

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΩΣ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΝΕΑΡΑ ΑΤΟΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ...

Του Αντώνη Μαγκλή – Κοινωνικός Επιμορφωτής σε θέματα Ναρκωτικών

Τι επιδράσεις έχουν τα ναρκωτικά;

Οι επιδράσεις ενός ναρκωτικού θα ποικίλλουν από άτομο σε άτομο και εξαρτάται από το άτομο, τη διάθεση, το μέγεθος, το βάρος, το γένος, την προσωπικότητα, την υγεία, το πότε έφαγε για τελευταία φορά, τι προσδοκίες είχε από το ναρκωτικό και ποιες υπήρξαν οι προηγούμενες εμπειρίες του με τα ναρκωτικά. Επίσης εξαρτάται από το ναρκωτικό, την ποσότητα που χρησιμοποιείται, την ισχύ, πως χρησιμοποιείται (καπνίζεται, τρώγεται, εγχύεται) και κατά πόσο το άτομο έχει πάρει άλλα ναρκωτικά την ίδια ώρα. Επίσης εξαρτάται και από το περιβάλλον, κατά πόσο το άτομο είναι με έμπιστους φίλους, μόνο του, σε κοινωνικό περιβάλλον ή στο σπίτι.

Ποιες βλάβες συνδέονται με τη χρήση ναρκωτικών;

Οι πιθανές βλάβες περιλαμβάνουν βλάβες στο σώμα, βλάβες σε σχέσεις με άλλους – φίλους, οικογένεια, κοινότητα, βλάβες στην ποιότητα ζωής – απασχόληση, εκπαίδευση, στέγαση και βλάβες σχετικές με παραβίαση του νόμου. Η κατάσταση μέθης μπορεί να προκαλέσει μειωμένη κρίση και τα άτομα μπορεί να εκτίθενται σε κινδύνους στους οποίους συνήθως δεν θα εκθέτονταν όπως το να κάνουν κατάδυση σε μια πισίνα που είναι πολύ ρηχή. Είναι σημαντικό τα νεαρά άτομα να είναι εφοδιασμένα για να παραμένουν όσο πιο ασφαλή γίνεται.

Αν και τα παιδιά μπορεί να επιλέξουν να μη χρησιμοποιήσουν ποτέ ναρκωτικά, ακόμα και τότε μπορεί να επηρεαστούν από τη χρήση ναρκωτικών από άλλους. Ένας κοινός κίνδυνος είναι το να μπαίνουν σε αυτοκίνητο με κάποιον που έχει καταναλώσει αλκοόλ.

Μερικά ναρκωτικά, ιδιαίτερα τα φάρμακα, είναι αναγκαία ή έχουν ωφέλειες για την υγεία. Μπορεί να προκύψει βλάβη αν αυτά μοιράζονται με φίλους.

Γιατί χρησιμοποιούν τα νεαρά άτομα ναρκωτικά;

Τα νεαρά άτομα χρησιμοποιούν ναρκωτικά για τους ίδιους λόγους που δίνουν και οι ενήλικες που χρησιμοποιούν ναρκωτικά. Για να διασκεδάσουν, να ξεφύγουν από τα προβλήματα τους και να τα ξεχάσουν, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και θάρρος, να απομακρύνουν την προσωπική ευθύνη για αποφάσεις, για κοινωνική συναναστροφή, για να γιορτάσουν, να πειραματιστούν, να ανακουφίσουν την ανία τους, να ηρεμούν και να ανακουφίζουν το άγχος και για να ανακουφίζουν τον σωματικό ή ψυχικό πόνο.

Πειραματισμός και έκθεση σε κινδύνους είναι μέρος της ανάπτυξης και μέρος της ζωής για πολλά άτομα. Η χρήση ναρκωτικών από τους ίδιους τους γονείς έχει κύρια επίδραση στη χρήση ναρκωτικών από τα παιδιά τους.

Πως μπορώ να καταλάβω αν το παιδί μου χρησιμοποιεί ναρκωτικά;

Είναι πολύ δύσκολο να καταλάβετε αν το παιδί σας χρησιμοποιεί ναρκωτικά. Οι ενέργειες των ναρκωτικών ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο. Δεν υπάρχουν σωματικές ή συναισθηματικές αλλαγές που είναι συγκεκριμένες για χρήση ναρκωτικών μόνο αλλά αν το παιδί σας συμπεριφέρεται με ασυνήθιστο τρόπο μέσα σε μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε μπορεί να υπάρχει πρόβλημα. Να θυμάστε ότι όλες οι αλλαγές μπορούν να είναι απλώς μέρος της ανάπτυξης επίσης. Να προσέχετε και να μιλήσετε με το παιδί σας πριν βιαστείτε να βγάλετε συμπεράσματα για πιθανή χρήση ναρκωτικών. Μερικά προειδοποιητικά σημάδια περιλαμβάνουν λήθαργο, αλλαγές σε πρότυπα φαγητού, υπερβολικές αλλαγές διάθεσης και εκρηκτικά ξεσπάσματα, παραμονή έξω από το σπίτι όλη τη νύχτα, πτώση στους βαθμούς του σχολείου, προβλήματα στο σχολείο, ξαφνικές και συχνές αλλαγές φίλων, ανεξήγητη ανάγκη για χρήματα, κατοχή πολλών χρημάτων, εξαφάνιση πολύτιμων αντικειμένων και προβλήματα με την αστυνομία.

Τι θα πρέπει να κάνω αν μάθω ότι το παιδί μου χρησιμοποιεί ναρκωτικά;

Να λάβετε υπ' όψη σας την ασφάλεια του παιδιού σας και την ασφάλεια των άλλων. Μην πανικοβάλλεστε. Η υπερβολική αντίδραση θα κάνει το παιδί σας λιγότερο πρόθυμο να σας μιλήσει και να σας πει ακριβώς τι έχει συμβεί. Μιλήστε ήρεμα στο παιδί σας και μάθετε τι συμβαίνει. Πάρτε τα στοιχεία. Μιλήστε στο παιδί σας και μάθετε ποιο ναρκωτικό έχει ληφθεί και πόσο συχνά. Το παιδί σας μπορεί να πειραματιζόταν με το ναρκωτικό και από τότε να έχει σταματήσει τη χρήση του. Δείξτε την ανησυχία σας. Κάντε το ξεκάθαρο ότι αγαπάτε το παιδί σας αλλά ότι δεν θέλετε να παίρνει ναρκωτικά. Διαλέξτε τη στιγμή. Αν προσπαθήσετε να συζητήσετε τη χρήση ναρκωτικών του παιδιού σας μαζί του όταν αυτό είναι υπό την επήρεια ενός ναρκωτικού ή όταν εσείς είστε θυμωμένος και αναστατωμένος, είναι πιθανό ότι η συζήτηση θα μετατραπεί σε λογομαχία. Περιμένετε μέχρι να είναι το παιδί νηφάλιο και εσείς να νιώθετε πιο ήρεμος.

Αναγνωρίζετε τα προβλήματα. Αν το παιδί σας χρησιμοποιεί τακτικά ένα ναρκωτικό για να ικανοποιεί μια ανάγκη ή να λύσει ένα πρόβλημα, τότε χρειάζεται βοήθεια και στήριξη. Μη φοβάστε να λάβετε επαγγελματική βοήθεια. Μη ρίχνετε το φταίξιμο στον εαυτό σας. Αν το παιδί σας χρησιμοποιεί ναρκωτικά, δε σημαίνει ότι εσείς έχετε αποτύχει ως γονιός. Πολλά νεαρά άτομα περνούν δύσκολες στιγμές ή πειραματίζονται με ναρκωτικά άσχετα με το πόσο στοργικοί είναι οι γονείς ή πόσο τους συμπαραστέκονται.

Πως μπορώ να επηρεάσω τις αποφάσεις του παιδιού μου σχετικά με τα ναρκωτικά;

Ο πειραματισμός είναι ένα φυσιολογικό μέρος της περιόδου της ανάπτυξης του κάθε νέου. Πολλοί έφηβοι πειραματίζονται με αλκοόλ και καπνό. Μερικοί θα πειραματιστούν και με παράνομα ναρκωτικά, τις περισσότερες φορές μαριχουάνα. Υπάρχουν κάποια πράγματα που μπορούν να κάνουν οι γονείς για να κάνουν πολύ μικρότερη την πιθανότητα να πάθουν κακό τα παιδιά τους από ναρκωτικά. Παρέχετε ένα καλό μοντέλο για μίμηση. Τα παιδιά γονέων που καπνίζουν και πίνουν έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να καπνίζουν και να πίνουν και τα ίδια. Σκεφθείτε τη δική σας χρήση καπνού, αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών και το μήνυμα που μπορεί να

δίνει στο παιδί σας αυτή η χρήση. Συζητάτε τη δική σας χρήση ναρκωτικών και τη χρήση τους από άλλα άτομα με τρόπο που να ενθαρρύνει το παιδί σας να εξετάζει και να διασαφηνίζει τις στάσεις και τις αξίες τους.

Να είστε ενημερωμένοι. Να είστε έτοιμοι να συζητήσετε θέματα ναρκωτικών ελεύθερα και ειλικρινά. Αν δεν γνωρίζετε την απάντηση σε μια ερώτηση, να είστε διατεθειμένοι να ζητήσετε περαιτέρω πληροφορίες για να είστε ικανοί να παρέχετε μια απάντηση. Αυτό θα μπορούσε να είναι κάτι που εσείς και το παιδί σας θα μπορούσατε να κάνετε μαζί. Το παιδί σας μπορεί να γνωρίζει περισσότερα για τα ναρκωτικά και τις ενέργειές τους απ'ότι γνωρίζετε εσείς. Αν πείτε υπερβολικές ιστορίες για τους κινδύνους της χρήσης ναρκωτικών για να φοβίσετε το παιδί σας και να το κρατήσετε μακριά από τα ναρκωτικά, μπορεί να μην ακούσει με προσοχή αυτά που έχετε να πείτε στο μέλλον.

Να μιλάτε και να ακούτε προσεκτικά. Να είστε διατεθειμένοι να ακούτε προσεχτικά τα προβλήματα και τους προβληματισμούς που μπορεί να έχει το παιδί σας. Η υπερβολική αντίδραση ή αντιμετώπιση ως ασήμαντων των προβληματισμών του παιδιού σας μπορεί να το κάνουν απρόθυμο να σας μιλήσει. Η επικοινωνία με το παιδί σας είναι μια αμφίδρομη διαδικασία. Είναι σημαντικό να είστε ικανοί να μιλάτε στο παιδί σας για καθημερινά θέματα. Οι γονείς που δεν συζητούν πράγματα όπως η μουσική, το σχολείο ή τα αθλητικά με το παιδί τους μπορεί να το βρουν δύσκολο να συζητήσουν ένα συναισθηματικό θέμα όπως η χρήση ναρκωτικών.

Να ορίζετε βασικούς κανόνες. Προγραμματίζετε εκ των προτέρων για ενδεχομένως δύσκολες καταστάσεις. Είναι χρήσιμο να καθιερώνετε κανονισμούς για αποδεκτή συμπεριφορά σε σχέση με τη χρήση του αλκοόλ και άλλων ναρκωτικών. Επιτρέπετε στο παιδί σας να συμμετέχει στη δημιουργία των κανονισμών. Αυτό του δίνει περισσότερη ευθύνη για να τηρεί αυτούς τους κανονισμούς. Αν τα νεαρά άτομα διδάσκονται πώς να διαπραγματεύονται, αυτό υποβοηθεί να τερματίζονται άλυτες λογομαχίες και ενθαρρύνει τη θετική επίλυση των προστριβών.

Να φροντίζετε να μαθαίνετε ποιοι είναι οι φίλοι του παιδιού σας και τους γονείς τους. Άλλοι γονείς μπορούν να παρέχουν εξαιρετική πηγή συμπαράστασης και ενθάρρυνσης. Να ψάχνετε για εναλλακτικές λύσεις αντί της χρήσης ναρκωτικών. Οι γονείς μπορούν να ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να χρησιμοποιούν άλλους τρόπους για να χαλαρώνουν ή να αντιμετωπίζουν δυσκολίες.