

NIEBEZPIECZNE UŻYWKI

NIEBEZPIECZNE UŻYWKI

CO WARTO WIEDZIEĆ I ROBIĆ, ABY CHRONIĆ DZIECKO PRZED UŻYWKAMI:

- znać prawa rządzące rozwojem dziecka,
- wiedzieć jak budować dobry kontakt z dzieckiem,
- znać powody, dla których młodzi sięgają po papierosy, alkohol czy narkotyki,
- być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad,
- mieć rzetelną wiedzę na temat wszelkiego rodzaju używek.

ZJAWISKO NIKOTYNIZMU

Nikotyna znajdująca się w tytoniu również należy do bardzo rozpowszechnionych używek. Palenie suszonych liści tej rośliny jest bardzo szkodliwe dla organizmu człowieka. Istnieją bardzo przekonujące dowody na to, że palenie papierosów przyczynia się do występowania różnego rodzaju schorzeń i dolegliwości. Choroby są spowodowane głównie przez różne szkodliwe związki chemiczne znajdujące się w dymie papierosowym, jak substancje smoliste i tlenek węgla. Również ludzie znajdujący się w otoczeniu palacza i regularnie oddychający zanieczyszczonym dymem powietrzem - tzw. palacze bierni - również są narażeni na szkodliwe działanie papierosów. Sama nikotyna ma działanie symulujące i sprawia, że zażywająca ją osoba czuje się ożywiona.

Jak unikać tego zagrożenia?

- Nie częstuj swego dziecka papierosem i nie pozwól, by robili to inni członkowie rodziny lub znajomi.
- Wprawdzie wiele nastolatków pali papierosy i część rodziców się na to godzi, bo czuje się wobec tego faktu bezsilna, albo to lekceważy, to trzeba powiedzieć dziecku jasno i zdecydowanie, że z paleniem powinno poczekać do pełnoletności.
- Trzeba powiedzieć jeszcze wyraźniej, że bardzo wielu dorosłych ludzi, na propozycje zapalenia papierosa odpowiada "Dziękuję, nie palę". Taki wybór jest dla milionów ludzi atrakcyjnym i wartościowym stylem życia.

PAMIĘTAJ:

Organizm palaczy szybko przyzwyczajają się do nikotyny, więc do uzyskania tego samego efektu jest potrzebna coraz większa dawka dymu. Poza tym palacze psychicznie uzależniają się od papierosów i po pewnym czasie, nawet jeśli są świadomi niebezpieczeństw, jakie im grożą, rzucenie nałogu sprawia im wielką trudność.

ZJAWISKO ALKOHOLIZMU

Alkohol należy do najpospolitszych używek. Alkohol jest środkiem uspakajającym, łagodzącym uczucia i wrażenia, spowalniającym równocześnie czynności i reakcje. Alkohol może sprawić, że pijąca go osoba poczuje się szczęśliwa, bardziej błyskotliwa i opanowana. Jednak, jak w przypadku innych używek, tylko pijący nabiera takiego przekonania.

Dlaczego nastolatki piją alkohol?

Umiarkowane picie alkoholu jest atrakcyjne dla wielu dorosłych ponieważ:

- Ułatwia przeżywanie przyjemności,
- Przynosi ulgę w przykrych momentach życia,
- Ułatwia odpędzanie smutnych myśli,
- Uprzyjemnia spotkania z innymi ludźmi,
- Jest częścią celebrowania uroczystości i sukcesów.
- Nastolatki o tym wszystkim wiedzą i doznają pokusy skorzystania z tych atrakcji. Oprócz tego mają ważne i dodatkowe powody skłaniające do picia.

Nasze dorastające dzieci często sięgają po alkohol:

- Aby czuć się dorosłym,
- Aby dopasować się do otoczenia,
- Aby czuć się dobrze i być na luzie,
- Aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem,
- Aby zaspokoić ciekawość,
- Ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

Praktyczne wskazówki dla rodziców:

- Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: Nie zgadzam się żebyś pił/a. Nie pij nawet piwa. Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także jakie będą konsekwencje złamania tych zasad.
- Wy tłumacz dziecku, jakie jest ryzyko związane z piciem alkoholu. Nawet niewielkie ilości alkoholu mogą być dla Ciebie szkodliwe, ponieważ jeszcze się rozwijasz. Twój organizm i psychika jeszcze nie są ukształtowane. Picie może uszkodzić coś delikatnego i cennego w Twoim życiu.
- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do picia alkoholu, podsuń mu kilka pomysłów na skuteczne odmawianie: Zależy mi na Waszym towarzystwie i chcę się z Wami bawić, ale nie muszę podkrecać się alkoholem, Postanowiłem, że nie będę pił i chcę być wierny sobie.
- Bądź dobrym przykładem. Nie nadużywaj alkoholu w obecności dziecka i nie pokazuj mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu.
- Nie wahaj się powiedzieć opiekunom dziecka i rodzicom jego kolegów, z którymi spędza wolny czas, że nie życzysz sobie, żeby Twoje dziecko piło. Uczyń ich sojusznikami w tej sprawie. Masz prawo decydować o bezpieczeństwie swego dziecka.

ZJAWISKO NARKOMANII

Coraz młodsze dzieci sięgają po narkotyki, już 9-10 latki mają za sobą pierwsze kontakty ze środkami psychoaktywnymi. Wiek inicjacji narkotycznej dzieci obniża się, a jednocześnie rośnie lęk dorosłych w obliczu zagrożenia narkomanią. Zjawisko stanowi zagrożenie dla zdrowia oraz życia dzieci i młodzieży, a także jest przyczyną wielu negatywnych zachowań. Dotyczy wszystkich grup i kręgów społecznych, niezależnie od wieku, poziomu wykształcenia czy statusu materialnego. Stale obserwuje się wzrost przestępczości związanej z narkomanią, w tym przestępczość nieletnich związanej z zażywaniem środków odurzających, co niewątpliwie świadczy o rozwojowym charakterze zjawiska.

Na co zwrócić uwagę?

Masz prawo sądzić, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, gdy zauważysz kilka z wymienionych niżej objawów równocześnie:

- oddala się od ciebie, staje się obce, mimo, że wcześniej byliście blisko,
- wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie,
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje,
- nie interesuje się zajęciami, które poprzednio były dla niego atrakcyjne,

- ma częste zmiany nastroju,
- jest niecierpliwe, rozdrażnione,
- jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach,
- znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie,
- wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem,
- ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu,
- kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane,
- ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu,
- często wyczuwasz od niego woń alkoholu,
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar,
- w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznanne chemikalia,
- reaguje rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach,
- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

PAMIĘTAJ:

Posiadanie narkotyków jest czynem karalnym, ale łamanie prawa przez dziecko biorące narkotyki związane bywa także ze zdobywaniem pieniędzy. Mogą więc zdarzyć się kradzieże, wynoszenie wartościowych rzeczy, handel narkotykami, a także bójki wymuszenia, pobicia i prostytutcja.

TABLETKI GWAŁTU

W ostatnich latach coraz częściej słyhać o wykorzystywaniu substancji odurzających w celach przestępczych i o tragicznych często skutkach wydarzeń z tym związanych. Ponieważ ofiarami tych przestępstw bywają najczęściej kobiety, substancje te zostały nazwane „pigułkami gwałtu”. Są niebezpieczne, można dodać do napoju bez wiedzy potencjalnej ofiary. Substancje te są na ogół bezbarwne, bezzapachowe i praktycznie bez smaku, występują w postaci płynu, proszku, tabletek lub granulatu. Podane w małych ilościach wywołują stan zbliżony do upojenia alkoholowego, osłabiając czujność i zwiększając uległość. Większe dawki powodują uczucie oszołomienia, zawroty głowy, zaburzenia równowagi, problemy z logicznym i wyraźnym mówieniem. Powodują jednocześnie stan nieświadomości oraz zanik pamięci bez utraty przytomności. Substancje mieszane z alkoholem potęgują działanie depresyjne. Osoba pod wpływem takiej substancji sprawia wrażenie mocno zamroczonej alkoholem, dlatego łatwo wyprowadzić ją z lokalu pod pozorem udzielenia pomocy.

PAMIĘTAJ:

Miejsca masowych imprez, takich jak dyskoteki czy kluby muzyczne, sprzyjają sytuacjom przestępczym, ponieważ naturalnym elementem zabaw tanecznych są napoje, a spotkania młodzieżowe z założenia służą poznawaniu innych osób i niezwykle łatwo w takich sytuacjach zapomnieć o wszelkich zagrożeniach.