

Ważna dla nas tematy- uzależnienie i przemoc

STOP UZALEŻNIENIOM NASZYCH DZIECI

PORADNIK DLA RODZICÓW

Uzależnienie to choroba, która utrudnia prawidłowe funkcjonowanie psychiczne, społeczne i fizyczne. Osoba uzależniona najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swojego nałogu, który przynosi wiele szkód. Powoduje koncentrację na wykonywaniu jakiejś czynności bądź zażywaniu konkretnego środka. Wpływa też negatywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne przez młodzież są różne i mogą być w dużej mierze związane z wiekiem. Okres dojrzewania jest trudnym czasem, momentem buntów i lekceważenia wszystkiego przed czym ostrzegali rodzice. Sięganie po alkohol lub inne środki odurzające mogą być próbą ucieczki, a także młodzieńczą chęcią doznania nowych wrażeń, szukaniem własnego ja. Ponadto pokusa spróbowania tak łatwo dostępnych, aczkolwiek zakazanych substancji, jest bardzo duża, a chęć bycia dorosłym, imponowania popycha w stronę używania substancji psychoaktywnych. Bardzo często przyczyną sięgania po alkohol, papierosy czy narkotyki, jest przeżywanie przez młodzież osobistych problemów. Także presja grupy rówieśniczej jest motywem sięgania po tego typu środki, bowiem przyjmowanie danej substancji niejednokrotnie jest przepustką dającą możliwość uczestniczenia w danej grupie, zapewnienie dobrej zabawy. Innym powodem jest ciekawość oraz myślenie, że pozwoli im to uwolnić się od stresu.

Wyróżnia się trzy typy uzależnień:

- fizjologiczne, -
- psychiczne,
- społeczne.

Uzależnienie fizjologiczne to nabyta, silna potrzeba przyjmowania jakiejś substancji, odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych (np. drżenie mięśni, bezsenność, biegunka). Zaprzestanie jej przyjmowania prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, określanego mianem zespołu abstynencyjnego (zaburzenia somatyczne i psychiczne spowodowane odstawieniem przyjmowanej substancji).

Uzależnienie psychiczne to nabyta, silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub przyjmowania danej substancji. Ten rodzaj uzależnienia cechuje się: obniżeniem przyjemności związanej z przyjmowaniem substancji lub wykonywaniem jakiejś czynności, obsesją brania i natręctwami myślowymi, samooszukiwaniem się, usprawiedliwianiem swojego postępowania, fizycznym wyniszczeniem, brakiem zainteresowania środowiskiem, które nie jest związane z daną substancją.

Uzależnienie społeczne, które wiąże się z przyjmowaniem danych substancji, pod wpływem mody czy innych osób. Istotą tego uzależnienia, jest silne oddziaływanie grupy na jednostkę, bezwzględne respektowanie panującej w niej zasad i obowiązujących zwyczajów. Uzależniony rezygnuje z wcześniejszych aktywności, porzuca dotychczasowe role społeczne. Problem uzależnień wśród młodzieży jest niezwykle trudny. Spożywanie środków psychoaktywnych związana jest z ryzykiem występowania szkód zdrowotnych, a także przyczynia się do nasilania zachowań antyspołecznych, osłabia hamulce społeczne, nasila agresję, powoduje najczęściej absencję szkolną, nieprawidłową realizację obowiązku szkolnego oraz konflikty z rówieśnikami, rodzicami i nauczycielami.

Kolejnym bardzo ważnym problemem po uzależnieniach jest **agresja wśród dzieci i młodzieży szkolnej**. Jest zjawiskiem znanym od dawna Agresywne zachowanie przyjmuje postać bójek i kłótni z rówieśnikami, nieuzasadnionego skarżenia, złośliwych plotek czy

mściwości przejawianej w stosunku do kolegów. Agresja może być również kierowana przeciw osobom dorosłym czy przedmiotom.

Do przyczyn przemocy w szkole zaliczamy:

- przyzwolenie na przemoc a nawet moda (np. wyzwiska, bicie)
- poczucie anonimowości
- odpowiedzialność zbiorowa
- odnoszenie korzyści ze stosowania przemocy
- silna identyfikacja z grupą
- internalizacja norm grupy
- system wartości grupy sprzeczny ze społecznym
- zaspokajanie „wszystkich” potrzeb jednostki w grupie

Skutki przemocy w szkole:

- długotrwałe przeżywanie silnych, negatywnych emocji, choroby, zaburzenia lękowe,
- utarte schematy myślenia o sobie i innych
- zaburzenia koncentracji uwagi, pogorszenie się wyników w nauce, zaburzenia w zachowaniu
- zaniżona samoocena i zaniżone poczucie własnej wartości
- regres w rozwoju
- agresja wobec innych
- trudności w nawiązywaniu kontaktów, skłonność do izolacji
- samobójstwa

RODZICU PAMIĘTAJ !!

Pamiętaj, że najlepszą ochroną młodego człowieka przed uzależnieniem jest bliski z nim kontakt.

Naucz dziecko mówić NIE – Wy tłumacz mu, że to właśnie nieuleganie namowom rówieśników (a nie na odwrót) jest oznaką dojrzałości i mądrości. Poddając się wpływowi kolegów , tak naprawdę okazuje się słabość i niepewność swojej pozycji w grupie.

Poszerz swoją wiedzę na temat narkotyków. Łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości, używając rzeczowych argumentów

Powinieneś także nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące na zażywanie narkotyków, by w porę zareagować oraz wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem.

RODZICU JEŚLI MASZ PODEJRZENIA

Jeśli podejrzewasz , że twoje dziecko bierze środki odurzające, nie ulegaj emocjom – ostudź nerwy, nie urządzaj nastolatkowi awantur. Bardzo możliwe, że dopiero zaczął eksperymentować z tymi substancjami i nie zdążył się uzależnić. Jest też duże prawdopodobieństwo, że do końca nie zdaje sobie sprawy ze zgubnych konsekwencji ich stosowania. Skup się na tym, by uświadomić młodemu człowiekowi, na co się naraża. Dobrze przygotuj się do tej rozmowy, dzięki temu wydasz się bardziej wiarygodny i przekonujący.

Wysłuchaj, co nastolatek ma do powiedzenia na temat swoich prób narkotykowych i powstrzymaj się od jakichkolwiek ocen. W żadnym wypadku nie wolno ci go krytykować i zarzucać pretensjami, typu: „Jak mogłeś mi to zrobić?”. Inaczej zamknie się przed tobą, co utrudni ci podanie mu pomocnej dłoni.

Spokojnie przedstaw swoje uczucia w związku z zaistniałą sytuacją. Powiedz, że jesteś smutny i zmartwiony, a do tego twoje zaufanie zostało wystawione na ciężką próbę. Przyznaj otwarcie, że boisz się o syna czy córkę, po czym poproś, byście razem ustalili nowe zasady, na przykład: *Młody człowiek ma wracać do domu przed godziną 22, dopóki się nie upewnisz, że znów możesz mu ufać*; w razie twoich podejrzeń o dalsze branie nastolatek podda się testowi krwi i moczu.

Jeśli zauważysz u swojego dziecka objawy przedawkowania, np.: omdlenia, majaki itd., nie wpadaj w panikę i nie próbuj akurat w tej chwili ustalać ich powodów. Natychmiast wezwij lekarza! Pomoc medyczna (płukanie żołądka, odtrucie itd.) jest wtedy najważniejsza. Dopiero potem przyjdzie czas na poważną rozmowę. Jeśli okaże się, że dziecko sięga po określone środki od dawna i zaczęło być uzależnione, konieczna będzie profesjonalna terapia.

RODZICU !!

Jeśli twoje dziecko zostanie złapane na posiadaniu narkotyków, zostaje oskarżone o złamanie prawa i wprowadzone do akt policji. Przy pierwszej wpadce twoje dziecko może zostać ukarane upomnieniem lub grzywną. Jeśli jest w wieku między 10. a 17. rokiem życia, może stanąć przed sądem dla nieletnich.

Warto pamiętać, że jako rodzic popełniasz przestępstwo, przymykając oko na niektóre sprawy. Jeśli wiesz, że twoje dziecko dzieli się ze znajomymi narkotykami w twoim domu i nic z tym nie robisz, popełniasz przestępstwo. Pozwolenie na palenie marihuany w twoim domu również jest przestępstwem.

Jeśli zabierasz dziecku narkotyki – żeby powstrzymać je od popełniania dalszych przestępstw – musisz albo je zniszczyć, albo bezzwłocznie przekazać policji. Jeżeli tego nie zrobisz i będziesz w posiadaniu tych narkotyków (nawet jeśli nie zamierzasz ich zażywać), popełniasz przestępstwo.

APEL DO RODZICÓW!!

Każdy z nas powinien mieć takie miejsce, gdzie może być sobą, gdzie jest wolny od krzywd, niebezpieczeństw, gdzie może się nie bać oddychać pełną piersią. Takim miejscem powinien być **DOM**.

MAMO, TATO!!

Możesz mi pomóc nie brać narkotyków i nie pić alkoholu, jeżeli:

- Nie porównujesz mnie z innymi. Mam prawo być inny i niedoskonały
- Nie odbierasz mi nadziei. Chciałbym wierzyć, że coś w życiu osiągnę
- Nie mówisz mi, jak mam się czuć. Potrzebuję twojego zrozumienia
- Nie rozkazujesz mi. Wolę kiedy mnie zachęcasz. Potrafię z tobą współpracować, nawet jeżeli jestem mały
- Nie wywołujesz we mnie poczucia winy. Nie jestem odpowiedzialny za problemy dorosłych
- Nie używasz gróźb i nie straszysz. Wydaje mi się wtedy, że świat jest zły i nieprzyjazny.
- Nie kupujesz mnie. Pragnę twojej miłości za darmo
- Nie oceniasz. Chciałbym myśleć o sobie dobrze

MAMO, TATO!!

Wolę gdy:

- Słuchasz uważnie, kiedy coś opowiadam. Odkładasz gazetę, wyłączasz telewizor
- Starasz się zrozumieć, co przeżywam, co się ze mną dzieje. Cieszysz się i smucisz razem ze mną
- Zauważasz mnie w różnych sytuacjach: kiedy jestem wesoły i smutny, nie tylko wtedy, gdy coś zbroję
- Rozmawiasz ze mną i pytasz, co myślę o niektórych sprawach, nie okłamujesz mnie, myśląc, że i tak nic nie rozumiem
- Razem ze mną ustalasz, co w domu należy do moich obowiązków

MAMO, TATO !!

Rozmowy z dzieckiem

- uczą, jak wyrażać własne uczucia i potrzeby
- przerywają ich samotność
- dodają im wiary w siebie
- zmniejszają napięcie

NIC NIE WIDZĘ I MILCZĘ- POMAGAM SPRAWCY



RODZICU!! NIE JESTEŚ SAM. POMOC OFERUJE:

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Krasnymstawie

ul. Sobieskiego 3,
tel. 82 576 38 08

Punkt konsultacyjny ds. Przemocy w Rodzinie

Krasnystaw; ul. Plac 3 Maja 28,
tel. 82 576 76 60

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Krasnystaw

ul. M. Konopnickiej 4,
tel. 82 5763753

Stowarzyszenie Integracyjne "Winda"

Krasnystaw, ul. Okrzei 4 lok. 5
tel.: 82 542 10 72

Poradnia terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu

Krasnystaw; ul. Sobieskiego 4,
tel. 82 576 44 99

Poradnia Uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu

Chełm; ul. Szpitalna 53 B,
tel. 82 562-32-23

MARMED Centrum Wielospecjalistycznej Opieki Ambulatoryjnej

Chełm, ul. Obłowska 9,
tel. 82 563 90 74

Antynarkotykowy Telefon Zaufania

tel. 0 80 11 99990.

Specjalistyczna Poradnia Profilaktyki i Terapii Rodzin

Lublin; ul. Armii Wojska Polskiego 1,
tel. 0 81 532 48 22

Rejestracja Poradni Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Lublinie

Lublin; ul. Abramowicka 3,
tel. 81 774 30 61

Komitet Ochrony Praw Dziecka

Chełm, ul. Lwowska 21,
tel. 82 565 95 10

Katolickie Stowarzyszenie Pomocy Osobom Potrzebującym „ AGAPE”

Krasnystaw; ul. Sobieskiego 26,
tel. 82 576 03 35

OGÓLNOPOLSKIE TELEFONY ZAUFANIA

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania

tel. 801 199 990

(czynny codziennie w godzinach 16.00-21.00).

Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe)

tel. 800 120 289

(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-17.00).

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna

tel. 800 120 148

(czynny całą dobę).

Infolinia Pogotowia Makowego Towarzystwa „Powrót z U”

tel. 801 109 696

(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-20.00 i w soboty 10.00-19.00).

Internetowy Telefon Zaufania „Anonimowy Przyjaciel”

tel. 85 92 88

(czynny codziennie w godzinach 18.00- 4.00).

Telefon Zaufania dla Kobiet w Ciąży i Rodziny

tel. 85 732-22-22

(czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 15.00-17.00).

Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" (przemoc, przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach)

telefon zaufania: 801 120 002

(czynny od pon. do sob. 8.00–22.00, niedz. i święta 8.00–16.00),

niebieskalinia@niebieskalinia.info – poradnia mailowa

telefon dla specjalistów: 22 250 63 12

(czynny środy – 10.00–13.00),

koordynatorzy@niebieskalinia.info – poradnia mailowa dla specjalistów.

Narkomania — Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”

tel. 800 120 359

(czynny codziennie pon.–pt. w godzinach 10.00–20.00, soboty 10.00–19.00).

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

tel. 116 111

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

tel. 800 12 12 12

POMARAŃCZOWA Linia - system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się

tel. 800 140 068

AIDS- całodobowy ogólnopolski telefon Stowarzyszenia „Badź z Nami”

tel. 22 622-50-01

(wt.,czw. godz.16-20 dyżur lekarza, śr. godz. 17- 21 dyżur psychologa).

Ogólnopolski Całodobowy Telefon Zaufania AIDS

tel. 22 622- 50- 01

czynny cała dobę.

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

tel. 22 425-98-48

(pn. - pt. 17:00-20:00; sob. 15:00-17:00).

Ruch Pomocy Rodzinie

tel. 22 621 03 67

(pn.-pt. 10-17).

STOP - telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją

tel. 22 621 35 37

(pn.-pt. 10-15).

Telefon "Stop Przemocy" dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców

tel. 42 682 28 37.

Infolinia AA – tel. 801 033 242

Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii Warszawa, ul. Dereniowa 52/54 –

tel. (22) 641 15 01, e- mail : kbpn@kbpn.gov.pl

Narkomania „ Pogotowie Makowe”- tel. 0 801 109 696, poniedziałek – piątek w godzinach 10 – 20, sobota w godzinach 10 – 15

Ogólnopolski Punkt Konsultacyjny „ Pogotowie Makowe” przy „ Powrót z U” – tel. (22) 669 50 01, e – mail: zgpowrotzu@poczta.onet.pl

www.narkomania.gov.pl

www.narkomania.akcjasos.pl

Warto przeczytać

Informator o narkotykach na narkomania.org.pl

O narkotykach i narkomanii na stronie Krajowego Biura do spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Jak kochać i wymagać- na www.ore.edu.pl

Bezpieczna szkoła-Agresja i przemoc-poradniki na www.ore.edu.pl

Bezpieczna szkoła- Profilaktyka uzależnień na www.ore.edu.pl

Artykuły dla rodziców na stronie Fundacja Dzieci Niczyje

Kazimierz Słupek -Gdy dziecko ma problemy z czytaniem

K. Słupek- Myślę, więc jestem... Rozsądny. Jak zapanować nad impulsywnością w działaniu
Ellis A. -Jak opanować złość zanim ona opanuje ciebie

Leite J. S., Parrish J. K. -Wychowanie skuteczne : 10 przykazań dla rodziców”

Faber Adele, Mazlish Elaine -Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły.