

## 1. Czy sam poradzę sobie z problemem narkotykowym mojego dziecka ?

*Uzależnienie od substancji psychoaktywnych młodych ludzi jest przeżyciem niezwykle traumatycznym dla ich rodzin. Głównym źródłem emocji jest silne poczucie winy wynikające z myślenia : „, Jakim jestem rodzicem, że tego nie zauważyłem, musiałem coś zrobić nie tak w wychowaniu swojego dziecka, że sięgnęło po narkotyki”. Mimo naszych starań dorastające dzieci rzadko zachowują się tak, jakbyśmy chcieli. Wciąż stwarzają sytuacje, które nas niepokoją. Często zmieniają zachowania, nawyki i sposób bycia. Przebywają gdzieś do późnych godzin niewiadomo z kim, nie uczą się tyle, ile naszym zdaniem powinny, zaniedbują swoje obowiązki i zainteresowania, często nie chcą z nami rozmawiać. To czas, kiedy wchodzi w nowy okres życia, naśladują starszych, chcą upodobnić się do kolegów. To problemy związane z okresem dojrzewania i są one naturalnym elementem rozwoju, chociaż mogą nam się nie podobać. 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 wymienionych niżej objawów jednocześnie :*

- *wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kłamie;*
- *jest wciąż niecierpliwe, rozdrażnione;*
- *znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie;*
- *ma kłopoty z nauką, wagaruje;*
- *ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu;*
- *jest na zmianę pobudzone lub ospale, sypia o dziwnych porach;*
- *ma nadmierny apetyt lub nie ma go w ogóle;*
- *kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane;*
- *ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar;*
- *w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki, bibułki, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznane chemikalia;*
- *z domu znikają pieniądze i wartościowe rzeczy.*

*W początkowej fazie kontaktu z narkotykami opisane zachowania mogą być bardziej subtelne i sporadyczne, z czasem jednak ich intensywność i częstotliwość wzrasta korelując z kolejnymi fazami uzależnienia.*

*Jeśli zbadasz, że był to incydent – daj mu szansę, nie traktuj jak narkomana. Porozmawiaj o konsekwencjach i zagrożeniach oraz na temat presji i manipulacji ze strony grupy biorącej narkotyki. Poszerz swoją wiedzę na temat narkotyków; łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości używając rzeczowych argumentów. Powiedz, że złamało zasady, zawiodło twoje zaufanie. Ustalcie nowe reguły i stosuj zasadę ograniczonego zaufania, dopóki nie upewnisz się, że wszystko jest w porządku.*

*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. Spokojnie 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.*

*Jeżeli dziecko nie potrafi utrzymać abstynencji mimo wcześniejszej umowy lub gdy pojawiają się sygnały uzależnienia, konieczna jest wizyta u specjalisty. Trzeba sprawdzić możliwości leczenia, aby w trakcie rozmowy z dzieckiem zaproponować mu wizytę w konkretnym ośrodku. Nie trzeba się martwić tym, że dziecko nie ma ochoty na taką wizytę i jest jej przeciwne, najważniejsze jest aby do niej doszło. Dzięki niej będzie można stwierdzić czy dziecko rzeczywiście jest uzależnione i jakiego leczenia potrzebuje.*

*Kiedy twoje dziecko przejdzie przez fazę zaprzeczania i zda sobie sprawę ze swojego uzależnienia, pojawia się pytanie: co robić? Nie każdy wie, jak wygląda leczenie narkomanii, niewielu potrafi zwrócić się do właściwych organizacji czy ośrodków. By wyjść z nałogu, trzeba więc najpierw znaleźć odpowiedź na pytanie, jak się leczyć z narkomanii ?*

*Istnieją różne rodzaje terapii narkomanii. Wybór jednej z nich zależy od stopnia uzależnienia, rodzaju przyjmowanej substancji i chęci współpracy chorego ze specjalistą. Leczenie za każdym razem jest dobierane indywidualnie i wymaga od chorego dużego wysiłku, wytrwałości i czasu.*

*By rozpocząć leczenie, uzależniony powinien zgłosić się do jednego z państwowych punktów ambulatoryjnych oferujących pomoc w wyjściu z narkomanii. Może też skorzystać z usług ośrodków prywatnych lub udać się do placówki MONAR-u. W tych miejscach postawiona zostanie diagnoza oraz wypisane będzie skierowanie na odpowiednie leczenie.*

*Jeśli uzależnienie jest na tyle zaawansowane, że chory nie może już pełnić żadnych funkcji w społeczeństwie, konieczne może się okazać pobyt w placówce stacjonarnej. Czasem jednak wystarczy leczenie w warunkach ambulatoryjnych wspomagane przez uczestnictwo w różnych grupach wsparcia, w których uczestnictwo wiązać się będzie z utrzymywaniem abstynencji, w czym pomogą uzależnionemu inni chorzy.*

*Leczenie uzależnionych od narkotyków można podzielić na trzy zasadnicze etapy. Są to: detoksykacja, rehabilitacja i leczenie postrehabilitacyjne. Jeśli chodzi o rodzaje terapii, można wyróżnić terapię substytucyjną, ukierunkowaną na abstynencję oraz poznawczo-behawioralną. Pierwsza polega na podawaniu choremu substancji zastępczych, które nie usuwają uzależnienia od narkotyków, ale osłabiają objawy abstynencyjne, jak „głód”, dzięki czemu u leczonego słabnie motywacja do zażywania narkotyków. Jedną z takich substancji jest metadon, substytut heroiny.*

*By skorzystać z drugiego rodzaju terapii, chory musi mieć bardzo silną wolę zerwania z nalogiem. Terapia ukierunkowana na abstynencję, polega bowiem na uczestnictwie w spotkaniach grup terapeutycznych, w trakcie których terapeuta buduje otwarte relacje z chorymi i uczy ich radzić sobie w życiu. By spotkania były skuteczne, konieczne jest zaangażowanie chorego i jego konsekwencja w dążeniu do celu, jakim jest abstynencja. Bez tego może zrezygnować z leczenia nawet przed upływem miesiąca. Robi tak 75% leczących się w ten sposób uzależnionych osób.*

*U podstaw terapii poznawczo-behawioralnej leży wiedza o związku procesu uczenia z wykształcaniem się uzależnienia. Jej celem jest nauczenie uzależnionego rozpoznawać sytuacje, które stwarzają zagrożenie sięgnięcia po narkotyki, by mógł ich unikać lub stawiać im czoła. Leczenie składa się z ok. 12 sesji rozłożonych w czasie trzech miesięcy.*

*Po tym czasie chorzy, którzy ją ukończą, pozostają „czyści” nawet przez rok. Czasem potrzebna jest większa liczba spotkań. Terapia ta jest nastawiona na indywidualne zajmowanie się każdym pacjentem, poza tym można ją stosować równocześnie z leczeniem farmakologicznym.*

*Możliwości leczenia narkomanii jest mnóstwo. Wszystko zależy od dobrej woli uzależnionego i pomocy bliskich. Rodzaj terapii można dobrać do indywidualnych potrzeb chorego, co daje dużą skuteczność. Pamiętajmy, że w przypadku uzależnienia od narkotyków, żadna terapia nie daje gwarancji wyleczenia, tym niemniej należy ją podejmować, gdyż zignorowana choroba wyniszcza bardzo szybko.*

*Osoba uzależniona traci kontrolę nad sobą, ma problemy z funkcjonowaniem w społeczeństwie, nie radzi sobie z prostymi obowiązkami, zaniedbuje rodzinę i przyjaciół. Jak pomóc osobie uzależnionej od środków odurzających?*

- *Opowiedz osobie uzależnionej o możliwościach leczenia. Pozwól jej samej zdecydować o leczeniu uzależnienia. Nie próbuj jej zmusić, gdyż może podziałać to w sposób odwrotny do zamierzonego.*
- *Detoks nie jest łatwym przeżyciem. Niektórzy czują się upokorzeni tym, że muszą iść na odwyk. Dlatego osoba uzależniona może potrzebować wsparcia, twoich odwiedzin. Musi wiedzieć, że po zakończeniu leczenia ktoś na nią czeka.*
- *Nie opuszczaj uzależnionego po zakończeniu terapii. Wsparcie ze strony przyjaciół jest ważne, daje siły i nadzieję na przyszłość.*
- *Postaraj się zajmować czas osobie po odwyku. Zachęć ją do nowych przyjaźni – samodzielnie może mieć z tym problem lub nie odczuwać takiej potrzeby. Często towarzystwo, w którym obracał się wcześniej narkoman, ma luźne podejście do narkotyków i ułatwia do nich dostęp.*

*Jeśli uzależnione dziecko nie podejmie decyzji o zerwaniu z narkotykami i podjęciu leczenia, finał może być tylko jeden : całkowite wyniszczenie organizmu, ciężka paranoja, śmierć; bądź dobrym rodzicem poinformuj go o tym...*

*mgr Ewa Jolanta Siwek*