

RODZIC

O KROK PRZED PROBLEMEM

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

**OD ALKOHOLU
I INNYCH SUBSTANCJI
PSYCHOAKTYWNYCH**

Z tej broszury dowiesz się:

- ▶ **Jak zmienia się mózg w okresie dorastania**
- ▶ **Czym jest uzależnienie od alkohol i innych substancji psychoaktywnych**
- ▶ **Jakie są fakty i mity dotyczące alkoholu i innych substancji psychoaktywnych**
- ▶ **Co zrobić, żeby zminimalizować ryzyko używania**
- ▶ **Co powinno Cię zaniepokoić w zachowaniu nastolatka**
- ▶ **Jak rozmawiać z nastolatkiem**
- ▶ **Gdzie szukać pomocy**

Rozwój nastolatka

Okres nastoletni jest burzliwym momentem w życiu każdego człowieka. Przyjmuje się, że etap ten mieści się między 12. a 20. rokiem życia. Badacze zwracają uwagę, iż dorastanie stanowi czas rozwijania potencjału oraz wyzwań osobistych, społecznych i biologicznych.

Mózg nastolatka intensywnie się przebudowuje

Intensywne zmiany układu nerwowego nastolatka mają bezpośredni wpływ na jego impulsywne zachowania i burzliwe emocje. Układ nerwowy osiąga dojrzałość około 25. roku życia. Oznacza to, iż w okresie nastoletnim mózg podlega znacznej przebudowie. W pierwszej kolejności zmiany następują w obszarach mózgu odpowiedzialnych za emocje, podczas gdy te warunkujące samokontrolę ulegają przebudowie nieco później. Stanowi to istotę dynamicznie zmieniających się nastrojów nastolatka – nagły przyrost nowych uczuć, nie jest równoległy z rozwojem zdolności kontrolowania zachowania.

Celem dorastania jest przygotowanie do dorosłości

Niezbędne do tego jest nabywanie zdolności do samodzielnego i celowego działania. Konflikty z opiekunami, zmienność celów i dążeń, poszukiwanie nowych doświadczeń, chęć przynależności i aprobaty rówieśniczej, wielorakość zainteresowań – to naturalne elementy dorastania. W ten sposób młody człowiek zdobywa autonomię oraz kształtuje własną tożsamość i dojrzałość emocjonalną. Bunt młodzieńczy jest zatem konieczny do rozpoczęcia samodzielnego życia.

Jak dochodzi do uzależnienia?

Używanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych może mieć kilka wymiarów – od eksperymentowania, poprzez nadużywanie, aż do uzależnienia. Badacze wyróżniają wskaźniki, które różnicują szkodliwe używanie.

O nadużywaniu substancji psychoaktywnych mówimy wtedy, gdy przyjmowanie alkoholu lub innego narkotyku zaczyna mieć negatywny wpływ na życie człowieka. Na skutek zażywania substancji występują trudności w relacjach z bliskimi osobami, kłopoty szkolne i domowe, problemy finansowe lub prawne, zachowania zagrażające życiu i zdrowiu zarówno własnemu, jak i innych osób. Mimo to, młoda osoba kontynuuje przyjmowanie narkotyku.

Uzależnienie zawiera w sobie wszystkie elementy szkodliwego przyjmowania alkoholu i innych substancji oraz wywołuje istotne zmiany w mózgu młodego człowieka.

Kryteria uzależnienia według Światowej Organizacji Zdrowia:

1. Silne pragnienie przyjmowania substancji (głód).
2. Utrata kontroli – coraz częstsze przyjmowanie substancji, spędzanie coraz więcej czasu na używaniu substancji lub jej zdobywaniu.
3. Fizyczne objawy abstynencji.
4. Efekt tolerancji – konieczność zwiększania ilości substancji, w celu osiągnięcia pożądanego efektu działania.
5. Zaniedbywanie obowiązków szkolnych, domowych oraz dotyczących zainteresowań.
6. Przyjmowanie substancji pomimo tego, iż szkodzi ona zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.

Dlaczego jedni się uzależniają a inni nie?

Naukowcy wyodrębnili specyficzne czynniki, które zwiększają ryzyko uzależnienia od alkoholu i innych substancji, zwane **czynnikami ryzyka**, jak i te, które takie ryzyko zmniejszają, czyli tzw. **czynniki chroniące**.

Do czynników ryzyka zaliczamy m.in.:

- niestabilne środowisko domowe, w szczególności takie, w którym:
 - rodzice lub rodzic nadużywa alkoholu lub narkotyków,
 - rodzice lub rodzic cierpi na choroby psychiczne,
 - obecne są konflikty oraz przemoc,
- niepowodzenia w szkole, wagarowanie,
- słabe umiejętności radzenia sobie w sytuacjach społecznych,
- akceptację lub aprobatę zachowań związanych z używaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych w środowisku rodzinnym, szkolnym czy rówieśniczym,
- deficyty w rozwoju poznawczym,
- dostępność alkoholu lub innych używek,
- młody wiek.

Do czynników ochronnych zaliczamy m.in.:

- silne i pozytywne więzi rodzinne,
- jasne określone oczekiwania wobec dzieci, w tym zwłaszcza w kontekście ich obowiązków oraz obowiązujących zakazów,
- zaangażowanie rodziców w życie dziecka,
- sukcesy szkolne,
- pozytywne relacje z rówieśnikami,
- umiejętność radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami,
- posiadanie pasji i zainteresowań.

Skuteczne zapobieganie uzależnieniu od alkoholu i innych narkotyków powinno przede wszystkim polegać na rozwijaniu czynników chroniących i minimalizowaniu czynników ryzyka.

ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE

Są to substancje chemiczne, które oddziałują na centralny układ nerwowy, przez co wpływają na funkcjonowanie mózgu. W rezultacie mogą powodować istotne zmiany samopoczucia, a przede wszystkim zniekształcać odbiór rzeczywistości.

Substancje psychoaktywne, to nie tylko nielegalne narkotyki, to również **alkohol, papierosy, czy e-papierosy**. Są nimi także leki i to zarówno te przepisane przez lekarza, jak i te dostępne bez recepty.

Środki psychoaktywne można podzielić ze względu na działanie farmakologiczne na:

- **Stymulanty** – działają pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy; należą do nich: amfetamina i jej pochodne (np. metamfetamina), kokaina, efedryna, pseudoefedryna, mefedron, nikotyna, MDMA (extasy).
- **Depresanty** – działają uspokajająco (relaksująco, przeciwlękowo) na ośrodkowy układ nerwowy; należą do nich m.in.: alkohol, benzodiazepiny (relanium, valium, xanax, lorafen), opioidy (morfina, heroina, kodeina, oksykodon, fentanyl), GHB.
- **Psychodeliki** – powodują zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym, co prowadzi do modyfikacji percepcji, przez co zniekształcają odbiór rzeczywistości, a należą do nich m.in.: MDMA (extasy), psylocybina (grzybki), LSD, meskalina.
- **Kannabinoidy** – substancje łączące w swoim działaniu cechy powyższych środków, jako że jednocześnie działają stymulująco i hamująco na ośrodkowy układ nerwowy, a także psychodelicznie; należą do nich m.in. THC, CBD, marihuana, haszysz.

Warto wspomnieć również o substancjach zwanych potocznie dopalaczami. Ze względu na to, że tworzące je substancje często nie znajdują

się na liście substancji kontrolowanych (a zatem ewidencjonowanych, przebadanych) dopalacze nie dają się łatwo dopasować do jednej z powyższych grup. Fakt, że substancje znajdujące się w dopalaczach często nie są szczegółowo przebadane czyni je szczególnie niebezpiecznymi.

FAKTY I MITY

MIT: Picie alkoholu zdarza się głównie chłopcom.

FAKT: Najnowsze wyniki badań prowadzone w Polsce m.in. przez ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) potwierdziły, że **ilość wskaźników picia alkoholu i palenia tytoniu wśród dziewcząt jest zbliżona do tej notowanej u chłopców.**

MIT: Alkohol jest mniej szkodliwy od nielegalnych narkotyków.

FAKT: Alkohol jest równie niebezpieczny dla organizmu młodej osoby, co inne substancje. Używanie alkoholu może prowadzić do nieprawidłowego rozwoju mózgu i uzależnienia.

MIT: Nadużywanie leków na receptę i dostępnych bez recepty jest mniej szkodliwe, niż używanie innych narkotyków, takich jak: alkohol, marihuana czy kokaina. W końcu to leki!

FAKT: Nadużywanie przez nastolatków leków na receptę i leków dostępnych bez recepty może być niekiedy równie niebezpieczne, co zażywanie narkotyków ulicznych. **Leki na receptę i te bez recepty stosowane w nieodpowiedni sposób mogą być silnie uzależniające, a nawet śmiertelne.**

MIT: Sporadyczne używanie alkoholu i narkotyków to tylko zwykłe eksperymentowanie typowe dla wieku nastoletniego, a rodzice nie powinni się tym martwić.

FAKT: Używanie alkoholu i narkotyków stwarza wiele emocjonalnych oraz fizycznych problemów zdrowotnych u rozwijających się nastolatków. Wczesne eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi z większym prawdopodobieństwem może doprowadzić do uzależnienia oraz problemów związanych z alkoholem i narkotykami, niż w przypadku osób dorosłych, które są bardziej odporne. **Mózg nastolatka wciąż znajduje się w fazie rozwoju, dlatego też uzależnienie zajmuje im znacznie mniej czasu niż dorosłym.**

RODZICU! MOŻESZ POMÓC

Bądź przykładem dla swojego dziecka!

Dzieci uczą się tego, co widzą u bliskich dorosłych, a nastolatki, pomimo łatki buntowników, wcale nie są wyjątkiem. Twoje postawy i działania nadal mają ogromny wpływ na kształtowanie się postaw i działań Twojego dziecka. Zmniejsz dostępność alkoholu w swoim domu.

Jeśli pijesz alkohol, rób to z umiarem i NIGDY nie sugeruj, że to dobry sposób na radzenie sobie z problemami. Zamiast tego pokaż dziecku inne sposoby radzenia sobie z nimi. Jeżeli sam masz problem z zażywaniem substancji, zgłoś się na leczenie.

Zaangażuj się w życie społeczne swojego dziecka

Poznaj przyjaciół swojego dziecka. Rówieśnicy mogą zarówno sprzyjać spożywaniu alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, jak i stanowić czynnik ochronny. Stosunek kolegów i koleżanek do używania narkotyków może mieć znaczący wpływ na podejmowanie decyzji przez Twoje dziecko. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o jego relacjach, uważnie słuchaj historii z jego życia.

Wspieraj u dziecka rozwijanie pasji

Wiek nastoletni to okres zainteresowania wieloma rzeczami i ciągłego eksperymentowania, kiedy naturalnym zachowaniem jest interesowanie

się jedną rzeczą, a za chwilę inną. Ważne jest, żeby wspierać nastolatków w rozwijaniu tych zainteresowań, nawet jeżeli zmieniają się one jak w kalejdoskopie. Jeśli Twoje dziecko ma trudność w znalezieniu pasji, porozmawiaj z nim i wspólnie poszukajcie zdrowego sposobu na spędzanie wolnego czasu.

Jasno wyznaczone granice

W jasny sposób daj do zrozumienia swojemu dziecku, że troszczysz się o jego zdrowie i w związku z tym ustal jasne zasady nieużywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Może to być część dłuższej rozmowy dotyczącej zasad panujących w domu

Dbaj o relacje

Spędzaj czas ze swoim dzieckiem. Zadbaj o to, żeby rozmawiać o tym co dzieje się w jego życiu. Ważne jest, aby dziecku nie przerywać i uważnie go słuchać, a nie tylko udawać, że się go słucha. Dbaj o rodzinne rytuały np. poprzez obchodzenie w domu urodzin.

CO POWINNO CIĘ ZANIEPKOIĆ

Czasami, bez względu na wszelkie starania rodziców, dzieci i tak będą eksperymentować z alkoholem i/lub innymi narkotykami. Jeśli masz podejrzenia, że Twoje dziecko używa substancji psychoaktywnych, podejmij kroki, aby się upewnić i odpowiednio zareaguj. Znaki, które powinny Cię zaniepokoić, w przypadku dostrzeżenia ich u dziecka, to w szczególności:

- nagłe, gwałtowne zmiany nastroju, w szczególności złość
- problemy z nauką lub zachowaniem w szkole,
- zmiany grupy znajomych,
- niski poziom energii, problemy z koncentracją i pamięcią,
- mniejsze zainteresowanie aktywnością i dbaniem o wygląd,
- kradzieże, inne problemy z prawem,
- kłamstwa.

CZEGO UNIKAĆ W ROZMOWIE O SUBSTANCJACH/INNYCH RZECZACH

Unikaj

POWINIENIEŚ

Powinieneś przestać pić alkohol.

ZŁE

Palenie marihuany jest złe.

GŁUPIE

Palenie e-papierosów to głupi wybór.

NIE POCHWALAM

Nie pochwalam Twojego spotykania się z tymi znajomymi.

ROZCZAROWANY/A

Jestem rozczarowany, że wracasz do domu później, niż ustaliliśmy.

NIE MOŻESZ

Nie możesz wracać do domu o 23 w weekendy.

Zamiast tego, użyj

CHCĘ

Chcę żebyś przestał pić alkohol, a ja jestem tutaj, żeby Ci w tym pomóc.

SZKODLIWE

Palenie marihuany jest szkodliwe dla Twojego zdrowia i mózgu.

NIEZDROWE

Palenie e-papierosów jest niezdrowe dla Ciebie i to mnie martwi.

JESTEM ZANIEPOKOJONY/A

Jestem zaniepokojony/a Twoją grupą przyjaciół i martwię się, że mogą nie mieć najlepszego wpływu na Ciebie.

ZMARTWIONY/A

Jestem zmartwiony/a tym, że zdecydowałeś/aś wrócić do domu później, niż ustaliliśmy.

NIE CHCĘ

Nie chcę, żebyś wracał tak późno w weekendy.

Gdzie szukać pomocy:

► Fundacja Praesterno

Miejsce, w którym zarówno młodzież, jak i rodzice mogą otrzymać niezbędne wsparcie. Ośrodek prowadzi **Młodzieżowe Grupy Wsparcia** oraz konsultacje indywidualne, a także grupy i spotkania indywidualne dla rodziców. Ośrodek realizuje również program **CANDIS**, który skierowany jest dla osób nadużywających marihuany. Fundacja Praesterno prowadzi **poradnię internetową**, gdzie można skontaktować się z lekarzem, psychologiem lub prawnikiem.

Małopolski Ośrodek Fundacji Praesterno

Adres: Aleja Pokoju 7, 31-548 Kraków

Telefon: 12 418 08 11, 535 928 558

www.krakow.praesterno.pl

Więcej informacji o programie CANDIS

Telefon: 801 199 990,

CANDIS@kbpn.gov.pl

www.candisprogram.pl

► Poradnia internetowa

www.narkomania.org.pl

► Pomarańczowa Linia

To program oferujący pomoc młodzieży używającej substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu) i ich rodzinom.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6

Adres: ul. Zakątek 2, 31-111 Kraków

Telefon: 12 422 27 12

www.pomaraneczowalinia.pl

▶ **Centrum Profilaktyki i Edukacji Społecznej PARASOL**

Stowarzyszenie oferujące pomoc osobom uzależnionym, ale również ryzykownie używającym, eksperymentującym z substancjami psychoaktywnymi. Realizują program

FreD goes net, który jest programem wczesnej interwencji dla młodzieży w związku z używaniem środków psychoaktywnych.

Centrum Profilaktyki i Edukacji Społecznej PARASOL –

Placówka wsparcia dziennego

Adres: ul. Rakowicka 10a, 31-511 Kraków

Telefon: 12 430 03 18

www.parasol.org.pl

▶ **Stowarzyszenie MONAR**

Poradnia oferuje pomoc osobom nadużywającym i uzależnionym w każdym wieku. Bez skierowania i bezpłatnie można otrzymać pomoc zarówno od psychologa, terapeuty oraz lekarza psychiatry.

Stowarzyszenie realizuje program **FreD goes net**.

Stowarzyszenie MONAR – Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Krakowie

Adres: ul. Św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków

Telefon: 12 430 61 35, 12 430 59 64

www.monar.org