

## **Substancje psychoaktywne – zagrożenia naszych czasów**

**Współczesny świat obfituje w wiele różnych zagrożeń, które mogą stać się potencjalnym niebezpieczeństwem dla integralnego rozwoju psychospołecznego młodego człowieka. Jednym z nich jest sięganie przez młodych ludzi po substancje psychoaktywne i inne środki zmieniające świadomość.**

### **Najważniejsze przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne:**

- nuda, chęć eksperymentowania, wchodzenia w nowe sytuacje, zdobywania nowych doświadczeń
- problemy emocjonalne i osobowościowe
- silna potrzeba akceptacji ze strony grupy, poszukiwanie własnej grupy odniesienia
- presja rówieśnicza
- problemy rówieśnicze, rodzinne, osobiste
- poszukiwanie ulgi dla własnych problemów, lęków, niepokojów okresu dorastania

### **Rodzaje substancji psychoaktywnych:**

- narkotyki- najbardziej popularne – haszysz, marihuana, heroina, ekstazy, grzyby halucynogenne
- leki uspokajające, psychotropowe
- tzw. „dopalacze” – zioła, sole, pigułki energetyczne, euforyczne, psychodeliczne
- osobną grupę stanowi alkohol i leki psychotropowe

### **Co powinno niepokoić? - najważniejsze sygnały mogące świadczyć o sięganiu po substancje psychoaktywne:**

- nagła zmiana zachowania dziecka – stany euforyczne, depresyjne, porzucenie dotychczasowych zainteresowań, wyobcowanie z grupy rówieśniczej
- nietypowo wyglądające substancje, przedmioty znajdujące się wśród rzeczy dziecka
- obniżenie wyników w nauce, brak chęci do podejmowania wysiłku, działania – syndrom amotywacyjny
- potrzeba posiadania większej ilości pieniędzy
- kradzieże, znikanie z domu różnych przedmiotów
- porzucenie uczestnictwa w życiu rodzinnym, rówieśniczym
- niepokojące zachowania po spotkaniach rówieśniczych, imprezach

## **Co mogą zrobić rodzice?**

- rozmawiać z dziećmi, rozwijać w nich umiejętność samodzielnej oceny sytuacji trudnych i zagrożeń
- dbać o kształtowanie się więzi emocjonalnej z dzieckiem stanowiącej czynnik chroniący przed popadaniem w uzależnienia
- odpowiadać na pytania dotyczące substancji psychoaktywnych, skutków psychospołecznych ich zażywania,
- być dla dziecka pomocą i wsparciem w trudnych sytuacjach – pomocą krytyczną, czujną, ale sprawiedliwą
- interesować się środowiskiem, w którym przebywa dziecko – poznać znajomych, kolegów dziecka, wiedzieć, dokąd chodzi, z kim się spotyka
- obserwować ewentualne pojawienie się problemów emocjonalnych, rówieśniczych lub szkolnych dziecka, stanowiących czynniki ryzyka sięgania po substancje psychoaktywne
- w sytuacji, gdy rodzice podejrzewają sięganie dziecka po substancje psychoaktywne, przeprowadzenie rozmowy z dzieckiem, poszukiwanie pomocy w placówkach specjalistycznych, postawienie właściwej diagnozy problemów dziecka leżących u podłoża zachowań ryzykownych i udzieleniu mu profesjonalnej pomocy

## **Dokąd po pomoc?**

- **Gdańskie Centrum Profilaktyki Uzależnień**

**tel. ( 58) 320 02 56**

- **Punkt Konsultacyjny i Poradnia „Monar”**

**tel. ( 58) 302 04 42**

- **Centrum Interwencji Kryzysowej**

**tel. ( 58) 511 01 21**