

## **Jak uchronić nasze dzieci przed nałogami.....**

**Każdy skutek ma jakąś przyczynę.** Tak samo jest z nałogami czy złymi przyzwyczajeniami. Na zażywanie narkotyków, czy też picie alkoholu przez młodych ludzi często wpływa rodzina, otoczenie czy też brak możliwości rozwojowych, brak miejsc do spędzania wolnego czasu, osamotnienie, brak sensu w życiu oraz wiele innych bezpośrednich i pośrednich czynników. Często młodzież uznawana jest jako całość. Mówi się, że wszyscy młodzi są zli i niewychowani. Jest to krzywdzące dla środowiska młodzieży. Sygnał wysyłany przez dzieci i młodzież w postaci picia, palenia, narkotyków, uzależnienia od mediów, czy też każdego innego uzależnienia jest sygnałem dla ludzi dorosłych, krewnych, znajomych, nauczycieli, sprawujących opiekę nad młodym człowiekiem, że coś niepokojącego dzieje się z nim i potrzebuje pomocy, czasem tylko rozmowy czasem czegoś więcej.

Młodzi sięgają po narkotyki czy inne środki psychoaktywne z chęci spróbowania i przeżycia czegoś nowego, zupełnie innego, nieznanego. Chęć ta jest jednak często podyktowana samotnością, brakiem akceptacji własnego życia, chęcią zmian, obojętnością rodziców. Obojętni rodzice nie mają również kontroli nad dzieckiem, które – mówiąc potocznie – robi co chce, nikt go przecież nie kontroluje. Młoda osoba bardzo często w takim przypadku napotyka na swojej drodze osoby, które ułatwiają kontakt z narkotykami. Duża część młodzieży, szukając akceptacji, przynależności do grupy czy subkultury, nie znajdując wsparcia we wspólnocie rodzinnej, chcąc być zauważona sięga po środki odurzające czy też wchodzi w świat przestępczy.

## **Jak zadbać o bezpieczeństwo naszych dzieci ?**

Rodzice, którzy mają dobry kontakt z dzieckiem mają większą szansę, aby uchronić je przed uzależnieniami. Budowanie kontaktu, wiarygodność i rzetelna wiedza to ważne elementy w relacji między rodzicem a dzieckiem. Dzieci w okresie dojrzewania potrzebują poczucia więzi i przynależności do rodziny, wspierania poczucia własnej wartości, wiarygodności rodziców, sprawiedliwego traktowania, poszanowania intymności i dyskrecji oraz stanowczości w ważnych sprawach. **Im lepszy kontakt między rodzicem a dzieckiem, tym większa szansa, że rodzic zauważy niepokojące objawy u dziecka, takie jak:**

- unikanie rozmów, częste kłamstwa;
- oddalanie się od rodziny;
- w szkole, których wcześniej nie było np. wagary;
- rozdrażnienie, niecierpliwość, agresja;
- sypianie o różnych porach dnia (raz jest bardzo pobudzone a raz ospale);
- spędzanie czasu poza domem i unikanie kontaktu po powrocie;

- nowi znajomi, o których nie chce rozmawiać lub samotne spędzanie czasu w pokoju;
- nadmierny apetyt lub jego brak, gwałtowne chudnięcie lub tycie;
- przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice;
- dziwne zapachy w pokoju lub bezpośrednio od dziecka, przedmioty związane z narkotykami;
- znikanie z domu pieniędzy lub wartościowych przedmiotów.

**Pojedyncze objawy nie muszą oznaczać, że z dzieckiem dzieje się coś złego, jednak nie muszą wystąpić wszystkie objawy, aby świadczyć, że coś złego się dzieje.**

Warto interweniować, gdy z dzieckiem dzieje się coś niepokojącego, jednak nie działać pod wpływem emocji i rozpocząć rozmowę wtedy, gdy wiemy, że znajdziemy czas na to, aby ją skończyć. W momencie pojawienia się problemu, warto także szukać pomocy u specjalistów.

Opracowała :

Marta Szuberska Koordynator Punktu Informacyjno- Konsultacyjnego Dzielnicy Rembertów

Bibliografia:

broszura dla rodziców „ Blżej siebie dalej od narkotyków”

strona www. <http://zobaczjestem.pl/>,