

Zagrożenia związane ze środkami uzależniającymi

Opracowanie: Justyna Mielcarz

ALKOHOLI I MŁODZIEŻ

- Okres dorastania to czas podejmowania różnych nowych działań, w tym także tych ryzykownych, takich jak sięganie po alkohol czy eksperymentowanie z innymi substancjami psychoaktywnymi.
- Alkohol jest najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży.

ALKOHOL I MŁODZIEŻ

Motywy sięgania po alkohol przez nastolatki:

Zaspokojenie swojej ciekawości

W celach towarzyskich dla nawiązania znajomości

Żeby poczuć się dorosłym

Żeby odczuć ulgę

Żeby poradzić sobie z niepewnością i poczuć się odważnie

Żeby zyskać akceptację rówieśników

RYZYKO
ZWIĄZANE ZE
SPOŻYWANIEM
ALKOHOLU
PRZEZ
NASTOLATKI:

Alkohol może prowadzić do uszkodzeń mózgu. Mózg nastolatka jest w okresie dojrzewania a alkohol może powodować niekorzystne zmiany w jego strukturach, odpowiedzialnych za procesy pamięciowe, co z kolei przekłada się na trudności w uczeniu się.

Alkohol wpływa na emocje. Pod jego wpływem nastolatek nie tylko czuje się uspokojony i swobodny, ale może pojawić się rozdrażnienie i reakcje agresywne. Alkohol sprzyja wdawaniu się w bójki, kłótnie.

RYZYZKO
ZWIĄZANE ZE
SPOŻYWANIEM
ALKOHOLU
PRZEZ
NASTOLATKI:

Pod wpływem alkoholu, który przekłada się na zachowania i upośledza kontrolę impulsów, nastolatek może zrobić coś wstydlwego, co spowoduje, że będzie miał wyrzuty sumienia.

Alkohol upośledza ocenę sytuacji i może pojawić się skłonność do niebezpiecznych zachowań ryzykownych, np. Pływanie po alkoholu, jazda autem, skok z wysokiego piętra.

RYZYKO ZWIĄZANE ZE
SPOŻYWANIEM ALKOHOLU
PRZEZ NASTOLATKI:

Nastolatki pod wpływem alkoholu mogą stać się ofiarą napadu, rabunku, czy przemocy seksualnej.

Przewlekłe używanie paracetamolu i łączenie go z alkoholem uszkadza wątrobę. Jest to realne zagrożenie, bo badania pokazują, że część nastolatków sięga po leki przeciwbólowe bez wiedzy rodziców.

Alkohol pobudza wydzielanie dopaminy w układzie nagrody w mózgu. Dzięki temu odczuwamy przyjemność. Z czasem organizm nastolatka może przyzwycząć się do tego rodzaju pozytywnego wzmocnienia.



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ALKOHOLU



- Najlepiej zacząć rozmowę o alkoholu, kiedy nasze dziecko nie zaczęło jeszcze pić. Warto jasno i z troską przedstawić oczekiwania i zasady dotyczące nieużywania substancji psychoaktywnych.
- Temat alkoholu nie powinien być tematem tabu w rodzinie. Przedstawiając swoje oczekiwania należy je uzasadnić - wytłumaczyć dziecku jakie ryzyko wiąże się z alkoholem i dlaczego budzi to niepokój rodzica.



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ALKOHOLU

- Jeśli odkryłeś, że twoje dziecko sięga po alkohol, przygotuj się do życzliwej rozmowy. Nie może to być przesłuchanie, pouczanie, oskarżanie, ale okazanie prawdziwej troski i zainteresowania.
- Staraj się być wyrozumiały i cierpliwy, ponieważ nastolatki, co jest charakterystyczne dla okresu dojrzewania, zbyt często i nieadekwatnie przeżywają to co mówi rodzic jako krytykę i oskarżenia.



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ALKOHOLU

- Nigdy nie rozmawiaj z dzieckiem, kiedy jest pod wpływem alkoholu, albo następnego dnia kiedy czuje się fizycznie źle. Wysłuchaj tego co dziecko ma do powiedzenia i przedstaw swoje stanowisko: "nie zgadzam się, żebyś pił alkohol, nie akceptuję takiego zachowania, ponieważ jest to dla ciebie niebezpieczne, a ja martwię się o ciebie."
- Elementem ustalania zasad powinny być wyciągane konsekwencje z ich złamania - odebranie jakiegoś przywileju. Ważne, żeby zapowiedziana konsekwencja nie była dla dziecka upokarzająca.



JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ALKOHOLU



- Niezależnie od tego ile wysiłku włożymy w ochronę naszego dziecka może się zdarzyć, że wypije ono alkohol i znajdzie się w niebezpiecznej dla siebie sytuacji. Należy zapewnić dziecko, że w takiej sytuacji ma prawo do Ciebie zadzwonić, a Ty jako rodzic, obiecujesz przyjechać po nie i zabrać je do domu.
- Kiedy dziecko nie będzie już pod wpływem alkoholu, porozmawiacie o tym co się stało oraz wspólnie znajdziecie sposób na to, jak uniknąć takiej sytuacji, jak radzić sobie z presją rówieśniczą.
- Zadaniem rodzica powinno być przeciwiczenie asertywnego odmawiania: "nie dziękuję, ja nie piję alkoholu, nie potrzebuję, ale możemy porozmawiać bez tego"



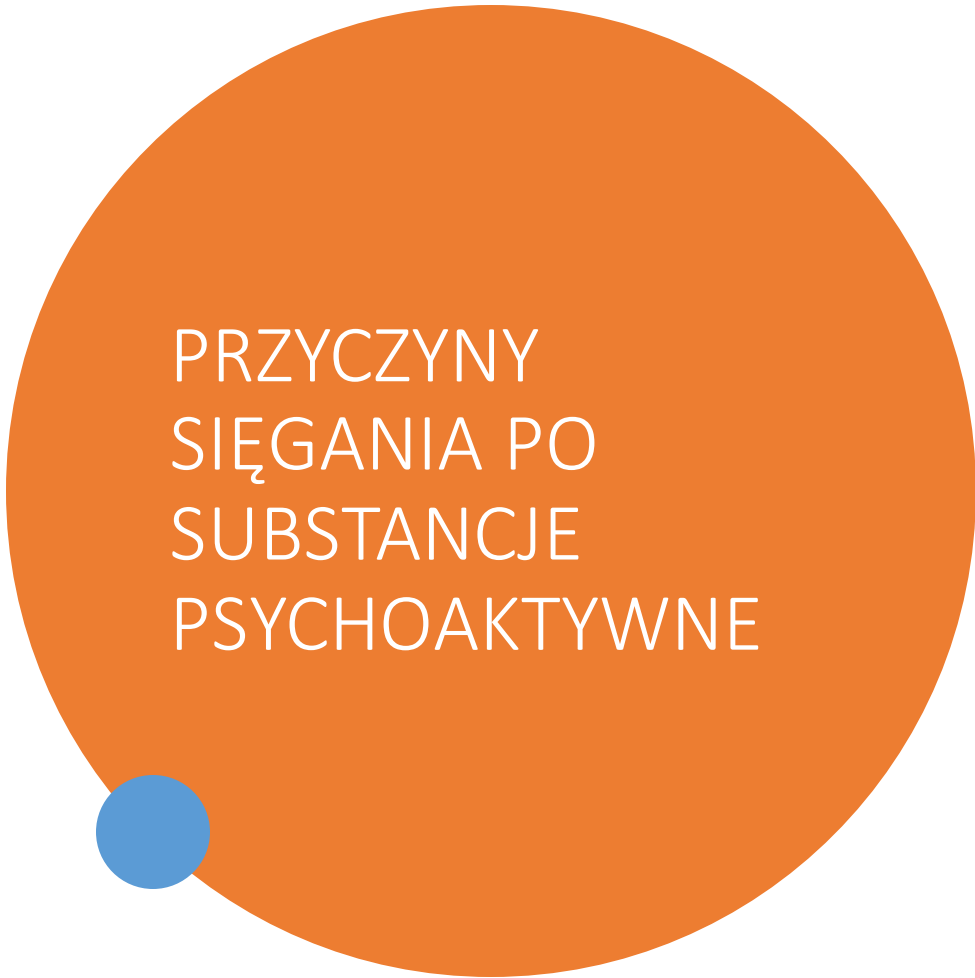
KONSEKWENCJE ZAŻYWANIA NARKOTYKÓW

- Rozwijający się organizm jest na tyle wrażliwy i delikatny, że nie jest sobie w stanie poradzić z toksycznym działaniem narkotyków. Szczególnie mało odporny jest mózg, układ oddechowy, układ krwionośny. Pod wpływem narkotyków obniża się krytyczne myślenie, co prowadzi do lekkomyślnych zachowań.



MŁODZIEŻ A SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

- Najbardziej rozpowszechnioną substancją nielegalną są przetwory konopi (marichuana, haszysz).
- Chociaż raz w ciągu całego życia używało tych substancji 25,0% uczniów z grupy 15-16 latków i 43,0% uczniów z grupy 17-18 latków;
- Raz w ciągu całego swojego życia paliło tytoń 56,2% uczniów z grupy 15-16 latków i 71,5% uczniów z grupy 17-18 latków;
- Napoje alkoholowe najbardziej rozpowszechniona substancja psychoaktywna wśród młodzieży;
- Raz w ciągu całego swojego życia piło 83,8% uczniów z grupy 15-16 latków i 95,8% uczniów z grupy 17-18 latków;



PRZYCZYNY
SIĘGANIA PO
SUBSTANCJE
PSYCHOAKTYWNE

- **PSYCHOLOGICZNE** -
Niezaspokojenie podstawowych potrzeb psychicznych - miłość, bezpieczeństwo, przynależność, przekonanie o swojej niskiej wartości
- **SPOŁECZNE** -
Ciekawość, nacisk grupy rówieśniczej, wspólne eksperymentowanie, potrzeba sprawdzania się, nuda, nieumiejętne spędzanie wolnego czasu

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE – RODZINA

Izolacja od rodziny

Częste przebywanie poza domem, również na całą noc lub kilka dni

Niechęć do rozmowy o swoich znajomych i sposobie spędzania czasu

Niechęć do dzielenia się własnymi uczuciami

Wywoływanie rodzinnych kłótni, Manipuluje rodzicami

Wynoszenie z domu różnych rzeczy

Postawa opozycyjna wobec reguł domowych, Wracanie do domu po wyznaczonej porze bez pozwolenia rodziców

Kłamstwa, Tajemnicze rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE – SFERA EMOCJONALNA

Nagłe zmiany nastrojów – od silnego pobudzenia/euforii po stany apatii/przygnębienia

Częstsze wybuchy gniewu

Częstsze stany depresyjne

Częstsze okazywanie wrogości wobec rodziców, nauczycieli

Agresja słowna lub fizyczna

Zły humor , Postawa „życie jest beznadziejne, nie ma sensu”, Mówienie o samobójstwie, Apatia

Postawa „jestem przegrany, do niczego”, Mniejszy szacunek do siebie

Smutek, przygnębienie, zniechęcenie

Utrata zainteresowania dla cenionych dawniej czynności , Brak optymizmu, cynizm

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE – NAUKA / SZKOŁA

Spóźnia się, opuszcza lekcje lub całe dni w szkole

Nie odrabia zadań domowych, Dostaje gorsze stopnie

Nie zalicza przedmiotów

Falszuje usprawiedliwienia

Często wychodzi z lekcji, Nie uważa na lekcjach, Śpi na lekcjach

Nie przestrzega reguł szkolnych

Rezygnuje z zajęć pozaszkolnych

SYGNAŁY
OSTRZEGAWCZE
– SFERA
POZNAWCZA

Zaburzenia koncentracji i uwagi

Myślenie paranoidalne

Myślenie magiczne

Zaburzenia pamięci krótkotrwałej i
długotrwałej

Mówienie rozwlekłe, powtarzanie się

SYGNAŁY
OSTRZEGAWCZE
– SFERA
FIZYCZNA

Nieregularne okresy snu

Siniaki, zranienia

Zaniedbanie higieny osobistej i otoczenia

Kaszel, inne dolegliwości dróg oddechowych, przewlekły katar

Zmiany nawyków żywieniowych

Spadek ciężaru wagi ciała

Przekrwione oczy

Zwężone lub rozszerzone źrenice słabo reagujące na światło