Plaga uzależnień od narkotyków i innych środków odurzających rozszerza się w Polsce w zatrważającym tempie. Dramat uzależnień może dotknąć każdą rodzinę, niezależnie od stopnia jej zamożności, posiadanego wykształcenia czy też wykonywanego zawodu.

 NARKOTYKI to substancje, które działają na ośrodkowy układ nerwowy. Mogą zmieniać nastrój, uczucia i sposób odbierania rzeczywistości. Istnieje wiele takich środków pochodzenia naturalnego (opium, liście koki, konopie indyjskie, grzyby halucynogenne) i syntetycznego (amfetaminy, extasy, LSD).

Wszystkie narkotyki mają zdolność wywoływania uzależnień oraz mniej lub bardziej uszkadzający wpływ na najważniejsze narządy (mózg, serce, wątroba, płuca).

 Dostępność środków na rynku rośnie. Aby zdobyć narkotyki wystarczy chcieć i posiadać niewielkie środki finansowe, a dla bogatszych rynek praktycznie jest nieograniczony.

**Narkotyki wśród młodzieży: co mogą zrobić rodzice, by uniknąć dramatu?**

Nie ma prostych i skutecznych recept, które pozwoliłyby uchronić dziecko przed narkotykami. Mimo ogromnego wysiłku rodziców nieraz się to nie udaje. Czasem chęć dopasowania się do grupy rówieśniczej bierze górę, a próby ograniczenia w tym zakresie kończą się niepowodzeniem. Jedno jest jednak pewne: im lepszy kontakt z dzieckiem, tym większa szansa, że nie da się namówić na narkotyki.

Podstawą dobrych kontaktów jest rozmowa i zachęcanie do swobodnej wymiany poglądów. Nie wolno jednak wygłaszać moralizatorskich pouczeń i wciąż krytykować. Wysłuchaj, gdy dziecko chce ci coś powiedzieć, czuje się bezradne, skrzywdzone. Nie bagatelizuj jego problemów, tylko staraj się je zrozumieć i mądrze doradzić. Wtedy zdobędziesz zaufanie. Nie unikaj tematów trudnych. Znajdź okazję, np. wzmianka w gazecie, by porozmawiać o narkotykach, przekonaj o ich szkodliwości, używając rzeczowych argumentów. Badania wykazują, że odnoszenie się w rozmowie do spotkanego na ulicy narkomana nie odnosi skutku. Bo młodzież biorąca narkotyki na imprezie nie utożsamia się z kimś takim. Dołóż wszelkich starań, by sytuacji, w których dziecko mogłoby sięgnąć po narkotyki, było jak najmniej. Uprzedź, żeby na imprezie nie rozstawało się ze swoją szklanką (puszką) z napojem.

**Sygnały, które powinny niepokoić - obserwuj zachowanie swojego dziecka**

Mimo wychowawczych wysiłków dorastające dzieci rzadko zachowują się tak, jakbyśmy tego chcieli. Spędzają więcej czasu poza domem, mają swoje sprawy. Mają do tego prawo. Dlatego gdy młody człowiek woli pójść na imprezę zamiast na kolację do cioci, nie sprzeciwiaj się. To nie musi jeszcze oznaczać, że bierze narkotyki. Są jednak sytuacje, których bagatelizować nie wolno. Niepokoić powinna każda zmiana zachowania. Dziecko oddala się od ciebie, nie chce rozmawiać, kręci, mimo że dotychczas mieliście ze sobą dobry kontakt. Opuszcza się w nauce, wagaruje, zaniedbuje dodatkowe zajęcia. Jest rozdrażnione, pobudzone lub ospałe, ma nadmierny apetyt albo nie chce jeść. Znika często z domu, nie mówiąc, dokąd idzie, potem pod byle pretekstem zamyka się w swoim pokoju. Nie chce przedstawić nowych znajomych. W dyskusjach kwestionuje szkodliwość narkotyków. Znajdujesz przy nim fifkę, biały proszek, maleńkie torebeczki ze strunowym zamknięciem, leki, strzykawki, czujesz w pokoju dziwny zapach. Może to świadczyć, że pojawił się

problem.

**Objawy i skutki zażywania poszczególnych narkotyków:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa ( grupa )****narkotyków** | **Skutki** |
| marihuana, haszysz, przetwory konopi indyjskich | suchość w ustach i gardle, uczucie paniki, zmniejszona energia, pocenie się, niestrawność, astma, przewlekłe zapalenie oskrzelii krtani, trudności z koncentracją, zwiększone łaknienie, lęki lub paranoja |
| ecstasy ( narkotyk syntetyczny ) | niepokój, depresja, paranoja, obniżenie sprawności intelektualnej, mania prześladowcza, szybkie, nieregularne bicie serca, bóle w klatce piersiowej, drżenia, skurcze mięśni |
| rozpuszczalniki, kleje – środki wziewne | katar, kaszel, zapalenie spojówek, krosty i rany wokół ust i nosa, krwawienie z nosa, osłabienie mięśni, bóle głowy, stawów, w klatce piersiowej, nudności, drżenie, stan przygnębienia, uszkodzenia mózgu, nerwów, wątroby i nerek, oszołomienie i dezorientacja, zmęczenie, lękliwość, zaniki pamięci, brak koordynacji ruchów |
| kokaina, crack, przetwory liści krzewu coca | ból głowy, bladość, nudności, wymioty, zimne poty, impotencja, drgawki, depresja, bezsenność prowadząca do wyczerpania, brak łaknienia na przemian z intensywnym głodem, cieknący, zakrwawiony nos, krosty w nosie, gorączka, kołatanie serca, utrata popędu płciowego |
| opium, morfina, heroina, przetwory maku | apatia, swędzenie, pieczenie skóry, zwiększone wydalanie moczu, nudności i wymioty, potliwość, drżenie, skurcze i bóle brzucha, zaparcia, bóle stawowo-mięśniowe |
| LSD (narkotyk syntetyczny) | omamy z napadami lęku, apatia, agresja lub depresja, zanik zainteresowań, bezsenność, wiotkość mięśni, wysokie ciśnienie krwi, strach przed szaleństwem lub śmiercią, rozpacz, zaburzenie koordynacji ruchowej, drżenie mięśni, rozszerzenie źrenic, mdłości, psychoza, wywołuje próby samobójcze |
| amfetamina ( narkotyk syntetyczny ) | brak apetytu, agresja, rozszerzenie źrenic, bezsenność, wychudzenie, zamiany nastroju, drżenie kończyn, wymioty, rozszerzenie źrenic, wysypka, halucynacje |