

M. Z. Jędrzejko, T. Białas, Z. Stańczak

NARKOTYKI DOPALACZE NOWE ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE cz. II



W okresie dojrzewania (12-24 lata) w mózgu naszego dziecka dzieją się „cuda”, które powodują u niego silne napięcia, zmiany, emocje i wielką ruchliwość.



O

Jeżeli szukacie skutecznego sposobu na „spacyfikowanie” nadmiernych emocji dziecka, to sport i aktywność ruchowa są kapitalnym rozwiązaniem.



Specyficzne cechy okresu dorastania:

- ▶ Intensywna (czasami dokuczliwa dla rodziców) emocjonalność; nierzadko głośne mówienie, pobudzenie ruchowe i krzyk;
- ▶ Zaangażowanie społeczne (szczególnie w grupy rówieśnicze);
- ▶ Poszukiwanie i potrzeba nowości;
- ▶ Twórcze eksploracje.

Stosowanie jakiejkolwiek przemocy, siły wobec nastolatka skutkuje jego podobną reakcją.

W sprawach ważnych, mogących wpływać na emocjonalne i błędne postępowanie nastolatka warto „odczekać”, czyli odpowiedź odłożyć w czasie:

„Cieszę się Kasiu, że chcesz jechać z koleżankami na ten koncert w Gdyni. Chciałabym poznać osoby, z którymi wyjeżdżasz, proszę zaproś je za dwa dni do nas na podwieczorek. Przemyślę twoją prośbę i na pewno odpowiem.”

Zostawcie sobie pole czasu na udzielenie odpowiedzi, która będzie satysfakcjonująca dla dziecka i dla was, rodziców.

Jakiegokolwiek myślenie, że uzyskamy u dziecka efekt wychowawczy po jednorazowym działaniu, jest skazany na porażkę. Nastolatkwie wymagają cierpliwych i powtarzalnych działań, po prostu taka jest ich natura.

Rozmawiając z dziećmi w sprawach ważnych,
dalekosiężnych, warto dać sobie choć chwilę
czasu, zanim udzielimy ostatecznej odpowiedzi.

Nastolatki są w dużej części niezdolne do
podejmowania racjonalnych decyzji. Dlatego
potrzebują wskazówek, podpowiedzi,
rozmawiania, spokojnego wyjaśniania.



Spotykam często rodziców, którzy negują kolegów swoich dzieci, widząc, jaki negatywny wpływ na nie mają. Taka skrajnie oceniająca, agresywna postawa przynosi jednak efekt odwrotny, dziecko broni swoich kolegów i przestaje dzielić się wrażeniami z rodzicami. Jedynie rozmowa z dzieckiem, mądre wsparcie, wyznaczanie granic i egzekwowanie ich może być elementem chroniącym dziecko przed wejściem w sytuacje ryzykowne.

Jak skutecznie wspierać mózg nastolatka?

- ▶ Podsuwaj dziecku ciekawe artykuły z popularnych czasopism, zwłaszcza teksty krótkie, ale rzetelne naukowo np. z Internetu.
- ▶ Inicjuj rozmowy, nawet na tematy trudne, drażliwe, daj się dziecku wypowiedzieć. Używaj argumentów, które zmuszają je do przemyśleń.
- ▶ Jeśli usłyszysz o skandalicznych (narkotykowych) zachowaniach celebrytów, ludzi popkultury lub elit, wyjaśnij, że nie można w życiu stosować dwóch standardów moralnych - nie można być wzorem, jeśli nie jest się godnym naśladowania, skoro łamie się prawo.
- ▶ Poproś, aby razem z tobą obejrzał w TV reportaż o narkotykach, dopalaczach, zatruciach, zatrzymaniach przestępców. Zachęć je do własnych wypowiedzi.
- ▶ Przy oglądaniu relacji sportowych, wielkich wyczynów, zwróć uwagę, że ich autorzy mogli tego dokonać dzięki ciężkiej i systematycznej pracy.

Budowanie tożsamości przez waszego syna i córkę nie jest procesem jednorazowym, trwa wiele lat i napotyka wiele „burz”.

W wyniku obserwacji rodziców, rodziny, bliskich, lokalnego środowiska, przyglądania się i uczestniczenia w kulturze popularnej, oddziaływania mediów nastolatek tworzy fundamenty swojej tożsamości.



Okres dorastania wymaga czytelnego
mówienia prawdy.

Młodzi ludzie obserwują nas, dorosłych, z nas
czerpią słowa, czyny, zachowania, na nas
wzorują postawy.



Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 1:00

Tak wielu spraw nie rozumiem, potrzebuję waszych wskazówek i podpowiedzi, a was, rodzice, ciągle nie ma, ciągle nie macie czasu.

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 2:00

Mogę coraz więcej, wracam coraz później, coraz rzadziej pytacie mnie, z kim i gdzie byłem, na coraz więcej pozwalacie, a przecież ja jestem tylko wysoki, nie jestem jeszcze dorosła.

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 3:00

Nie wiecie, ko jest moim najlepszym kolegą i koleżanką, gdzie i z kim chodzę, czym się zajmuję.
Co wy naprawdę o mnie wiecie?

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 4:00

Coraz rzadziej jem z wami kolację, coraz mniej pomagam w domu, nie robię wam kolacji. Jesteście „fajną służbą”, która mnie karmi, opiera, sprząta.

Nie umiem prasować, prać, sprzątać, robić placzków...

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 5:00

Nie uczycie mnie pracować, za mało mówicie, ile kosztuje życie, nie wymagacie, nie kształtujecie mojej odpowiedzialności. Nie wiem, ile kosztuje prąd, jakie płacie kredyty, ile wynosi czynsz i opłata za wodę. Ale skąd mam to wiedzieć, jak nie od was?

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 6:00

Tato, czy wiesz, jaką lubię muzykę? Mamo, czy wiesz, jakiej kibicuję drużynie? Czy byliście kiedyś ze mną na koncercie, na meczu? Czy mówicie mi o swojej pracy, jak ciężko pracujecie, abyśmy mieli wszystko?

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 7:00

Każdy z was ma inne zdanie, nie wiem, komu mam wierzyć, kto z was ma rację? Krzyczycie, kłócicie się. Gdy robię coś źle, karzecie, a nie tłumaczycie. Nie mam od was czytelnych drogowskazów, co jest dobre, a co złe.

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 8:00

Dlaczego przy mnie palicie papierosy? Dlaczego pijecie alkohol? Tato, dlaczego codziennie siadasz ze szklanką piwa przed telewizorem?

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 9:00

Nie słyszę od was prawdy o alkoholu i narkotykach, nie rozmawiacie ze mną o uzależnieniach. Dlaczego nie pomagacie mi zrozumieć tych zagrożeń?

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 10:00

Wieczorami „buszuję” po okolicach, często wracam późnym wieczorem, a mam dopiero 16 lat.

Mam kumpli kiboli (chodzę na „żyletę”) i szemrane towarzystwo. Moi kumple palą i piją. A wy – nic!

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 11:00

Mam 17 lat, wiecie, że popijam piwko z kumplami.
I co? I nic?

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

Godzina 12:00

Pędzicie, ciągle was nie ma. Kiedy pytam, nie macie czasu. Odpowiedzi na ważne pytania dostaję od kolegów.

Zegar narkotykowo-dopalaczowego ryzyka:

W głowie mam „szum” dorastania i adolescencji.
Jestem zagubiony/zagubiona,
podenerwowany/podenerwowana, tryskam
emocjami. Potrzebuję spokoju, oparcia, mądrych
podpowiedzi.

Alkohol zawsze wzmacnia siłę działania narkotyku i zaburza działanie leku. Mechanizm uzależnienia przy równoległym stosowaniu narkotyków i alkoholu jest szybszy, a leczenie takich uzależnień dużo trudniejsze.

Narkotyki należą do grupy substancji psychoaktywnych, czyli takich, które oddziałują bezpośrednio na nasz mózg, a dokładnie na ośrodkowy układ nerwowy, w wyniku czego zaburzone jest zarządzanie niektórymi funkcjami organizmu.

Narkotykiem, w rozumieniu medycznym, jest środek odurzający (zmniejszający wrażliwość ośrodkowego układu nerwowego) pochodzenia roślinnego lub syntetycznego.

Najnowsza zmiana przepisów wprowadziła mechanizm w którym Minister Zdrowia w drodze rozporządzenia określa wykaz substancji psychotropowych, środków odurzających i nowych substancji psychotropowych, czyli wszystkich rodzajów narkotyków. W istocie wprowadzona zmiana zrównuje w zakresie odpowiedzialności karnej narkotyki i dopalacze (NSP).

Podział narkotyków ze względu na rodzaj działania

- ▶ **Substancje pobudzające OUN:** amfetamina i jej pochodne, efedryna, pseudoefedryna, kofeina, syntetyczne katynony, syntetyczne kannabinoidy
- ▶ **Substancje opóźniające działanie OUN:** depresanty – benzodiazepiny, depresanty nasenne, (barbiturany), opioidy, alkohol
- ▶ **Substancje psychodeliczne:** atropina, ecstasy, LSD-25, ketamina, meskalina, psylocybina, syntetyczne kannabinoidy, pochodne tryptaminy, jako typowe syntetyczne psychodeliki, dużo bardziej charakterystyczne niż syntetyczne kannabinoidy, których efekt halucynogeny nie jest pierwszoplanowy
- ▶ **Konopie indyjskie i ich pochodne:** marihuana, haszysz, syntetyczne kannabinoidy

O ile rodzaje narkotyków pozostają takie same, o tyle siła ich działania już nie. Najnowsze dostępne na rynku substancje mogą działać nawet 1000-krotnie silniej od „starych” narkotyków i dlatego są forsowane przez dealerów.

Właśnie chciwość zysku, pieniądze stanowią klucz do zrozumienia problemu narkotykowego.

Są one tak duże, że naturalny popyt na narkotyki został zastąpiony sztucznie kreowanym zapotrzebowaniem.

Niektóre działania narkotyków i NSP na funkcje OUN

- ▶ Trudność oceny sytuacji – zaburzone myślenie abstrakcyjne i pamięć;
- ▶ Zaburzenia koordynacji ruchu;
- ▶ Zaburzenia pracy układu oddechowego i układu krążenia;
- ▶ Opóźnienie odbioru bodźców wzrokowych;
- ▶ Silne pobudzenie lub silne otępienie reakcji psychofizycznych.

Dynamiczny rozwój rynku nowych narkotyków utrudnia ocenę tych substancji. Są one silnie niebezpieczne poprzez niską dawkę aktywną – nawet poniżej 1 mg. Równocześnie silniej uzależniają.



Dopalacze to także narkotyki, ale nowej generacji.
Określane jako nowe substancje psychoaktywne
(NSP) cechują się nieporównywalnie większą siłą
działania niż tzw. klasyczne narkotyki, w wyniku
czego wywołują wielkie szkody
psychosomatyczne.

Co już o nich wiemy:

- ▶ Bazą wyjściową (podkładem) mogą być klasyczne narkotyki np. marihuana i amfetamina;
- ▶ Czas od przyjęcia substancji do reakcji mózgu jest często bardzo krótki – nawet 1-2 minuty;
- ▶ Ich opakowania mają sugerować, że są legalne;
- ▶ Wyraźnie szybciej uzależniają, wywołując głównie mechanizm uzależnienia psychicznego;
- ▶ Choć część z nich powstaje na bazie roślinnej (np. afrykańskiego khatu), to są substancjami syntetycznymi, silnie wzmacnianymi w procesach nielegalnej produkcji;
- ▶ Działają na podobne receptory w mózgu jak klasyczne narkotyki, ale dużo szybciej; często cechują się także silnym zaburzeniem układu krążenia i oddechowego;
- ▶ Są aktywne już w bardzo małych dawkach;
- ▶ Zawierają nowe substancje psychoaktywne, których dalekosiężne działanie na mózg i inne organy człowieka nie zostało jeszcze dokładnie zweryfikowane;
- ▶ Maja bardzo niską dawkę śmiertelną.

Nie ma narkotyków bezpiecznych, lekkich,
nieszkodliwych - ich używanie niesie szkody
zdrowotne (somatyczne, psychiczne),
społeczne i ekonomiczne.

Nie ma narkotyków twardych i miękkich -
każda substancja narkotyczna jest szkodliwa,
najbardziej jeśli sięgają po nią ludzie młodzi

.

Kontakt z terapeutą lub poradnią uzależnień to nie wstyd, to przejaw troski o zdrowie i przyszłość dziecka.

Jakiegokolwiek użycie NSP (dopalaczy) wymaga wezwania pogotowia ratunkowego i wnikliwej diagnozy medycznej

cdn.

Już wkrótce:

- Narkotyki i dopalacze w Polsce
- Mechanizmy uzależnienia – od eksperymentu do ciężkiej choroby

Na podstawie książki prezentację opracowała Olimpia Kowal-Gadecka.