

RODITELJI U PREVENCIJI NARKOMANIJE

Zašto djeca i mladi počinju da koriste droge? Koji su najčešći razlozi za PRVU UPOTREBU DROGE?

Postoji nekoliko razloga zbog kojih djeca i mladi prvi put probaju drogu ili počinju da eksperimentišu sa njom:

- iz radoznalosti, da probaju kako to izgleda;
- da se osjećaju odraslina;
- da probaju nešto rizično i zabranjeno;
- zato što su i njihovi drugovi to probali;
- zato što sui m drugovi ponudili ili ih nagovorili;
- poslije nekoliko pića;
- da se dokažu pred drugovima.

Mnogi roditelji sjetit će se razloga zbog kojih su probali prvu cigaretu ili prvo piće kada su i sami bili u ovim godinama. To su isti razlozi, samo što naša djeca danas mnogo češće posežu za drogama i što im je ona relativno lako dostupna.

Zašto neki mladi ljudi nakon prve upotrebe nastavljaju sa uzimanjem droge?

I u tom slučaju se može govoriti o mnogim razlozima, ali se kao neki od najčešćih navode: prijatnost i uživanje, želja da se pobjegne od realnosti, nesposobnost mlade osobe da se suoči sa svakodnevnim problemima i da ih prevaziđe na neki drugi način, nedostatak uspješnosti na različitim poljima života, negativna osjećanja prema sebi i nedostatak samopouzdanja.

Istraživanja u našoj sredini pokazuju da većina djece i mladih koriste droge. Takođe, i oni koji je probaju ne postaju obavezno zavisni od nje. Kada nastave da je redovno koriste, među njima se regrutuju i zavisnici, odnosno narkomani. Ono što je važno da znate kao roditelj jeste da je uzimanje bilo kojih droga i sa bilo kakvom učestalošću uvijek povezano sa različitim **PROBLEMIMA, RIZICIMA I OPASNOSTIMA**. Zato je važno da sa djecom razgovarate o tome i da im na vrijeme predočite rizike i posledice.

Koji su rizici od uzimanja droge?

Rizici po fizičko zdravlje

Oni zavise od tipa jačine droge, količine koja se uzima, od toga gdje i kako se uzima droga, kao i od same ličnosti koja je uzima. Takvi rizici se mogu kretati od promjena u radu srca, krvnog pritiska, iscrpljenosti, padanja u nesvijet, pa sve do smrtnog ishoda, u nekim slučajevima.

Fizička zavisnost se dešava kada organizam počne da traži drogu, kada bez nje ne može. Ako se tada ne uzme droga, javljaju se sledeći znaci: grčevi u stomaku, bolovi u mišićima, znojenje, nesanica, jaka uznemirenost, strepnja.

Rizici po duševno zdravlje

Ove vrste rizika prepoznaju se po: smanjenom samopouzdanju djeteta, gubitku vjere u sebe i svoje sposobnosti, osjećanju nesposobnosti da uspješno izlazi na kraj sa svakodnevnim problemima u porodici, školi, vršnjačkoj grupi, stalno prisutnoj strepnji, često i pravoj panici. Ova osjećanja mogu varirati od umjerenog stepena pa do izrazite uplašenosti i straha, a mogu i trajati nekoliko dana poslije uzimanja droge. U nekim slučajevima mogu nastati i trajna psihička oštećenja, posebno u slučajevima kada su i prije toga postojali neki psihološki problemi kod djeteta ili malde osobe.

Psihička zavisnost dešava se kada osoba ima veoma snažnu potrebu da nastavi sa uzimanjem droge i kada je to jedini način da se suočava sa životom i zadacima koje on nameće.

Rizici po socijalno zdravlje

Kada se koristi droga počinju da se pojavljuju problemi u odnosima osobe sa porodicom i drugovima, postignuće na svim životnim poljima opada, a javljaju se problemi i u školi ili na poslu. Uzimanje droge može dovesti do uključivanja u grupe koje se ponašaju anti – socijalno. Takođe takva osoba gubi sposobnost odgovornog odlučivanja i vrlo često njene odluke su rizične i opasne, npr. na seksualnom planu.

Zakonski rizici

Među korisnicima droge često se nalaze i osobe koje dolaze u sukob sa zakonom (zbog posjedovanja droge, rasturanja droge, krivičnih djela npr. krađe da bi se došlo do droge i sl.), a to se odražava i na njegovu porodicu i na njegovu budućnost.

<i>Koji su mogući znaci da osoba koristi drogu?</i>
--

Vrlo je teško odrediti da li je jedna osoba prvi put uzela drogu, da li je uzima povremeno itd. Mnogi od „znakova da neko koristi drogu slični su sa drugim pojavama koje se vezuju za odrastanje (nerasploženje, udaljavanje od roditelja i porodice, konflikti i sl.). važno je da kao roditelj ne zaključujete brzo i panično ali da budete svjesni raznolikosti takvih znakova i da pokušavate da pažljivo posmatrate i pratite djetetovo ponašanje.

Mogući znaci su:

Nagle i redovne promjene raspoloženja (vaše dijete više nije „ono isto”);

Gubitak apetita;

Postepeni gubitak interesovanja za školu, neke ranije hobije, aktivnosti ili drugove;

Prekid uobičajene komunikacije sa porodicom, laganje i tajnovitost;

Iz kuće isčezavaju novac ili vrijedne stvari;

Izražen umor;

Nesаница;

Povremeni napadi pričljivosti, uznemirenosti i hiperaktivnog ponašanja.

Malo je vjerovatno da ćete kod svog djeteta pronaći drogu, ali ima nekoliko znakova koji mogu ukazivati na to da je koristi:

- papirići za cigarete;
- savijeni papirići kvadratnog oblika u kojima može biti puderase materije ili njenih tragov;
- zgužvane plastične ili alum, plastične kesice u koje se pakuju male količine droge;
- špricevi.

Sta mogu da učinim kao roditelj?

Roditelji MOGU imati ključnu ulogu u zaštiti mlade osobe od posledica upotrebe droge. Svaki roditelj ima *poseban odnos* sa svojim djetetom.

Svako dijete je u riziku da proba drogu – djeca su manje otporna na iskušenja svih vrsta, a jak je i uticaj vršnjaka na njegovo ponašanje i odluke. Kao roditelj možete jako uticati na to da li će Vaše dijete probati drogu ili ne. Kao roditelj mu također možete mnogo pomoći i ako otkrijete da koristi drogu.

Roditelji imaju jako važnu ulogu u edukaciji djece o rizicima i poslasticama upotrebe droge. Djeca takođe žele da znaju šta njihovi roditelji misle o drogama, kakvi su njihovi stavovi o tim pitanjima i sl. O tome se može razgovarati vrlo rano, povodi mogu biti najrazličitiji; važno je da ne zanemarujete njihova pitanja o tome, da im odgovarate realno i sa potpunom ličnom uvjerenošću da je to za njih štetno.

Zato kao roditelj možete da:

- povećate svoje znanje o drogama i njihovim uticajima i potražite informacije koje Vam nedostaju;
- razgovarate sa svojim djetetom o drogama – važno je da mu iznesete samo tačne informacije;
- budete jasni i otvoreni kada govorite o svojim stavovima vezanim za droge;
- budete stalno u kontaktu sa djetetom, njegovim interesovanjima i prijateljima, posebno sa novim osobama u njegovom životu;
- da se upoznate sa tim šta se u školi, gradu, dječijem klubu, i sl. dešava na planu prevencije narkomanije; posjećujete roditeljske sastanke o ovoj temi;
- sačuvate kontrolu i prisebnost kad otkrijete da dijete koristi drogu; teško da drugi ko može to uočiti bolje od Vas.

Ako sumnjate da Vaše dijete koristi drogu:

- prije nego kažete bilo šta, provjerite sebe da niste prebrzo donijeli zaključak o tome;
- zatim razgovarajte sa djetetom i saopštite mu svoju zabrinutost;

Možda se Vaša sumnja i zabrinutost pokažu neopravdanim, ali ako zaista otkrijete da Vaše dijete koristi drogu, nastojte u tom momentu da:

- sačuvate prisebnost i mir;
- malo zastanete i dobro razmislite prije nego preduzmete dalje korake.

Šta možete uraditi da pomognete svom djetetu?

Veoma je važno da :

- da je ono što ste saznali tačno;
- saznate da li dijete redovno koristi drogu ili je to bio samo „eksperiment“;
- nastavite da sa njim razgovarate i da ga pažljivo slušate.

Ako utvrdite da je to bio samo jedan od eksperimenata kojima su sva djeca sklona u fazama odrastanja, možda će biti dovoljno da porazgovarate sa njim. Budite jasni, čvrsti i pokažite svoju zabrinutost. Ukažite mu na neke razloge zbog kojih ne bi trebalo da uzima drogu. (npr. da može doći u sukob sa zakonom, policijom i da se to može odraziti na njegovu budućnost, školovanje i sl.; da droga može oštetiti njegovo zdravlje i njegovu cijelu budućnost).

Pri tome, ne napadajte dijete i ne obezvredujte njegovu cjelokupnu ličnost, bez obzira koliko ste na njega ljuti ili zabrinuti zbog toga. Napadajte konkretan problem – njegov aktuelni postupak. Vama je neprihvatljiv taj postupak, ali to ne treba izjednačiti sa djetetovom ličnošću u cjelini. Imate pravo da ne prihvatite postupak, ali ne i da obezvrijedite dijete zbog jednog postupka.

Ako saznate da je to bilo više od „eksperimenta“ onda i sami trebate pomoć koja se traži prvenstveno u zdravstvenoj ustanovi.

Šta možete da uradite u HITNOM slučaju?

Ako nađete svoje dijete ili drugu mladu osobu u pospanosti iz koje ne možete da ga prizovete ili ako je u potpunoj nesvijesti, važno je da znate šta treba uraditi jer to može spasiti njihove živote.

Treba da:

- obezbijedite da u prostoriji ima dovoljno svježeg vazduha,
- okrenete ga potrbuške (zbog mogućnosti da se uguši zbog povraćanja) i ne ostavljajte ga samog;
- pozovite hitnu pomoć;
- predate zdravstvenom osoblju, u slučaju da nađete kod osobe, tablete, puder ili nešto drugo što ukazuje na korišćenje droge.