego rodzicielstwa. Jest to jednak szczególnie ważne gdy w życiu dziecka pojawiają się realne zagrożenia.

Co warto wiedzieć o alkoholu?

1. Różne napoje alkoholowe zawierają tą samą substancję chemiczną - alkohol etylowy czyli etanol o wzorze C_2H_5OH .
1. Wielu rodziców nigdy nie zgodziłoby się, by ich dziecko wypilo kieliszek wódki, tolerują jednak wypicie butelki piwa, mimo że w niej jest tyle samo alkoholu. To poważny błąd.
2. Etanol jest substancją bardzo aktywną biochemicznie, w większym stężeniu niszczy tkankę biologiczną, rozcieńczony wpływa na pracę mózgu, systemu nerwowego i hormonalnego. Zmienia stan naszych uczuć, sposób myślenia. Powoduje ograniczenie zdolności do prawidłowej oceny sytuacji i zadań życiowych, upośledza koordynację ruchów oraz kontrolę zachowania. Osoby nietrzeźwe robią rzeczy, których później żałują, uszkadzają swoje zdrowie i życie osobiste, sprawiają cierpienia swoim najbliższym.
3. Dla łatwości obliczania ilości spożytego alkoholu przyjęto jednostkę porcji standardowej czyli 10 g etanolu.
4. Wypity alkohol niemal natychmiast dostaje się do krwi. Poziom (stężenie) alkoholu we krwi określa się w promilach. Im więcej alkoholu tym wyższe stężenie. Mężczyzna ważący 70 kg, który wypił w ciągu godziny 5 standardowych porcji (np. 2 półlitrowe puszki piwa) ma we krwi około 1,00 promila alkoholu (stan nietrzeźwości w Polsce to 0,5 promila).
5. Stężenie alkoholu we krwi (czyli stopień nietrzeźwości) zależy od ilości spożytego etanolu, wagi ciała, płci, stanu zdrowia, cech indywidualnych organizmu.

6. Organizm „spala” alkohol czyli metabolizuje go. Szybkość spalania to ok. 10g etanolu na godzinę czyli około jednej standardowej porcji. Podany w przykładzie mężczyzna potrzebuje więc 5 godzin na spalenie alkoholu, który wypił.

Dlaczego młodzi ludzie piją alkohol?

1. Umiarkowane picie alkoholu jest atrakcyjne dla wielu dorosłych ponieważ:
 - Ułatwia przeżywanie przyjemności,
 - Przynosi ulgę w przykrych momentach życia,
 - Ułatwia odpędzanie smutnych myśli,
 - Uprzyjemnia spotkania z innymi ludźmi,
 - Jest częścią celebrowania uroczystości i sukcesów.
2. Nastolatki o tym wszystkim wiedzą i doznają pokusy skorzystania z tych atrakcji. Oprócz tego mają ważne i dodatkowe powody skłaniające do picia.
3. Nasze dorastające dzieci często sięgają po alkohol:
 - Aby czuć się dorosłym,
 - Aby dopasować się do otoczenia,
 - Aby czuć się dobrze i być na luzie,
 - Aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem,
 - Aby zaspokoić ciekawość,
 - Ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.
4. Istnieją jednak bardzo ważne powody, by nastolatki alkoholu nie piły. Dzięki zrozumieniu przyczyn sięgania po alkohol przez nastolatki rodzice mogą lepiej i skuteczniej pomagać swoim dzieci w tym, żeby nie piły.

Szkody i zagrożenia

1. Powtarzające się **picie alkoholu przez nastolatków**, nawet w ilościach nieszkodliwych dla dorosłych, może poważnie uszkodzić ich życie i procesy rozwojowe:
 - Zaburza zdolność do uczenia się, zapamiętywania i logicznego rozumowania, jest źródłem trudności w nauce i przeszkadza w dalszej edukacji i karierze zawodowej;
 - Hamuje rozwój emocjonalny i opóźnia dojrzewanie - młody człowiek nastawia się tylko na doraźne i natychmiastowe przyjemności, nie uczy się dojrzałych i skutecznych sposobów radzenia ze stresem i rozwiązywania problemów życiowych; wczesne picie obniża motywację do osiągania celów życiowych i realizacji wartości;
 - Zwiększa ryzyko uzależnienia od alkoholu i nikotyny oraz sięgania po narkotyki

2. Upijanie się przez nastolatków jest bardzo częstą przyczyną poważnych i doraźnych szkód związanych z:

- Wypadkami, zachorowaniami i śmiercią;
- Konfliktami z prawem;
- Większym prawdopodobieństwem stania się ofiarą przestępstwa;

Jak wspierać abstynencję dziecka?

Nie częstuj swego dziecka alkoholem i nie pozwól, by robili to inni członkowie rodziny lub znajomi. Wprawdzie wiele nastolatków już pije alkohol i część rodziców się na to godzi, bo czuje się wobec tego faktu bezsilna, albo to lekceważy, to trzeba powiedzieć dziecku jasno i zdecydowanie, że **z piciem alkoholu powinno poczekać do pełnoletności**. Trzeba powiedzieć jeszcze wyraźniej, że bardzo wielu dorosłych ludzi (w Polsce jest to co piąta dorosła osoba), na propozycje wypicia alkoholu odpowiada „Dziękuję, nie piję”. Abstynencja z wyboru jest dla milionów ludzi atrakcyjnym i wartościowym stylem życia.

Praktyczne wskazówki dla rodziców:

1. Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: *Nie zgadzam się żebyś pił/a. Nie pij nawet piwa.* Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także jakie będą konsekwencje złamania tej zasad.
2. Wy tłumacz dziecku, jakie jest ryzyko związane z piciem alkoholu. *Nawet niewielkie ilości alkoholu mogą być dla Ciebie szkodliwe, ponieważ jeszcze się rozwijasz. Twój organizm i psychika jeszcze nie są ukształtowane. Picie może uszkodzić coś delikatnego i cennego w Twoim życiu.*
3. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do picia alkoholu, podsuń mu kilka pomysłów na skuteczne odmawianie: *Zależy mi na Waszym towarzystwie i chcę się z Wami bawić, ale nie muszę podkrecać się alkoholem, Postanowiłem, że nie będę pił i chcę być wierny sobie.*
4. Bądź dobrym przykładem. Nie nadużywaj alkoholu w obecności dziecka i nie pokazuj mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu.
5. Nie wahaj się powiedzieć opiekunom dziecka i rodzicom jego kolegów, z którymi spędza wolny czas, że nie życzysz sobie, żeby Twoje dziecko piło. Uczyni ich sojusznikami w tej sprawie. Masz prawo decydować o bezpieczeństwie swego dziecka.

Czy pozwalać dorastającemu dziecku na picie alkoholu w domu?

To trudne pytanie zadają sobie niektórzy rodzice. W tej sprawie istnieją duże różnice zdań wśród specjalistów i rodziców.

1. Polskie prawo zabrania sprzedawania i podawania napojów alkoholowych osobom niepełnoletnim, więc picie alkoholu poza domem rodzinnym oznacza nie tylko ryzyko szkód, ale także łamanie prawa.
2. Jakie powody przemawiają za zgodą rodziców na picie dziecka?
 - a. stworzenie okazji do uczenia dziecka rozsądku i odpowiedzialności w sprawie picia alkoholu;
 - b. wzmacnianie procesu stopniowego dorastania dziecka poprzez dopuszczanie do pełnego udziału w celebrowaniu uroczystości rodzinnych.
3. Jakie niebezpieczeństwa wynikają ze zgody rodziców na picie dziecka?
 - a. osłabienie wartości abstynencji;
 - b. dziecko może rozumieć zgodę rodziców jako ich ogólne przyzwolenie na spożywanie alkoholu;
 - c. obniża się poczucie ryzyka związanego z piciem alkoholu.

Decyzja w tej sprawie jest podejmowana indywidualnie przez każdą rodzinę. Warto ją poważnie przemyśleć i omówić w gronie rodziny. I najważniejsza sprawa – podstawą ewentualnej decyzji musi być szczerość i porozumienie między rodzicami i dzieckiem.

Sygnaty ostrzegawcze, że moje dziecko pije:

Wprawdzie niektóre z opisanych poniżej objawów mogą być naturalne dla normalnego procesu dojrzewania, należy zwrócić szczególną uwagę na dziecko, gdy kilka tych zjawisk występuje równocześnie:

- Wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które poprzednio były dla dziecka atrakcyjne.
- Zwiększenie poziomu frustracji, stresu i rozdrażnienia.
- Problemy w szkole z nauką i zachowaniem.
- Izolowanie się od kontaktów rodzinnych i skrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem.
- Częste zmiany nastroju.
- Zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem.
- Zapach alkoholu.
- Zaniedbywanie wyglądu i stroju.
- Zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie sposobu wydatkowania „kieszonkowego”. Znikanie drobnych sum pieniędzy z domu lub nieoddawanie reszty z zakupów zleczanych przez rodziców.

- Nawiązywanie podejrzanych znajomości.
- Reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach.

Tego typu sygnały ostrzegawcze mogą wskazywać nie tylko na picie alkoholu, ale także na zażywanie narkotyków.

Całość oddziaływania wychowawczego, które podejmiecie, warto podzielić na trzy części: rozpoznanie i diagnoza sytuacji, interwencja oraz monitorowanie.

Rozpoznawanie i diagnoza sytuacji:

1. W niektórych sytuacjach podejrzewasz, że Twoje dziecko pije, choć nie posiadasz na to bezspornych dowodów.
2. Rozpocznij rozmowę od powiedzenia o swoich podejrzeniach i równoczesnego zapewnienia, że nie chcesz dziecka karać, tylko chcesz poznać prawdę, ponieważ je kochasz i się niepokoisz, np. *Nie jestem tego pewien, ale wydaje mi się, że zdarza Ci się pić alkohol. Jeśli to prawda, to proszę Cię, żebyś mnie nie oszukiwał. Celem tej rozmowy nie jest ukaranie Cię, ale uniknięcie poważniejszych kłopotów.*
3. W niektórych sytuacjach nie masz wątpliwości, że dziecko piło i dysponujesz niezbitymi dowodami. Wtedy należy zacząć od spokojnego powiedzenia o tych faktach i określenia celów dalszej rozmowy.
4. Zanim podejmiesz interwencję postaraj się ustalić rzeczywisty stan rzeczy, jeśli chodzi o kontakty Twego dziecka z alkoholem.
5. Ustalcie wspólnie fakty dotyczące picia Twego dziecka:
 - Jak często pije napoje alkoholowe
 - Jakie są rodzaje tych napojów i ile ich wypija
 - Z kim to robi i w jakich sytuacjach
 - Jak się czuje w trakcie picia i później
 - Jak się zachowuje on/ona oraz inne osoby, które w tym uczestniczą
 - Jak te doświadczenia wpływają na inne sytuacje życiowe (w szkole, w kontaktach z Tobą, rodzeństwem, przyjaciółmi itd.)
 - Czy dziecko doznało przykrości lub kłopotów w związku ze swoim pićem
 - Czy jego koledzy doznali jakiś szkód w związku z pićem.
6. W rozmowie rzeczą najważniejszą jest przestrzeganie pewnych zasad:
 - W danym momencie mówi tylko jedna osoba
 - Nie można podnosić głosu, używać lekceważących lub obraźliwych słów i wyzwisk.

7. W trakcie rozpoznawania i diagnozowania nie można straszyć karami.
8. Staraj się przestrzegać zasad rozmowy. Jeśli nie nawiążecie kontaktu w tej sprawie nie masz szans na zbudowanie fundamentów do przyszłych zmian na lepsze.
9. Powstrzymaj się z oceną i krytyką postępowania dziecka.

Interwencja w sytuacji, gdy dziecko wypilo alkohol:

Interwencja to część oddziaływania, która po rozpoznaniu sytuacji zmierza do bezpośredniego wprowadzenia zmian w postępowaniu dziecka.

1. Nie zaczynaj rozmowy, kiedy dziecko jest pod wpływem alkoholu - nie ma wtedy trzeźwego osądu sytuacji, jest nadpobudliwe i może być agresywne.
2. Nie zaczynaj rozmowy, kiedy dziecko ma kaca - jest rozdrażnione, źle się czuje.
3. Przed rozmową z dzieckiem porozmawiaj ze współmałżonkiem, przyjacielem, kimś z rodziny, kimś bliskim - pomoże to odreagować pierwsze, gwałtowne emocje, nabrać dystansu, określić Twoje stanowisko wobec picia i sprecyzować co naprawdę chcesz dziecku powiedzieć.
4. Postaraj się, aby w rozmowie uczestniczył współmałżonek - rozmowa ma dotyczyć spraw całej rodziny, a umowy mają być respektowane przez wszystkich.
5. Znajdź spokojne miejsce i odpowiedni czas, aby nie przeszkadzało wam nic z zewnątrz (wyłącz telefon i telewizor).
6. Pamiętaj, że dokonujesz interwencji, bo zależy Ci na szczęściu i bezpieczeństwie Twego dziecka, a nie po to, żeby udowodnić mu, że jest złe, niegodne zaufania i krzywdzi Cię swoim postępowaniem.
7. Niech dziecko wyraźnie usłyszy, że Ci na nim zależy, że je kochasz, że troszczysz się o jego los i szczęście, że jesteś gotów je wesprzeć w każdej sytuacji.
8. Ustalcie powtórnie (lub pierwszy raz jeśli dotychczas tego nie učiniliście) zasady, jakie obowiązują w Waszej rodzinie w związku z piciem alkoholu przez Twoje dziecko.
9. Jeżeli na decyzję Twojego dziecka o piciu alkoholu wywierają wpływ określone sytuacje zewnętrzne lub wpływy innych osób zastanówcie się wspólnie co dziecko powinno zrobić lub powiedzieć, bo zabezpieczyć się przed tymi wpływami.
10. Powiedz jasno jakie przywileje i przyjemności będą dziecku odebrane do czasu rozwiązania problemu, jaki będzie sposób kontrolowania tego czy dziecko wywiązuje się z umowy i jaki będzie tryb przywracania utraconych przywilejów.
11. Ustalcie co będzie się działo w razie złamania warunków umowy.

12. Na zakończenie tej rozmowy pożądane byłoby ustalenie i podpisanie kontraktu zobowiązującego dziecko do powstrzymywania się od picia, określającego konsekwencje związane z naruszeniem tych zobowiązań oraz wskazanie nagród i wzmocnień za utrzymywanie abstynencji przez dziecko.

Monitorowanie i udzielanie wsparcia:

- Umowa zawarta z dzieckiem o zasadach abstynencji od alkoholu musi być monitorowana - czy dziecko jej przestrzega.
- Ustal wspólnie z dzieckiem jak będziecie to sprawdzać. Kontrolowanie nie jest przyjemne dla obydwu stron. Wymaga: konsekwencji, taktu, zdecydowania, wysiłku, uporów i delikatności. Nie rezygnuj ze sprawdzania zasad zbyt wcześnie. Po pierwsze dziecko narażone jest na pokusy cały czas. Po drugie - Twoja konsekwencja nie musi mówić dziecku: „Wciąż ci nie ufam”, lecz „Ciagle tak samo mi na Tobie zależy”, „Jesteś dla mnie cały czas najważniejszy”.
- Sprawdź czy dziecko potrzebuje w jakiejś sprawie Twojej pomocy (np. nie umie odmówić, gdy nacisk kolegów jest zbyt duży, nie wie jak się zachować w pewnych sytuacjach) i zaoferuj mu swoją pomoc.
- Sprawdź czy na pewno wyraziłeś swoją życzliwość, chęć pomocy, miłość, gotowość wsparcia, zainteresowanie. Sprawdź czy dla Twego dziecka to jest oczywiste.
- Intencje rodzica nie zawsze są dla dziecka czytelne, zwłaszcza w sytuacjach pełnych napięcia, poczucia winy, lęku. Ty myślisz: „Mówię to, bo ją kocham”, a twoja córka myśli: „Mówi to, bo chce mi pokazać, że ją zawiodłam lub jestem niedobra”.

Pamiętaj, że interwencja związana z piciem alkoholu przez Twoje dziecko jest ściśle związana z całością waszych kontaktów i życia w rodzinie, Waszych konfliktów, oczekiwań i nadziei. Być może zaangażowanie się w próbę poradzenia sobie z krytyczną i bolesną sytuacją stworzy okazję do zastanowienia się jak ulepszyć wzajemne stosunki w całej waszej rodzinie, jak poszukiwać drogi umocnienia więzów i zwiększenia satysfakcji z życia dla całej rodziny.

Może się jednak okazać, że poradzenie sobie z tą sytuacją jest zbyt trudne i doznacie niepowodzenia. Należy wtedy bez skrupowania poszukać pomocy na zewnątrz rodziny. Mogą to być przyjaciele lub inni rodzice, którzy mają doświadczenie radzenia sobie w podobnych sytuacjach lub specjaliści - psycholodzy lub pedagodzy. Dla udzielania takiej pomocy uruchomiona została „Pomarańczowa Linia” - telefon -801-14-00-68

PROFILAKTYKA TYTONIOWA e - papierosy

Na przestrzeni ostatnich lat pojawiły się nowe zagrożenia dla zdrowia publicznego, tzw. elektroniczne papierosy (e-papierosy). Są one postrzegane jako mniej szkodliwe, dlatego młodym ludziom wydają się szczególnie atrakcyjne. E-papierosy oraz tytoń podgrzewany pozwalają ukryć nawyk palenia. Tym samym eliminują istotny czynnik chroniący młodzież przed sięganiem po papierosy, jakim jest strach przed wykryciem nałogu przez rodziców. Dlatego też w łatwy sposób otwierają furtkę do palenia papierosów w przyszłości.

E-papieros to inaczej elektroniczny system dostarczający nikotynę. E-papierosy to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają ciecz i wytwarzają aerozol lub mieszanę małych cząstek w powietrzu. Mają wiele kształtów i rozmiarów. Większość z nich ma baterię, element grzewczy i miejsce na tzw. liquid. Niektóre e-papierosy wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki. Inne przypominają pamięć USB, długopis lub przedmioty codziennego użytku. Papierosy elektroniczne funkcjonują pod różnymi nazwami: e-papierosy, e-fajki lub systemy dostarczania nikotyny (ENDS). W skład e-liquidu wchodzi: glikol propylenowy i/lub gliceryna, woda lub etanol, nikotyna (od 0 do 20 mg/ml) oraz dodatki smakowo-zapachowe. Obecnie istnieje ponad 8 000 różnych rodzajów e-liquidu o owocowych bądź słodkich smakach (m.in.: czekolada, popcorn, guma balonowa, wanilia), które mają na celu zachęcić młode osoby do sięgnięcia po e-papierosa. Korzystanie z e-papierosa jest czasem nazywane „wapowaniem” lub „JUULINGIEM”.

Jak działają e - papierosy?

E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do temperatury około 200°C, tworząc przy tym aerozol, który jest wdychany przez użytkownika. Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne. Użytkownicy wdychają aerozol z e-papierosów do płuc. Mogą go również wdychać osoby postronne, gdy użytkownik wydycha go w powietrze. Warto zwrócić również uwagę na fakt, że urządzenia do palenia e-papierosów mogą być używane do dostarczania substancji psychoaktywnych.

Co znajduje się w aerozolu z e-papierosa?

Aerozol z e-papierosów jest szkodliwą „parą wodną”. Aerozol do e-papierosów, który użytkownicy wdychają, może zawierać szkodliwe substancje, w tym:

- acetaldehyd,
- formaldehyd,
- akroleinę,

- propanal,
- nikotyne,
- aceton,
- o-metyl-benzaldehyd,
- karcinogenne nitrozaminy.

Użycie e-papierosa powoduje emisję pyłu zawieszonego (PM2.5) oraz najdrobniejszych cząstek (UFPs), których stężenie wzrasta w powietrzu otaczającym e-palacza.

Jakie jest ryzyko zdrowotne związane z używaniem e-papierosów?

Istnieją dowody na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą częściej palić papierosy w przyszłości. Istnieją udokumentowane przypadki zatrucia płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.

Skutki zdrowotne wynikające z użycia e-papierosa

Układ oddechowy

- podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach

Układ immunologiczny

- indukcja stanu zapalnego w drogach oddechowych
- zmniejszenie wydajności układu odpornościowego
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc

Ośrodkowy układ nerwowy

- zmiany behawioralne
- upośledzenie pamięci
- skurcze mięśni i drżenie mięśni

Pozostałe układy

- podrażnienie oczu
- kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia
- nudności i wymioty
- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej

Co zrobić, aby uchronić dzieci przed używaniem e-papierosów?

- Daj dobry przykład. Jeśli palisz, nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia.
- Porozmawiaj ze swoim dzieckiem lub nastolatkiem o tym, dlaczego e-papierosy są dla nich szkodliwe. Nigdy nie jest za późno na pierwszy krok.
- Poinformuj dziecko, jaki jest twój stosunek do wszystkich wyrobów tytoniowych. Wyraż zdecydowany sprzeciw dla stosowania takich produktów. Uzasadniaj, dlaczego nie są one bezpieczne.

Uzależnienia Behawioralne

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami dotyczącymi uzależnień od czynności (komputer, zakupy, internet, gry, telefon i inne).

Publikacje dla rodziców:

„Uzależnienia behawioralne. Rodzaje oraz skala zjawiska, sygnały ostrzegawcze i skutki. Kompedium wiedzy dla Rodziców”

„Uzależnienia behawioralne. Przyczyny uzależnień, sposoby zaradcze i pomoc. Kompedium wiedzy dla Rodziców”

Publikacje można pobrać bezpłatnie klikając w link: https://etoh.edu.pl/?option=com_content&task=view&id=295&Itemid=

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami, wystarczy kliknąć w link. Dbajmy o zdrowie naszych dzieci!

Beata Wach – psycholog szkolny
Agnieszka Cyranowska – pedagog specjalny

