

Dopalacze są niebezpieczne i powszechnie dostępne. Nie ma szkoły, gdzie nie byłoby szans na ich zdobycie

Zamknięcie w domu nie pomoże. Angażuj się w życie dziecka

Ciąg dalszy ze str. 1.

Mówi pan, że niepewny siebie młody człowiek w wirtualnym świecie może znaleźć przyjazne środowisko. Można wykreować sobie piękniejszego, mądrzejszego, silniejszego. Czasem z tych samych powodów sięga się po alkohol...

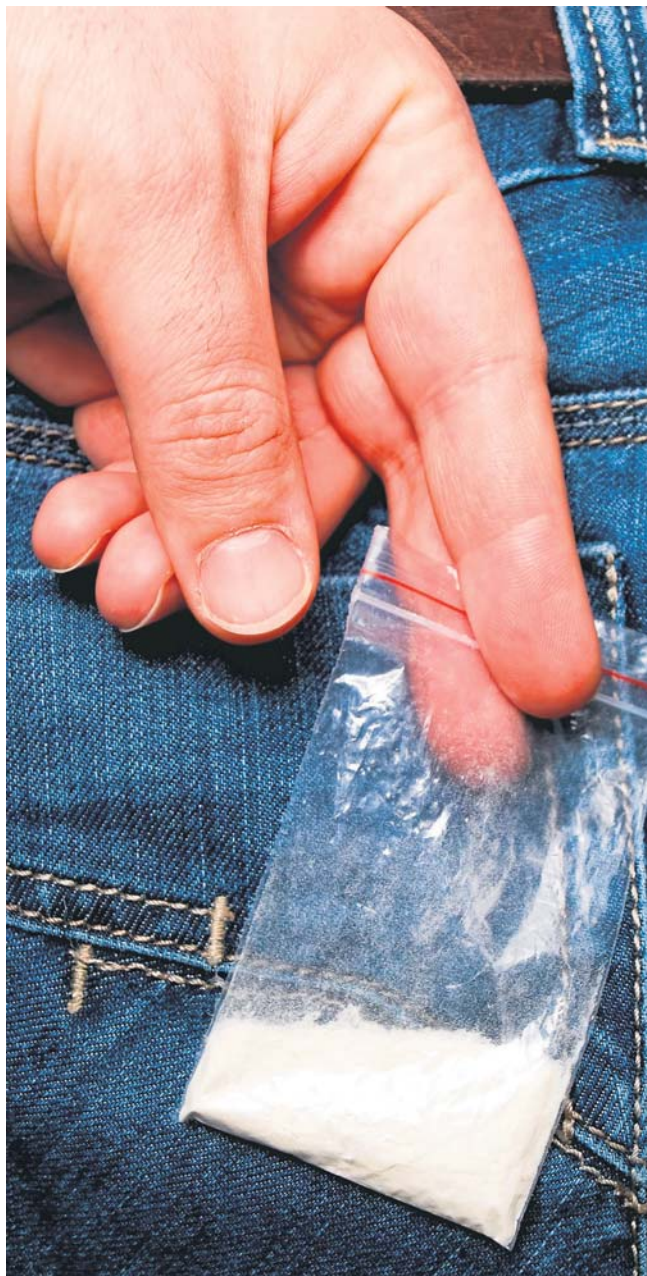
Tak, chociaż czynników powodujących uzależnienie jest o wiele więcej. Piją nie tylko osoby zakompleksione i niepewne siebie. Ale decyduje też środowisko, tradycja - „ze mną się nie napijesz?”, „kto nie pije, ten kabluje” itd.

Od czego najczęściej uzależniają się dzieci i młodzież?

Alkohol i papierosy. O ile wzrosła świadomość społeczna dotycząca zdrowia wśród dorosłych ludzi (którzy stali się rozsądniejsi), o tyle nasiliły się ryzykowne zachowania młodzieży. Oczywiście, młodzież zawsze eksperymentowała i szukała nowych doświadczeń. Dziś jednak zmieniła się forma tych eksperymentów i przesunęła się granica wiekowa. Inicjacja następuje wcześniej. Po alkohol i papierosy sięgają 12-, 13-latków, a w środowiskach patologicznych zdarza się, że i 10-latków mają doświadczenia alkoholowe. I nie chodzi o umocnienie języka w kieliszku z ciekawości, ale o regularne spożywanie. Pracowałem w szpitalu w Żurawicy, kiedy pierwszy raz spotkałem 14-latkę, który trafił na oddział z majaczeniem alkoholowym. Jak się okazało, od 10. roku życia pił regularnie. Wydawało mi się, że to ewenement, niespotykane zjawisko. 7 lat temu zacząłem pracować z małymi pacjentami i okazało się, że takich przypadków dzieci uzależnionych od alkoholu jest więcej.

Im wcześniej się zaczyna, tym większe są szkody?

Zarówno alkohol, jak i inne używki mają bardzo duży destrukcyjny wpływ na każdy organizm. Ale skala spustoszeń jest inna. Pewne elementy naszej biologii, jak np. układ nerwowy, rozwijają się długo. Jeżeli użyjemy czynnika szkodliwego w fazie rozwoju, to dokonamy nieporównywalnie większych szkód. Oprócz biologii jest też wymiar psychologiczny. Alkohol może zredukować niepokój, strach, treść, poprawia jakość komunikacji bądź też daje rozluźnienie, daje sa-



Człowiek wyuczony, że uczucie radości związane jest z przyjmowaniem używki, z innych rzeczy nie będzie potrafił się później cieszyć

tysfakcję. Jeżeli młody człowiek się do tego przyzwyczai, to tak naprawdę zadowolony i wyluzowany będzie tylko wtedy, kiedy zapali trawkę, wypije alkohol. Wytwarzają się zupełnie nieprawidłowe mechanizmy, które nie pozwolą mu jako dorosłemu człowiekowi sprawnie funkcjonować. Wyuczony, że uczucie radości związane jest z przyjmowaniem używki, z innych rzeczy nie będzie potrafił się cieszyć.

Zmora naszych czasów stały się dopalacze; tak czy nie?

Są powszechnie dostępne. Nie ma szkoły, gdzie nie byłoby szans na ich zdobycie. Nie

musi do niej chodzić diler. Wystarczy dotrzeć do osób, które wiedzą, skąd je wziąć. Dla chcących poszukać, nie ma najmniejszego problemu. W dodatku są przecież sklepy „kolekcjonerskie”, jedne zamknięte, inne są otwierane, a groźny towar wciąż jest sprzedawany.

Czy są równie niebezpieczne, jak i narkotyki?

Bardziej. Klasyczne narkotyki są znane od lat. Medycy, toksykologowie znają ich działanie, różne efekty zatrucia, przedawkowania, metody leczenia i ratowania zdrowia oraz życia. Jeśli chodzi o mieszkanki sub-

stancji zawartych w dopalaczach, poruszamy się po omacku. Oprócz głównego składnika, który ma „dać kopa”, jest cała mieszanina różnych chemicznych dodatków, których nie znamy. Interakcji pomiędzy tymi substancjami i metabolitami tych substancji jest cała masa. Zwłaszcza że te mieszaniny wciąż są modyfikowane. Toksykologowie nie są w stanie za tym nadążyć.

Ogromna jest szkodliwość nie tylko uzależnienia, ale i sporadycznego przyjęcia. Pewnemu chłopakowi po przyjęciu do szpitala zrobiliśmy rutynowe badanie krwi. Wyszło, że coś jest nie tak z nerkami.

Po dokładniejszych badaniach okazało się, że nerki nie pracują. Zajęli się nim nefrologowie, został skierowany na dializy i zakwalifikowany do przeszczepu. Był to skutek jednorazowego zażycia dopalacza. Znane są także przypadki śmiertelne.

Jak chronić swoje dziecko?

Jak już wcześniej mówiłem, pewne cechy osobowości, która u dziecka dopiero się kształtuje, mogą mieć wpływ na podatność na uzależnienia. O tych cechach w dużej mierze decyduje środowisko rodzinne. Owszem, starsze nastolatki przechodzą okres buntu i wtedy dochodzi wiele dodatkowych trudnych sytuacji, ale tak naprawdę cały czas tym głównym punktem odniesienia dla spraw rozwojowych jest rodzina. Rodzice powinni jednak znaleźć sposób na skuteczną komunikację z dzieckiem na różnych etapach jego rozwoju. Jeżeli dziecko będzie czuło się pewnie i bezpiecznie, jego chęć sięgnięcia po używki i zaryzykowania będzie mniejsza. Czując się dobrze w środowisku, mając zapewnione atrakcje w postaci zajęć sportowych, kółek zainteresowań itp., nie będzie aż tak zainteresowane szukaniem innych wrażeń.

Dodatkowe zajęcia ochronią przed alkoholem i narkotykami?

Nie, ale zmniejszą ryzyko. Jednocześnie trzeba dbać o ten dobry kontakt, pamiętając, by nie zagarnąć dziecka tylko dla siebie. Trzeba mu dać przestrzeń na rozwój, relacje rówieśnicze. Tam może się zetknąć z niebezpieczeństwem. Im jednak mocniejsza będzie nasza więź, tym ryzyko, że da się namówić na coś niewłaści-

wego, jest mniejsze. Jeśli rodzice mają dobre relacje z synem czy córką, jasno komunikują, czego nie akceptują i starają się rozsądnie kontrolować, pilnując godzin powrotu do domu, trzeźwości itp., groźba uzależnienia się zmniejsza. Oczywiście, zamknięcie w domu i permanentna kontrola jest niewłaściwa. Powoduje, że dziecko nie ma okazji nauczyć się żyć w świecie zewnętrznym i radzić sobie z zagrożeniami. Czasem jest tak, że odizolowani od czynników ryzyka młodzieży po wyjściu na studia i zamieszkaniu poza domem rzucają się na wszystkie używki. Efekt „zerwania z łańcucha” nie jest mitem. Ktoś krótko trzymany w domu musi nacieszyć się wolnością. Ryzyko uzależnienia w przypadku takiej osoby wzrasta.

Nasz nastolatek wrócił kilka razy pijany. Co robić?

Skoro nie bał się wrócić do domu, wiedząc, że zobaczymy go w takim stanie, sprawa jest poważna. Nie ma na co czekać. Za chwilę wcale nie wróci do domu, bo zaśnie - pijany - w rowie. Musimy poszukać fachowej pomocy. Co innego, gdy wyczuujemy któregoś dnia lekką woń alkoholu, papierosów. Wtedy możemy porozmawiać, określić jeszcze raz jasno zasady i granice. Oznajmić, że teraz będzie bardziej kontrolowany, ponieważ nadużył zaufania. Przeszukujemy kieszenie kurtki, włączamy ręce, każemy chuchnąć, kiedy wróci. Wprowadzamy ścisły nadzór, ponieważ granice zostały przekroczone. Może się okazać konieczne ograniczenie kontaktów ze środowiskiem, w którym eksperymentowanie jest modne. Już wprowadzenie takiej kontroli redukuje ryzyko niepożądanych zachowań i uzależnienia się.

A co, jeśli podejrzewamy, że dziecko uzależniło się od komputera?

Dopóki dziecko realizuje swoje szkolne i domowe obowiązki, wystarczy, że pozostaniemy czujni, będziemy zwracać uwagę na to, czy wirtualny świat zbyt mocno go nie wciąga, spróbujemy zorganizować mu czas tak, by mniej go miało na komputer. Jeżeli spędzanie długich godzin przy komputerze powoduje negatywne życiowe skutki, m.in. zaniedbywanie szkoły, to musimy zacząć poszukiwać pomocy. Typowy przykład: Dziecko fatalnie się

rano czuje. Ma biegunkę, boli je brzuch, bo dopadł je stres związany z pójściem do szkoły, a całe wieczory spędza przy komputerze. Jeśli rodzice pozwolą mu zostać w domu, aby nie dostało jedynki, doprowadzą do piętrzenia się nieprawidłowości i zachowań unikających. Jeżeli sytuacja będzie wątpliwa i zdecydujemy się jednak zostawić pociechę w domu, to na pewno nie przy komputerze, ale z książkami. Niech się uczy.

Uzależnienia prowadzą do zaburzeń w życiu dorosłym?

Nasza osobowość rozwija się do 20.-25. roku życia. Jeżeli w tym czasie zadziałamy nieprawidłowości i zachowań unikających. Jeżeli sytuacja będzie wątpliwa i zdecydujemy się jednak zostawić pociechę w domu, to na pewno nie przy komputerze, ale z książkami. Niech się uczy. **Uzależnienia prowadzą do zaburzeń w życiu dorosłym?** Nasza osobowość rozwija się do 20.-25. roku życia. Jeżeli w tym czasie zadziałamy nieprawidłowości i zachowań unikających, np. wspomniane wcześniej uzyskiwanie poczucia zadowolenia tylko po wypiciu alkoholu, to nie sprzyja to ukształtowaniu się prawidłowych cech osobowościowych, czyli tego, jak widzimy, rozumiemy i reagujemy na rzeczy i zjawiska w otaczającym nas świecie. Jeśli człowiek ma te mechanizmy zwichrowane, jest mu potem cały czas źle i pod górkę. Jest więc dosyć ważne, byśmy wychowując nasze dzieci, tworzyli im takie środowisko i warunki, w których ten rozwój osobowości będzie przebiegał w prawidłowy sposób. Najbardziej uniwersalną radą jest, by angażować się w życie swojego dziecka, próbować się wczuć w jego sytuację i zrozumieć, co jest dla niego dobre. Na pewno nie chowanie pod kloszem, ale wyważone, dyskretne, bez przekroczenia pewnych granic prywatności i intymności bycia w życiu tego dziecka. Na to, oczywiście, musimy sobie zapracować. W którymś momencie środowisko rówieśnicze stanie się dla niego najważniejsze i wtedy musimy stanąć na uszach, by utrzymać dobre relacje. Nie trzeba do tego żadnych kursów i tajemnej wiedzy. Trzeba się po prostu angażować. Każdy znajdzie jakiś sposób; jedni wspólne hobby, zainteresowania, inni pozostaną tymi, którym dziecko wciąż będzie chciało się zwierzać. Jeśli jednak pojawi się uzależnienie, a relacje szwankują, szukajmy pomocy w poradniach, u psychologów i terapeutów. Sami nie damy mu bowiem rady. Rozmawiała Alina Bosak