

## **Narkotyki – wczesna interwencja**

W kwestii używania innych niż alkohol substancji psychoaktywnych, przez dzieci i młodzież bardzo często my dorośli, stosujemy techniki obronne w stylu „nas to nie dotyczy”. Takie myślenie odbarcza nas z poczucia odpowiedzialności, oraz z konieczności działania i szukania rozwiązań pomocowych dla naszych podopiecznych. Ten sposób myślenia jest uwarunkowany mitami i stereotypami na temat narkomanii. Spróbujmy przyrzeć się kilku z nich:

### **MIT**

#### **Narkotyki są bardzo drogie, a nasi podopieczni to dzieci z niezbyt zamożnych rodzin**

Bardzo powszechny mit związany z informacjami na temat narkomanii pojawiającymi się w mediach. Czytamy, że jeden gram jakiegoś narkotyku kosztuje 20, 30, 50, a nawet 100 zł. Gram to bardzo niewiele, więc szybko możemy sobie uzmysłwić, że młody człowiek będzie potrzebował 100zł dziennie aby się odurzać. Nic bardziej mylnego. Dawka jednorazowa, jaką trzeba przyjąć by wprowadzić się w stan odurzenia, to czasem 0.1 grama, szczególnie, gdy młody człowiek dopiero zaczyna swoją „przygodę” z narkotykami i tolerancja jego organizmu na narkotyk jest bardzo mała. Tak więc jednorazowy koszt to będzie czasem 2, 3, 5 zł, a są to sumy, które właściwie każdy młody człowiek dostaje od rodziców codziennie, na bułkę, chipsy, napój.

Jeżeli porównamy te ceny z alkoholem, to używanie nielegalnych substancji psychoaktywnych staje się atrakcyjniejsze cenowo w stosunku do alkoholu. Cena jaką trzeba zapłacić za narkotyk, to czasem równowartość jednego piwa kupionego w sklepie, a nie muszę nikogo przekonywać, że efekt odurzenia jednym piwem w przypadku 14 – 16 latka będzie mniej niż symboliczny i w porównaniu do efektu uzyskanego narkotykiem, mało atrakcyjny.

Z tym mitem wiąże się również przekonanie, że skoro nie giną rodzicom pieniądze, skoro dziecko ma nadal telefon, komputer, odtwarzacz mp3, to nie ma mowy o problemie używania narkotyków. Przecież narkoman kradnie i sprzedaje wszystko, co ma w domu, aby zdobyć narkotyki. Tak może być rzeczywiście wtedy, gdy w pełni rozwinię się uzależnienie, wzrośnie tolerancja, a chęć zdobycia i wzięcia narkotyku będzie silniejsza od dotychczasowych norm i postaw. Dzieje się tak jednak dopiero po pewnym czasie używania, czasami są to miesiące, a czasami lata.

### **MIT**

#### **Narkotyki są obecne w dużych miastach, w małych miasteczkach i na wsi jesteśmy bezpieczni.**

Świat staje się coraz mniejszy, dotyczy to również przenikania wzorów zachowań, sposobów spędzania czasu, postaw wobec substancji psychoaktywnych. Młodzież z małych miasteczek i wsi nie chce być „gorsza” od swoich rówieśników w większych miastach. Chce podobnie spędzać czas, podobnie się zachowywać. Niestety razem pozytywnymi wzorami „migrują” wzory negatywne, destrukcyjne. I dzisiaj już nikogo nie dziwi, że na wiejskiej dyskotece tanie wina wyparte zostały przez tabletki Exsctasy, a zamiast piwa wypijanego pod klatką schodową pojawia się „lufa” z konopiami indyjskimi.

Drugim aspektem tej sprawy jest fakt, że organizacje przestępcze zajmujące się handlem narkotykami poszukują rynku zbytu i swoją ofertę handlową kierują do coraz nowych grup społecznych

## **MIT**

### **Młody człowiek będzie się bał używać narkotyków, żeby nie rozpoznali tego rodzice i opiekunowie.**

Kolejny mit pozwalający nam dorosłym „spać spokojnie”. Większość opiekunów młodych ludzi jest bardzo wyczulona na używanie alkoholu. To naturalne, dokładnie znamy oznaki używania, wiemy jak wygląda i zachowuje się człowiek po alkoholu. Wiemy również jak to sprawdzić. Często zdarza się, że sprawdzamy oddech, lub przeprowadzamy „test na smugę zapachową” zostawianą przez młodego człowieka po powrocie z imprezy. Tymczasem w przypadku narkotyków jesteśmy bezradni, bo jak rozpoznać, czasem po kilku godzinach, czy stan naszego podopiecznego, to efekt odurzenia, czy zmęczenia. Czy zaczerwienione oczy to skutek używania narkotyków, czy zapalenia spojówek, czy spustoszenie w lodówce to efekt zapotrzebowania na kalorie związane z dorastaniem czy też tzw. „gastrofaza” związana z paleniem marihuany.

Całość obrazu dodatkowo komplikuje fakt występowania dużej ilości substancji psychoaktywnych o bardzo różnym działaniu na układ nerwowy. Jedne powodują rozszerzenie źrenic, inne źrenice zwężają, jedne pobudzają, inne uspokajają. Właściwie jedynym skutecznym sposobem przekonania się o fakcie używania narkotyków jest przeprowadzenie testów na obecność narkotyków w moczu lub ślinie. Niestety z moich obserwacji wynika, że testy te, albo robi się w taki sposób, że młody człowiek ma pełne możliwości oszukania testu lub też nie robi się ich, zgodnie z zasadą „czasem lepiej o czymś strasznym nie wiedzieć”.

Zasady robienia testów omówimy sobie pod koniec rozdziału.

## **MIT**

### **Sprawdzałem jego ręce i nie ma śladu po zastrzykach**

To mit związany z dość odległą w czasie epoką, w której dominującym narkotykiem była polska heroina, tak zwany „kompot” przyjmowany dożylnie.

Dzisiaj większość narkotyków przyjmuje się pod postacią tabletek do łykania, ziela do palenia, proszku do wciągania przez nos. Oczywiście, również wstrzykuje się je dożylnie. Ten sposób wybierają najczęściej osoby o długim stażu używania, by zwiększyć doznania oraz zmniejszyć koszty używania ( taka sama ilość narkotyku wstrzyknięta, daje dużo większe odurzenie niż przyjęta poprzez połknięcie).

## **MIT**

### **On palił tylko marihuanę, a to przecież niegroźny, miękki narkotyk.**

Nie ma bezpiecznych narkotyków. Każda substancja psychoaktywna jest potencjalnie niebezpieczna, szczególnie, gdy dotyczy młodego człowieka o nie w pełni ukształtowanej osobowości,

Zwolennicy teorii tak zwanych miękkich narkotyków podają, że na przykład marihuana bardzo słabo lub w ogóle nie uzależni fizycznie tylko psychicznie. Tymczasem z

uzależnieniem fizycznym współczesna medycyna dawno już sobie poradziła, natomiast wiele groźniejsze jest uzależnienie psychiczne, którego leczenie trwa bardzo długo a efektem końcowym jest tylko zalecenie choroby

Wielu specjalistów zajmujących się uzależnieniami prezentuje pogląd, że marihuana jest narkotykiem „wejściowym” czyli takim który toruje drogę do innych narkotyków oswajając ich branie. Młody człowiek wyrabia sobie postawę, że skoro „palę już jakiś czas i się nie stoczyłem, to znaczy że jestem wyjątkowy i poradzę sobie z innymi narkotykami”

### **MIT**

**On tak rozsądnie myśli i mówi o tym jakie narkotyki są szkodliwe, więc na pewno nie będzie ich brał**

Wiele młodych osób deklaruje negatywny stosunek do używania narkotyków, wykazując jednocześnie duże zainteresowanie tym zjawiskiem. Taka postawa powinna wzbudzić czujność opiekunów, czy przypadkiem negatywne treści o narkotykach nie są sposobem na zmylenie ich czujności

### **MIT**

**Lepiej jak wypije sobie piwko na imprezie, niż miałby brać narkotyki**

Dość powszechny pogląd, zakładający, że picie alkoholu (od czasu do czasu) przez młodzież może chronić przed kontaktami z innymi substancjami psychoaktywnymi. Nic bardziej mylnego. Istnieje duża grupa substancji psychoaktywnych, które łączone są z alkoholem, celem wzmocnienia efektu ich działania. Alkohol używany jest również aby poradzić sobie z niektórymi niepożądanymi efektami działania lub z odstawieniem narkotyków.

Nie możemy również jako opiekunowie, wychowawcy i rodzice nie doceniać siły uzależnienia samego alkoholu, szczególnie gdy jest on używany przez osoby młode. Nie możemy również godzić się na to, że osoba niepełnoletnia za naszym cichym przyzwoleniem używa alkoholu. Zgodnie z jedną z zasad profilaktyki normatywnej, alkohol jest substancją dozwoloną od 18- go roku życia i my, dorośli nie powinniśmy legitymizować jego używania u osób młodszych.

Jeżeli już trochę „rozprawiliśmy” się z mitami warto przyjrzeć się teraz sygnałom ostrzegawczym, na które powinniśmy zwracać uwagę. Mogą one dotyczyć zarówno zmian w zachowaniu, jak i zmiany środowiska rówieśniczego, zmian (utruty) dotychczasowych zainteresowań, rezygnację z dotychczasowego hobby. Jednak zalecam ostrożność w zbyt szybkim „diagnozowaniu” problemu, ponieważ niektóre z sygnałów, mogą być po prostu buntem młodzieńczym, bądź mogą być sygnałami o problemie zupełnie nie związanym z używaniem narkotyków.

### Sygnały Ostrzegawcze

#### **Zmiany w zachowaniu**

- Nagłe, zmiany nastroju, drażliwość, nieadekwatna euforia lub dysforia
- Okresy nadmiernej aktywności, naprzemiennie z okresami apatii, braku chęci działania
- Agresja słowna, fizyczna
- Pogorszenie wyników nauczania, wagary
- Łamanie zasad i norm funkcjonowania w domu i w otoczenia społecznym

- Kłamstwa
- Kradzieże wartościowych rzeczy z domu
- Posiadanie pieniędzy o nieznanym dla opiekunów pochodzeniu
- Ciągłe gubienie telefonów komórkowych, odtwarzaczy, wartościowej biżuterii
- Tajemnicze telefony, nagłe wyjścia z domu
- Posługiwanie się slangiem, żargonem niezrozumiałym przez dorosłych
- Zmiana rytmu snu i czuwania, duża aktywność nocą, kłopoty z dobudzeniem rano, sen trwający do późnego popołudnia
- Okresy braku apetytu naprzemiennie z okresami objadania się
- Przysypianie podczas oglądania filmu, jedzenia posiłku
- Przewlekły katar, ciągłe pocieranie nosa, spierzchnięte, popękane usta,
- Głoszenie pozytywnych treści o dobroczynnym (lecznym) działaniu narkotyków
- Poglądy typu „a w Holandii narkotyki są legalne”
- Unikanie kontaktu z rodzicami i opiekunami, przemykanie się do swojego pokoju

### **Zmiany w wyglądzie**

- Spadek wagi ciała
- Brak dbałości o wygląd zewnętrzny
- Noszenie emblematów z wizerunkiem narkotyków (naszywki, kolczyki)
- Rozszerzone lub zwężone źrenice (słabo lub wcale nie reagują na światło)
- Przekrwione białka oczu
- Ciągłe wyciskanie krost na twarzy, aż do pojawienia się rozległych ran

### **Aksesoria, czyli co możemy znaleźć w pokoju**

- Małe torebki foliowe ze śladami proszku lub zioła
- Szklane lufki, fajki, fajki wodne
- Bibułki do robienia skrętów
- Leki, syropy, nie przepisane przez lekarza
- Tabletki z różnymi przetłoczniami
- Strzykawki i igły

Sygnaly ostrzegawcze stanowią tylko informację, że dzieje się coś niepokojącego. Aby mieć pewność, istnieje właściwie tylko jedna metoda (oprócz przyznania się dziecka, że ma kontakt z narkotykami). Tą metodą jest test na obecność narkotyków, a właściwie ich metabolitów w organizmie człowieka.

W mojej praktyce bardzo często spotykam się z postawą opiekunów, rodziców, odrzucającą robienie testów, z powodu lęku przed okazaniem dziecku braku zaufania. Mamy tu do czynienia z taką małą hipokryzją – karzę mu chuchnąć by sprawdzić czy przypadkiem nie pił alkoholu, ale już nie sprawdzę czy przypadkiem palił marihuanę. Tak więc w sprawie alkoholu nie do końca wierzę swojemu dziecku, ale w kwestii narkotyków mam do niego pełne zaufanie. Podobnie dzieje się w szkołach i palcówkach opiekuńczych. Dziecko nie może uczestniczyć w zajęciach jeżeli jest pijane, natomiast zupełnie bezkarnie może spędzić cały dzień w szkole lub w świetlicy pod wpływem narkotyków, ponieważ nikt go nie sprawdzi. Myślę, że warto w odpowiedzi na współczesne zagrożenia opracować, w porozumieniu z rodzicami, regulamin określający:

- żadne dziecko nie może uczestniczyć w zajęciach pod wpływem substancji psychoaktywnych
- placówka ma prawo wykonać test na obecność narkotyków, bądź skierować na takie badania do specjalistycznej poradni

Testy na obecność narkotyków są praktycznie dostępne w każdej aptece, można je również zamówić przez Internet. Ogólnodostępne są dwa typy testów – badających obecność narkotyków w moczu, oraz w ślinie. Zrobienie ich nie przedstawia żadnych trudności, należy stosować się jednak do podstawowych zasad wykluczających możliwość oszukania testu

Podstawowe zasady robienia testów badających mocz

- **Za pierwszym razem stosujemy test badający kilka narkotyków tzw multitest**  
Nie zawsze jesteśmy pewni z jaką substancją miał kontakt nasz podopieczny, w związku z tym używamy testu badającego wiele substancji by wykluczyć, lub potwierdzić kontakt z nimi  
Jeżeli podejrzenia o używanie narkotyków potwierdzą się:
- **Na następne badania kupujemy testy badające pojedynczo różne substancje i używamy ich losowo**  
Takie działanie ma podłoże ekonomiczne – test na jedną substancję jest zdecydowanie tańszy. Stosowanie testów na różne substancje psychoaktywne chroni przed potencjalnym sięgnięciem przez podopiecznego po inne narkotyki
- **Testy wykonujemy przynajmniej raz w tygodniu, zmieniając losowo dzień badania**  
Większość narkotyków jest wykrywana przez testy w przedziale od 3 do 7 dni od momentu zażycia. Jeżeli badać będziemy każdorazowo w ten sam dzień na przykład w niedzielę, nasz podopieczny dokładnie obliczy sobie kiedy bezpiecznie może używać narkotyków tak aby test wyszedł negatywnie
- **ODMOWA WYKONANIA TESTU JEST JEDNOZNACZNA Z PRYZNANIEM SIĘ DO BRANIA**  
Z obserwacji zachowań młodych osób przyprawdzanych do Poradni przez swoich opiekunów, wynika, że osoby nie biorące, nie mają żadnych oporów przed zrobieniem testów. Natomiast silny opór przed testem, opóźnianie robienia testu, lub też całkowita „niemożność” oddania moczu wskazują, że osoby takie mają coś do ukrycia i próbują odwlec w czasie badanie (może jutro już wynik będzie ujemny), lub też, tak zmanipulować opiekunami (to straszne, że mi nie wierzycie), aby badanie nie zostało wykonane.
- **Testy badające mocz wykonujemy zgodnie z następującą procedurą**
  - sprawdzamy, czy osoba badana nie ma ukrytego w rękawach pojemniczka z „czystym” moczem, pozyskanym od „nie używających” znajomych.
  - przed testem pilnujemy, żeby osoba badana nie miała możliwości przyjęcia substancji mogących „oszukać” test. Test robimy z zaskoczenia.

- prosimy o umycie, opłukanie rąk tak. aby wyeliminować wrzucenie do moczu substancji mogących zmienić wynik testu.

- pilnujemy, aby osoba badana, po umyciu rąk nie wkładała ich do kieszeni (znów kwestia dorzucenie czegoś do próbki ).

- towarzyszymy osobie badanej podczas oddawania moczu, aby uniknąć nabrania, lub dodania do próbki wody (testy mają czułość graniczną, rozcieńczenie próbki może spowodować, że ilość metabolitów narkotyków będzie zbyt mała by została wykryta przez test).

- trzymając pojemniczek z moczem, sprawdzamy czy oddana próbka jest ciepła

- rozpoczynamy badanie zgodnie z instrukcją dostarczoną przez producenta testu

Może się wydawać, że tak rygorystyczne procedury są bardziej adekwatne dla notorycznych przestępców i zdegenerowanych narkomanów niż dla osób używających narkotyków od niedawna. Praktyka nauczyła mnie, że pomysłowość, inwencja, i zaangażowanie młodych ludzi w ukrywanie przed dorosłymi brania jest tak ogromne, że stosowanie tych procedur jest niezbędne. Unikamy sytuacji, kiedy rodzic, opiekun przez rok robi testy, których wyniki są negatywne, a w tym czasie jego podopieczny kontynuuje branie narkotyków.

A poniżej dla przykładu rady jak oszukać testy zamieszczone w Internecie – pisownia oryginalna

Źródło : <http://talk.hyperreal.info/thread/360;nocount>

zyzio (offline) 18.02.2006, 04:31 #15

Temat: **Woda, witaminka C i piwko a nawet woda :)**

Mój kumpel miał ostry przypał ze starymi, znaleźli woreczek z baaaardzo śladową ilością ziółka. Chłopak tłumaczył się, że znalazł i pomyślał że to świetny woreczek na śrubki do kompa 😊 Mimo tego, mamusia mu zakomunikowała, że w najbliższym czasie zrobi mu teścik, jak tylko zobaczy że się dziwnie zachowuje. Następnego dnia pojawił się teścik w domu na półeczce. Chciałbym zaznaczyć, że ziom palił codziennie do tego incydentu. No cóż, woda mineralna, witaminka C, duuze ilości browarka, a nawet wódeczka. Przechodził taką "kurację" całe dwa i pół dnia 😊 Wrócił trzeciego dnia trzeźwy do domu i mamusia zakumała, że wygląda jakoś dziwnie, co było pewnie spowodowane brakiem THC, bo gdy się pali codziennie, to bardziej dziwnie się wygląda po trzeźwemu niż na haju :P Teścik z tego, co ziom opowiadał miał trzy pola jedno - czysty, drugie - pali rzadko, trzecie - pali często. Tatuś go zaprowadził do kibelka i przypilnował - więc odpadł patent ze słoiczkiem "czystego" moczu od kolegi. Nasusia i .... NIC, ziom okazał się czysty 😊 Witaminka C, woda i browar 😊 Mamusia mu dała 100 zł za podejrzenia i przeprosiła. Ale z góry mówię - ziom wypił tej wody, płynów i innych shit'ow całkiem sporo. Słyszałem jeszcze, że jeżeli się chce teścik oszukać to trzeba unikać pierwszego moczu po wstaniu rano, bo jest w nim najwięcej różnych dziwnych substancji, które zostają wydalone po nocce.

Lewar (offline) 11.03.2006, 20:20 #16

W odpowiedzi na post ID 96288

a wiec wpadłem i ja... skutki jak borsuk przyszedłem do domu i zgubiłem worka w pokoju 🤪 stara panikara w przeciwności do ojca i od razu następnego dnia poleciała po testy. jednak zwerbowałem brata do toalety żeby nasusiał za mnie no i wynik ujemny. niestety matka kupiła więcej tych testów i zostało jej kilka sztuk, nie wiem dokładnie ile, ale spróbuję wywieszyć. i teraz mam do was pytanie, czy jest jakiś sposób żeby skutecznie

zniwelowac prawdopodobienstwo wykrycia thc w moczu, gdy nikt mnie nie pilnuje i moge z nim zrobic co zechce? brat ratowal mnie ostatnio raz wiec musze radzic sobie sam. myslalem zeby do moczu dodac wody i jakiegos barwnika tylko czego do tego uzyc? wszystkie odpowiedzi mile wydzielone!

podrawiam 😊

[color=crimson]Reggae[/color][color=orange] And[/color>

▶ Snajperov ● (offline)03.05.2006, 01:39 #17

juz bylo wyzej, kwas cytrynowy. zawsze dobrze miec ze soba paczke proszku takiego kwasu gdyby cie psy na psiarnie wzely, to mozesz z kieszeni nabrac pod paznokiec (dlatego oplaca sie miec srednio krotkie, a nie przyciete do krwi) i do sypac przy testach. ew jest tez w kroplach ten kwas

▶ wertol1 ● (offline)09.12.2006, 18:12 #46

W                      odpowiedzi                      na                      post                      ID                      141076

Temat: **Najlepszy znany sposob na oszukanie testów**

Czytam te odpowiedzi i widzę, że nikt z tutaj jarających nie zna 100 % pewnego sposobu (oprócz zamiany moczu) na oszukanie testu... Dziwi mnie to i smuci jednocześnie bo myślałem, że są tu 'fachowcy w dziedzinach jarania' hehehe prosze sie nie obrażać bo nikogo przez to nie chciałem urazić. A co do sposobu to wygląda to tak : Należy kupić krople Visine w aptece ok 11 zł (lub inny preparat złożony na substancjach występujących w Visinach). Następnie nosić je zawsze ze sobą (w kieszeni). Gdy przyjdzie taki moment że trzeba nagle zrobić testy to : spokojnie to przyjmujemy, napełniamy kubeczek, po czym wlewamy do niego całą buteleczkę visinów 15 ml (dla pewności bo teoretycznie wystarczy jej połowa). Tak spreparowaną próbkę oddajemy do analizy. I nie dość, że nasze wyniki ogólne moczu nie będą pojebane (tak jak to się ma w przypadku zażycia b. dużej ilości witaminy C - wątroba wydziela enzym trawiący piguły i już jest przypał), wyniki będą w 100 % czyste i realistyczne (tylko bez wykrycia THC). Jest to metoda pewna na wykrywanie THC nie wiem jak z innymi dragami bo nie testowałem na innych. Dużo kiedyś o tym czytałem na amerykańskich stronach (jakies 4-5 lat temu) i właśnie znalazłem tam jakiś amerykański środek na oczy i porównałem go z Visinami , po czym okazało się, że są identyczne. Podałem się testom na mocz, dodałem Visiny i czysciótka (choć jażarłem dziennie). Tak było kilka razy i Visine nigdy mnie nie zawiodły. Moją wiedzą się dzielę i mam nadzieje, że wielu osobom uratuje tyłek.

▶ Clay ● (offline)19.01.2007, 15:14 #72

W odpowiedzi na post #70

`Opakowanie MULTI Test należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu (testu nie wolno przegrzewać powyżej 30° C, ani zamrażać).

Nie używać testu po terminie ważności.

Nie używać testu w przypadku, gdy opakowanie foliowe jest uszkodzone.`

Jeśli macie okazję dorwać się do multitestu, który chcą wam zrobić, to najlepszym wyjściem jest wsadzenie go zamrażarki <w moim przypadku były to 3 godziny + przedziurawienie opakowania igłą przy perforacji, czyli w miejscu względnie niewidocznym> ; ] Skuteczne!

too weird to

Jeżeli mamy opory różnej natury przed badaniami moczu lub też nie jesteśmy w stanie przeprowadzić testu zgodnie z powyższymi zaleceniami, możemy wykonać test ze śliny, lub zlecić wykonanie badania z krwi. Niestety to ostanie wykonują tylko nieliczne laboratoria

**Co robić jak wynik będzie pozytywny – dziecko używało narkotyków**

Przede wszystkim nie należy wpadać w panikę, ale starać się na chłodno przeanalizować sytuację. Jeżeli jesteśmy pracownikami instytucji opiekującej się dzieckiem mamy obowiązek powiadomić rodziców. Powinniśmy również pomóc rodzicowi opracować konstruktywną strategię poradzenia sobie z problemem. Do tego celu może posłużyć nam metoda kontraktu domowego, wychowawczego, terapeutycznego, która jest omówiona w osobnym rozdziale.

Przede wszystkim powinniśmy:

- skierować dziecko na konsultację do specjalistycznej Poradni Leczenia Uzależnień zajmującej się młodzieżą celem diagnozy uzależnienia, oraz dostosowania działań terapeutycznych i wychowawczych do potrzeb dziecka i głębokości uzależnienia
- Razem z rodzicami i Poradnią opracować plan działań wychowawczych ukierunkowanych na pomoc dziecku i rodzicom w poradzeniu sobie z problemem
- Postawić dziecku i rodzicom jasne i czytelne warunki jakie muszą być spełnione, aby dziecko mogło przebywać w waszej placówce. Warunki te powinny dotyczyć:
  - abstynencji od środków psychoaktywnych
  - testów sprawdzających abstynencję dziecka
  - systematyczności w zajęciach prowadzonych przez placówkę wychowawczą
  - systematyczności uczestnictwa w terapii w poradni specjalistycznej zajmującej się uzależnieniem

#### **Podstawowe błędy, dość często popełniane przez rodziców, opiekunów, wychowawców w sytuacji zagrożenia braniem narkotyków**

- **Nie zadręczaj go pytaniami : „dlaczego mi to zrobiłeś?”**

Po pierwsze on nie wie dlaczego, po drugie, on nie zrobił to Tobie, tylko sobie.

- **Nie baw się w śledczego pytając „ile brałeś?”, „z kim brałeś?”. „od kogo kupowałeś?”**

Jest to obszar bardzo chroniony przez osobę biorącą i z tego powodu prawdopodobnie nie powie Ci prawdy. A nawet jeżeli powie, ta wiedza, jeżeli nie jesteś specjalistą zawodowo zajmującym się uzależnieniami jest dla Ciebie bezużyteczna. Czy da Ci coś wiedza, że brał pół grama czegoś, a ćwierć czegoś innego.

- **jeżeli jesteś rodzicem nie doszukuj się, winy za jego branie w sobie, albo w tym co zrobiłeś, lub czego nie zrobiłeś**

To nie jest takie proste, że rozwód rodziców bezpośrednio przyczynił się do brania narkotyków przez dziecko. Poczucie winy u rodzica często rodzi postawę „muszę mu teraz to wszystko wynagrodzić”. I zamiast konstruktywnych działań zorientowanych na poradzenie sobie z problemem dziecka, rodzic zaczyna „przepraszać” dziecko za swoje popełnione lub nie popełnione błędy wychowawcze. Dzieciak dostaje komunikat – to że biorę to nie moja wina, to wina moich rodziców, sytuacji domowej. To nie ja jestem odpowiedzialny za swoje życie. Dziecko dostaje również duże wzmocnienie dla swojego brania. Przecież od kiedy się



to wszystko wydało, to matka więcej ze mną rozmawia, ojciec jest dla mnie miłszy, mogę w domu więcej niż moje rodzeństwo.

- **nie wymagaj od niego zapewnień, przysięg, zobowiązań**

Jeżeli młody człowiek chce brać, lub pić to przysięgnie Ci na wszystko, że już tego nie będzie robił. Zrobi to po to by Cię uspokoić i osłabić Twoją czujność.

- **Nie stosuj nierealistycznych gróźb i zakazów**

Jeżeli czymś grozisz, to groźba musi być realistyczna, wykonalna, i nie może być odległa w czasie.

Pragnę jeszcze raz podkreślić, że placówka opiekuńczo – wychowawcza powinna mieć jasno określone strategie ( algorytmy) postępowania w sytuacji zagrożenia używania substancji psychoaktywnych przez jej wychowanków. Algorytmy te powinny być oparte na zamieszczonych w niniejszym przewodniku ogólnopolskich zaleceniach Policji oraz Kuratorium. Prawo jasno określa , co mają robić dorośli, w przypadku, gdy dziecko , młody człowiek posiada przy sobie substancje psychoaktywne lub jest pod ich wpływem.

Żeby przybliżyć czytelnikowi świat młodej uzależnionej osoby, poniżej fabularyzowany opis przypadku:

„Rozmowa”

*Zadzwoń czy nie? Chociaż, po co się oszukiwać i tak zadzwonię. Ale może jeszcze trochę złudzeń, że mam jakąś kontrolę nad swoim życiem, życiem, które kręci się już tylko wokół narkotyków . A to wszystko miało być zupełnie inaczej.*

*Urodziłem się w całkiem normalnej rodzinie, nie żeby jakaś patologia czy coś z tych rzeczy. Miałem swój pokój, swoje zabawki. Uczyłem się nieźle, chociaż niespecjalnie to lubiłem. Rodzice? – chyba dobrzy, ale jak to rodzice ich sprawy były zawsze najważniejsze, we wszystkim chcieli mieć rację. Kurcze jak ja często słyszałem to ich sakramentalne „ja w twoim wieku to...”, „za młody jesteś żeby to zrozumieć” albo „dzieci i ryby głosu nie mają”. Może i nie mają ale jaki głos ma ojciec, gdy wraca nawalony alkoholem i bredzi coś o tym że mnie wychowa na porządnego człowieka. To właśnie przy okazji jednej z takich awantur powiedziałem sobie, że nie chcę być podobny do swojego ojca, ani też nie chcę mieć takiej rodziny. Rodziny, w której bardziej liczą się pozory i gra na pokaz niż to, co miejsce naprawdę. Przecież to maksymalna ściema iść razem pod rączkę w niedzielę na spacer po tym jak w sobotę nawymyślali sobie od..... Nie, nie chcę się wcale usprawiedliwiać, że to przez nich, ale sam już nie wiem.*

*Tak naprawdę dobrze czułem się wśród moich przyjaciół. Oni mieli te podobne problemy, co ja. Przy nich nie musiałem udawać, że mój ojciec nie pije, że w domu nie ma awantur, że jest mi tam dobrze. Nie musiałem nic udawać, akceptowali mnie takiego, jakim byłem. Narkotyki? Nie wtedy jeszcze nie było ostrego ćpania. Najwyżej dwa trzy razy na tydzień przypaliliśmy marihuanę. Ale wiesz, przecież zioło nie uzależnia, a przynajmniej wtedy tak mi się wydawało. Zdobyć marihuanę było bardzo łatwo. Ot ktoś sobie posadził na działce, albo u babci w szklarni i już był towar. Jeszcze rodzice byli zadowoleni, że ich dziecko wykazuje zainteresowania botaniczne. Rodzice niczego się nie domyślali, jeżeli mieli jakies podejrzenia to kazali chuchnąć i już wszystko było w porządku. Ich wiedza na temat narkotyków pochodziła z bardzo zamierzchłych czasów. Wydawało im się, że narkotyki są przypisane tylko wielkim metropoliom i w takiej miejscinie jak nasza, ich dziecko nigdy się z nimi nie spotka. Mnie bardzo odpowiadało, nie musiałem specjalnie się kryć. Później było trochę gorzej, ale wystarczyło powiedzieć, że to, co znaleźli to własność kolegi, który zostawił mi to na przechowanie a mój stan wynika z przemęczenia nauką. Wierzyli mi, a przynajmniej bardzo chcieli mi wierzyć. Dlaczego brałem? Chyba po to by zapomnieć, odlecieć, poczuć się kimś wyjątkowym, akceptowanym przez innych, którzy też brali.*

*Marihuana coraz mniej mnie już kręciła i chociaż obiecywałem sobie, że nigdy nie wezmę nic twardego to jednak w końcu skusiłem się na amfetaminę. Tłumaczyłem sobie, że to tylko jeden raz, zobaczę jak to jest po proszku i nigdy go więcej już nie wezmę. Towar kupić można było bardzo łatwo. W każdej szkole jest parę osób, które mają dojścia i zawsze coś mogą załatwić. Ceny też nie są wygórowane. To śmieszne, że dorośli sobie wyobrażają, że narkotyki to coś strasznie drogiego, na co pozwolić sobie mogą tylko dzieci z bogatych rodzin. Tymczasem na samym początku brania niektóre narkotyki są tańsze od alkoholu. Wszystko sprowadza się do ilości, jakich zażywasz. Za działkę amfetaminy płaciłem 6 zł a to przecież mniej niż dwa piwa. Forsę zawsze jakoś można było wykręcić. To zrobiłem zakupy i zostało trochę drobnych, to znów składka w szkole i jakoś zawsze się udawało. Właściwie po amfetaminie nie czułem się specjalnie dobrze, no, bo wiesz lata się po mieście w strasznym napędzie przez 12 godzin i sam właściwie nie wiesz, po co. Najgorsze jednak były noce. Wiele razy obiecywałem sobie, że nie wezmę na noc i jakoś tak wychodziło, że mimo obietnic brałem. Po amfetaminie nie ma szans żeby zasnąć, ale co robić w nocy w mieszkaniu. Dochodziło do takiej paranoi, że przez pięć bitych godzin wyciskałem sobie przed lustrem pryszcze. Takie, które były i takie, które zdawało mi się, że były. Teraz wiem, że były to początki psychozy amfetaminowej. Dlaczego brałem skoro to nie było przyjemne? Dlatego, że bez amfetaminy czułem się tragicznie. Nie byłem w stanie zrobić czegokolwiek, tak jak by ktoś lub coś zabrało mi całą energię. Energia ta wracała dopiero wtedy, gdy wziąłem. Rodzice zaczęli trochę niepokoić się tym, że schudłem. Rzeczywiście nie wyglądałem najlepiej, ale dali się jakoś nabrać na moje mętne wyjaśnienia. W szkole też nie było najlepiej, ale na szczęście jak zwykle nie poszli na wywiadówkę. Coraz bardziej dokuczały mi nieprzyjemne doznania związane z braniem amfetaminy, potrzebowałem jej też coraz więcej, ponieważ mój organizm do niej się przyzwyczaił. Żeby mieć do niej stały dostęp zacząłem ją rozprowadzać w szkole. To proste, brałem od swojego dostawcy, dosypywałem trochę jakiegoś białego proszku, żeby więcej dla siebie wykręcić i sprzedawałem dalej. Ze zbytem nie było najmniejszego problemu. Wyrzuty sumienia? Coś ty? Człowiek uzależniony sprzeda narkotyki swojej matce byle tylko coś z tego mieć dla siebie. Uzależniony, no właśnie to jakoś samo tak wyszło, nigdy tego nie planowałem, jasne widziałem swoich kolegów, którzy się w tym wszystkim się gubili, ale ja myślałem, że jakoś sobie z tym poradzę. Powiem sobie któregoś dnia, że już nie biorę i będzie po sprawie. Właściwie to za każdym razem mówiłem sobie to już ostatni raz i już od jutra nie biorę, ale do jutra było tak daleko.*

*W tym czasie zacząłem też pić naprawdę dużo alkoholu. Wcześniej też piłem, ale były to dwa trzy piwka do skręta z marihuaną, żeby trochę wzmocnić doznania. Przy amfetaminie*

wypijałem do pół litra wódki robionej z ruskiego spirytusu i co dziwniejsze wcale nie czułem się pijany. Piłem też jak nie było narkotyku, żeby jakoś przeżyć dzień, albo wtedy, gdy postanawiałem zerwać z narkotykami. A postanawiałem wiele razy, tylko wtedy praktycznie nie trzeźwiałem, zaczynałem dzień od piwka na rozruch, a kończyłem na jakiejś melinie kompletnie pijany. Ale jaki byłem z siebie dumny, przecież nie brałem, a alkohol to zupełnie inna bajka. Byłem narkomanem, narkoman jak chce zerwać z narkotykami nie może ich brać, a alkohol... Wydawało mi się wtedy, że pomoże mi wyrwać się z narkomanii. Ten okres to był prawdziwy koszmar, amfetamina, wódka, potem kac, piwko, amfetamina, wódka, nieprzespane noce, pobudki o drugiej nad ranem, obietnice i przysięgi, że nigdy więcej.....

Żeby trochę lepiej się poczuć i móc przespać noc zacząłem brać heroinę. Przynajmniej tak mi obiecywał mi mój dostawca narkotyków Jasne, że trochę się tego bałem, bo heroina to jak wiadomo..... ale tej heroiny nie musiałem wstrzykiwać, a ja zawsze się zastrzyków bałem, co stanowiło też moją linię obrony przed rodzicami - Mamo, co ty, ja nigdy nie będę brał narkotyków, przecież boję się nawet pobrania krwi. Tę heroinę się paliło, co wg mnie było bezpieczniejsze. Pierwszy raz nie był szczególnie miły, ale następne już zdecydowanie tak. Nawet w domu sytuacja trochę się poprawiła, nie byłem już taki napięty i agresywny, jak byłem naćpany to przychodziłem do rodziców pogadać, czasem pomogłem coś przy pracach domowych i wszystko było w porządku. Czasami zdarzało się tylko, że w trakcie oglądania telewizji zasnąłem, ale tłumaczyłem to przemęczeniem związanym z nauką w szkole. Przecież wiecie jak dużo od nas wymagają nauczyciele mówilem, a oni znaczy rodzice się jeszcze nade mną litowali. Tak naprawdę to w szkole nie byłem już od dwóch miesięcy, a właściwie to byłem w szkole, ponieważ musiałem sprzedać towar, ale na lekcje już nie wchodziłem. Dużą trudność sprawiało mi ukrywanie swoich oczu. Jak wiesz po amfetaminie źrenice są rozszerzone, a po heroinie są zwężone jak szpileczki, dlatego najtrudniejszym zadaniem było unikanie wzroku, szczególnie mojej matki. Myślę, że ona już wiedziała, bardzo często widziałem ją zapłakaną, ale chyba też oszukiwała siebie samą, wierząc w moje pokrętne zapewnienia o tym, że narkotyków to ja nigdy w życiu nie wezmę.

Zacząłem brać coraz więcej i zacząłem mieć kłopoty z forszą na heroinę. Najprostszym sposobem zdobycia jej były kradzieże. Nigdy w życiu nie myślałem, że będę zdolny do tego, żeby coś ukraść, ale głód związany z brakiem narkotyku jest silniejszy niż wszystkie normy, jakie się kiedyś miało. Poza tym zacząłem kraść najpierw rzeczy z domu, to było trochę łatwiejsze, te rzeczy były też moją własnością, a dopiero później nauczyłem się kraść rzeczy obcych ludzi. Najłatwiej było kraść radia z samochodów i najłatwiej zamienić je na narkotyki. To nie tak, że stałem się zły to tylko heroina, a właściwie jej brak spowodował, że mógłbym dla zdobycia towaru zrobić wszystko, naprawdę wszystko. Kiedy naprawdę już nie mogłem zdobyć heroiny piłem, wtedy już na umór, żeby kompletnie się wyłączyć i nic nie czuć

Teraz biorę już bardzo dużo, żeby było taniej biorę dożylnie. Śmieszne, co? Ja, który tak bardzo bałem się zastrzyków. Odwyk? Po co? Przecież ostatnio mi się nie udało i wróciłem po pięciu dniach. Może kiedyś. Ale już wystarczy, muszę zadzwonić. No jak, po co? Po heroinę. Widzisz na początku rozmowy jeszcze się wahałem, zadzwonić czy nie, ale to tylko taka gra, nie, nie przed tobą, przed samym sobą. Zaczynam się już źle czuć, mam dreszcze, bolą mnie stawy, źrenice robią się niepokojąco duże. To głód. Ale za pół godziny odbiorę towar i wszystko będzie w porządku. No może nie wszystko, ale przynajmniej nie będę cierpiał. I jeszcze jedno, bardzo boję się o młodszego brata, zawsze byłem dla niego kimś bardzo ważnym i teraz nawet nie chcę o tym myśleć

Ta rozmowa nie odbyła się naprawdę, ale takie rozmowy odbywają się codziennie w wielu poradniach i punktach konsultacyjnych w całej Polsce. Dzieje się to tuż obok nas, na

*tej samej ulicy, klatce schodowej, czasem w pokoju tuż obok. Historia życia jest prawie zawsze taka sama. Czyjś syn, czyjaś córka, zabiegani rodzice, czasem alkohol w domu, czasem chłód emocjonalny, nadkontrola, lub opuszczenie. Poczucie pustki, osamotnienia, brak akceptacji, brak zrozumienia, brak perspektyw. Lekarstwem na to stają się substancje zmieniające świadomość. I nie ma specjalnego znaczenia co to jest za substancja, ważne jest że działa .*