

# КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА НАРКОТИЦИТЕ И МЛАДИТЕ ХОРА

*Информационен материал свързан с превенция на употребата на наркотични вещества предназначен за родители*

## УВАЖАЕМИ РОДИТЕЛИ,

Годините минават и обградени с вашето внимание и обич децата ви растат и заедно с това растат и проблемите, тревогите и грижите около тях. Те са вече девойки и юноши и всеки ден търсят отговори на своите въпроси, нови свободи и усещания. Те са се сблъскали вече с проблемите и изискванията на обществото и търсят своя път и място в него. Вие естествено се тревожите от това.

Как да им помогнем да преминат този период при най-добри условия и да осъзнаят опасностите в него?

Не е лесно за родителите да направят разлика между собствените си безпокойства, митовете около дрогата и истинските сигнали за бедствие, които трябва да ги алармират.

Много родители се притесняват, че техните деца може да се замесят в употреба или продажба на наркотици. Възрастните чувстват, че не знаят достатъчно за наркотиците, така че да помогнат на децата си да се предпазят от вредните им последици.

Вие и вашето дете трябва да бъдете наясно с тези рискове.

### Какво представляват психоактивните вещества?

- Това са вещества, които бързо променят психичното състояние на човека и към които се развива зависимост.
- Психоактивните вещества действат върху централната нервна система.

### С какво е свързано желанието на някои млади хора да употребят наркотик? Защо се започва?

- От любопитство.
- От желание за принадлежност към определена група.
- От стремеж към независимост.
- В търсене на желание за нови удоволствия.
- В очакване на по-добри постижения.

- Потребност от отпускане и пълен покой.
- Като бягство от действителността.

### Как да разпознаем, че детето е употребило (употребява) психоактивни вещества?

Много е трудно да бъдат дадени сигурни индикатори, чрез които едновременно, безспорно и навреме да установим употреба на наркотици. От една страна, в началните стадии забележими признаци са налице само непосредствено след интоксикацията, а от друга различните наркотици могат да имат твърде разнообразно, дори противоположно въздействие. В никакъв случай не бива да правите прибързани заключения ако забележите някой от изброените по-долу белези. Голяма част от тях могат логично да бъдат обяснени със съвсем други причини или са нормалните промени на една много динамична възраст. За да постигнете по-голяма обективност съпоставяйте наблюденията си и търсете комбинации на признаците от изброените по-долу групи.

#### Самите наркотици, пособия и белези на приемането им:

- прахове, таблетки, капсули, отвари и т.н.;
- игли, спринцовки; обгорени тръбички или навити банкноти, метално фолио, лъжици, капачки; лули; машинка за свиване на цигари;
- следи от убождания, абсцеси по протежение на вените, необичайни миризми, петна или следи по тялото, дрехите или в дома;

#### Физически промени:

- загуба на апетит или моменти на необичайно силен глад;
- рязка загуба на тегло;
- пристъпи на прозяване и сънливост или сънливост, редуваща се с безсъние; обръщане на цикъла сън-бодърстване;
- честа заболяемост и други признаци на намалени защитни сили;
- честа отпадналост и умора без видима причина;
- бледост и нездрав външен вид;
- болки или обриви около устата и носа;
- зачервени очи;
- силно разширени или свити зеници, които не реагират по обичайния начин на светлината;
- нарушена координация на движенията, неясен и забавен говор;

#### Психологични промени:

- резки промени на настроението /напр. раздразнението изведнъж се сменя с емоционален комфорт и апатия/;

-трудности при концентрация на вниманието и при запаметяването, разсеяност, отнесеност и вялост;

-повишена раздразнителност, неоправдани избухвания и агресивност;

#### Поведенчески промени:

- загуба на интерес към обичайни занимания: училище, спорт, хоби;

- занемаряване на външния вид и личната хигиена;

- чести бягства от училище и продължителни отсъствия от дома;

- контакти с младежи, за които е известно, че вземат наркотици;

- откъсване от традиционния приятелски кръг, нежелание да ви бъдат представени новите приятели;

- потайно поведение и разговори по телефона, прикриване и лъжливи оправдания;

- заключване в стаята или усамотяване за дълго в банята и тоалетната;

- често говорене за наркотици и използване на наркомански жаргон;

- увеличени разходи, чести заеми, необяснимо изчезване на пари и вещи от дома.

Разбира се подрастващите могат да вземат мерки за запазване в тайна на употребата на наркотици – напр. тъмни очила, които прикриват очите, дрехи с дълги ръкави, които прикриват следите от убождане, дезодоранти и освежители за премахване на миризмата, отхвърляне на предложенията да бъдете заедно за по-продължително време извън града, нарастващо изолиране и т.н. От друга страна, понякога те съзнателно оставят признаци за наркоманната си практика –това е форма на признаване на истината и търсене на помощ.

### **НАШЕТО ДЕТЕ ВЗЕМА НАРКОТИЦИ**

Родителите, които са установили този мъчителен факт, често реагират по следния начин: с паника или гняв, последвани от смазващо чувство за вина и безпомощност. "Това се случва по наша вина". Изолирани в самота и страх "какво ще кажат другите", съкрушени от усещането за емоционален и възпитателен провал, те се чувствуват изоставени и неразбрани от своето обкръжение, обсебени от въпроси, които остават без отговор. Как да им помогнем? Какво рискува той/тя - за здравето си, за бъдещето си? Откритието, че тяхното дете взема наркотици в един единствен момент дава обяснение на родителите за много факти, останали мистериозни и

необясними до този момент: изчезващи пари, странни миризми, думи, които са изглеждали искрени.

Сега, когато родителите знаят, страхът, съмнението, недоверието, страданието стават неизменна част от ежедневието на цялото семейство.

Особено мъчителен е страхът детето им да не пропадне надолу в спиралата на маргиналността: кражби, проституция, следствия. Много родители се решават да финансират "наркоманията" на детето си. Други не могат да приемат реалността и предпочитат да си "затворят очите" пред фактите. Младеж, който се дрогира, изпраща неумело S. O. S. послание: той не иска да скъса със своето семейство, а изпраща по свой начин молба или търси помощ и подкрепа. Това е послание, което трябва да разпознаваме. Защо е започнал да употребява наркотици? Причините могат да бъдат най-различни: любопитство, желание да се рискува, натиск от приятели, за преодоляване на съществуващи психологични проблеми като самота, ниска самооценка, неувереност, стремеж към идентификация, магическия ореол около наркотиците... все фактори, които могат да подтикнат юношите да експериментират. А понякога не е ли това начин да накарат родителите си да им засвидетелствуват своята любов и загриженост?

Какво могат да направят родителите в този критичен момент? Трябва да намерят отново доверието и разбирателството помежду си и да се справят с чувството си за вина. Никога не е твърде късно. Винаги може да се опита да се справиш със ситуацията, при условие, че не се остава в лице с проблема и че се реагира без да се губи време. Когато родителите решат да помогнат на детето и на себе си всичко би могло да се промени: добре е да се опитат първо да разберат защо детето им страда, какви проблеми има и да го подкрепят внимателно в неговото търсене на решения на проблемите. Но да помагаш, това не означава да приемаш всичко: родителите трябва да имат ясни, отворени позиции, без компромиси и мъчително превъзможване на неприемливо поведение. Добре е те да потърсят помощ от професионалисти. В България вече има изградени центрове за подкрепа и консултация на употребяващи дроги и техните семейства. Не се колебайте и потърсете техните съвети и помощ, за да помогнете на детето си.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Уважаеми родители,

Надяваме се, че информационният материал с превантивна насоченост, който ви представихме ще бъде полезен за вас. В нашето

**напрегнато и динамично време, улигани в ежедневнога борба за добър живот, често се разминаваме с децата си. А те се нуждаят от нас, от разбирането ни, от мъдростта и опита ни. Много важно за тях е да успеем ненатрапчиво да бъдем техни приятели, да им помогнем да преминат през трудните за тях периоди, без да посягаме на свободата им.**