Във връзка с 26 юни, Световен ден за борба с наркоманиите

За родителите и наркотиците…

Проблемът наркомания съществува от дълбока древност и за съжаление, ще продължава винаги да бъде както личностно, така и обществено значим.

Причините за употребата на наркотици са много: като се започне от лошия начин на живот и търсене на вариант за бягство от несгодите, и се стигне до високия стандарт на живот и използването на дрогата, като средство за постигане на разнообразие в преживяванията и добиване на "друг поглед" върху света.

Практиката показва, че най-успешният начин за борба с наркотиците се състои в осигуряване на добра осведоменост за тях, но и в изграждане у младите хора на умения за устояване на натиска за употребата им. Защото много по-ефективно е да се провеждат профилактика и превенция на употребата на дрога, отколкото да се полагат, твърде често неуспешни, усилия да се лекува вече създадената наркотична зависимост. А превенционната дейност разчита на успех само при активното участие на съществените елементи от средата на живот на младия човек – приятелското обкръжение, училището и най-вече семейството.

В наше време децата се сблъскват с наркотиците по-рано, отколкото ние, възрастните, можем да предположим. И се оказва много по-удачно подрастващите да получат знания за тях и опасностите от употребата им от своите родители, а не "от улицата", или от недотам информираните си връстници и приятели.

Кои деца имат "проблеми с наркотиците"?

Най-простият отговор е: "потенциално всички"! Всяко дете може да се изкуши да пробва, независимо от какво семейство произхожда, в какво училище учи, или какво е нивото му на интелигентност! Не винаги може да се открие очевидно обяснение за посягането към дрогата.

Най-вероятната възраст за въвличане в употреба на психоактивни вещества е от 9 до 19 години. На вашето дете могат да предложат наркотици на улицата, в дискотеката, даже и в училище. Всеки трети ученик в столицата поне веднъж е опитвал наркотици. Разбира се, това, че детето ви е експериментирало с наркотик, все още не значи, че то е "наркоман", т. е. човек, зависим от определено психоактивно вещество! Но обезателно означава, че вие трябва да знаете за това!

Как да разберете, че детето ви използва наркотици?

Доста трудно е да се даде еднозначен отговор на този въпрос. Трудността се поражда от следните обстоятелства:

- Психоактивните вещества имат различно въздействие.
- Ефектите варират при различните хора.
- Няма специфични физиологични и психически промени, които да са характерни само за употребата на наркотици.
- Много от признаците са близки до прояви, нормални за възрастта на пубертета. (Така, че ако детето ви е разсеяно или пък често мени настроението си и е раздразнително, не правете прибързани заключения!)

Изменения в поведението, които могат да бъдат свързани със злоупотреба с дрога:

- Загуба на апетит или необичайно голяма охота за хранене
- Необичайна сънливост или безсъние, може двете състояния да се редуват
- Влошаване на паметта, невъзможност за съсредоточаване на вниманието
- Внезапни и бързи промени в настроението

- Забавен, забързан или неразбираем говор
- Свръхчувствителност към критика, необичайна и немотивирана агресивност
- Постепена загуба на интерес към училище, хобита, спорт, приятели и др.; безразличие към обстановката вкъщи и проблемите на семейството; чести отсъствия от дома, бягства от училище
- Зачестяващи искания на пари или поява на суми с неясен произход; изчезване от дома на пари и ценни вещи.

Външни физически признаци за прием на психоактивно вещество:

- Неестествено разширени или свити зеници;
- Зачервени или помътнели очи;
- Състояние на опиянение, без мирис на алкохол;
- Нарушена координация на движенията;
- Потиснатост, затвореност в себе си, или свръхобщителност, необичайна енергичност и активност;

Ако се съмнявате, че вашето дете ползва наркотици, без то самото да е потвърдило подозренията ви, можете да установите факта на употреба с помощта на тест. Съществуват множество експресни тестове за определяне на съдържанието на наркотици в организма. Какви са предимствата им - получавате бърз резултат в домашни условия, като запазвате анонимността и поверителността на проблема. И в крайна сметка, установявате дали бедата е дошла във вашия дом или засега опасността стои далече от семейството ви.

Чрез някои тестове може да се определи **поотделно** приема на: **опиати** (морфин, хероин, кодеин), **марихуана, кокаин, барбитурати** (напр. фенобарбитал), **бензодиазепини** (напр. лексотан, диазепам), **амфетамини, метамфетамини, метадон, халюциногени** (напр. т. нар.“ангелски прах”), **трициклични антидепресанти**. Други тестове са предназначени да установят наличието **едновременно** на някои от най-разпространените наркотични вещества.

Ако вече сте разбрали със сигурност, че вашият син или дъщеря взема наркотици…

Спрете и помислете, преди да направите каквото и да било.

Задайте си следните въпроси!!!:

🔔 Сигурни ли сте във фактите?

🔔 Редовно ли взима наркотици или просто е пробвал/а?

🔔 Как можете вие, реагирайки на откритието си, все пак да не прекъснете контакта с вашето дете?

🔔 Какво можете да направите, за да му помогнете по най-добрия начин?

Какво е препоръчитерно да направите, ако узнаете, че детето ви използва наркотици:

- **Не изпадайте в паника и не паникьосвайте децата си.**

Ако изплашите детето си, то ще бъде по-малко склонно да споделя с вас случващото се в живота му. Говорете спокойно, с разбиране. Изслушвайте това, което ви казва!

- **Изберете подходящ момент, за да не се превърне разговорът в спор.**

Изчакайте до момент, в който вие ще се чувствате по-спокойни, а детето ще има нагласата да споделя на тази тема.

- **Покажете вашата загриженост.**

Разговаряйте откровено и ясно. Кажете на детето си, че го обичате, че сте загрижени за бъдещето му и не ви харесва фактът, че той/тя взима дрога.

- **Проучете фактите.**

В спокоен разговор разберете кой наркотик и колко често използва синът/дъщеря ви. Много е възможно употребата да е била първа, само експериментална, и да не се е повторила. Но, внимание: често тинейджърите казват, че пушат "само" марихуана, а всъщност е възможно да употребяват и други наркотици.

- **Установете проблема, стоящ зад посягането към наркотиците.**

Твърде често, то е индикатор за съществуването на по-дълбинна причина, по-същностен проблем в света на младата личност. Нужно е да откриете причината, поради която детето редовно злоупотребява с наркотици: най-общо, дали се дължи на желание за постигане на удоволствие или по-скоро на стремеж към бягство от проблемната действителност. (Ако проблемът се окаже наистина сериозен, потърсете професионална помощ и подкрепа, например от психолог, психиатър или друг специалист в областта на опазване на психичното здраве.)

- **Проучете приятелите на вашето дете.**

Ако то взима наркотици, със сигурност и някои от неговите приятели също го правят. Нужно е да разберете кой от компанията е инициатор на такива прояви и да се постараете да предпазите детето си от срещи с този човек.

- **Осмислете родителското си поведение и отношенията си с вашето дете.**

Ако детето ви използва наркотици, това не означава непременно, че вие сте се провалили като родители. Много млади хора преминават през труден период в процеса на порастването си. Тогава е възможно да те да проявят интерес и да решат да експериментират с наркотици, без значение колко добри родители имат.

- **И все пак, родители, не подценявайте и своята отговорност за пътя, по който е поело детето ви, за ценностите, които е избрало да зачита.**

Грижата и адекватната подкрепа в растежа и съзряването на децата не трябва да остават встрани, за сметка на други "по-важни" и "неотложни" задачи. Защото когато децата не получават нужното внимание и обич, те се затварят в себе си, предпочитат да не споделят с вас и започват да търсят разбиране и утеха в други хора, други занимания и удоволствия, които не винаги са подходящи за неукрепналата психика на младата личност.

- **Потърсете постепенна промяна.**

Ако детето ви употребява наркотици, то няма да ги спре внезапно. Потърсете помощта на специалисти: психолог, психотерапевт, психиатър или друго лице с умения в областта на лечението на зависимости. Всяко подобрение е успех! Не се отчайвайте от временни неуспехи!

- **Дайте алтернатива на употребата на наркотици.** Подкрепете детето си в търсенето на други начини да си осигури релаксация или да разрешава проблемите си.