

UZALEŻNIENIA

Współczesny świat oferuje nam wiele wspaniałych wynalazków, możliwości rozwoju i doznań. Niestety za tak szybkim przyrostem możliwości kryją się również niebezpieczeństwa takie jak uzależnienie, przemoc wirtualna, samotność. Pamiętajcie, że to Wy macie wpływ na wasze wybory, każda decyzja jaką podejmujecie ma dalekosiężne skutki wpływające na Wasze zdrowie i przyszłość. Warto zatem znać nie tylko to co daje nam pożytek, ale także wszystko, co wiąże się z niebezpieczeństwami- znając wroga wiemy jak się przed nim bronić.

Co możesz zrobić, jako młody człowiek, aby chronić siebie i zmniejszyć ryzyko problemów z alkoholem i narkotykami ? Oto dziesięć porad:

1. Nie bój się mówić nie: Czasami obawa przed negatywną reakcją ze strony znajomych powstrzymuje nas od robienia tego, co sami uznajemy za słuszne. To naprawdę proste, może się wydawać, że „wszyscy tak robią”, ale to nie jest prawda. Nie pozwól, aby ktoś inny podjął decyzję za Ciebie. Jeśli ktoś namawia Cię do zrobienia czegoś, co nie jest dla Ciebie dobre, masz prawo powiedzieć nie, masz prawo nie podawać powodu i masz prawo po prostu odejść .
2. Nawiązuj dobre relacje ze znajomymi i unikaj środowiska, gdzie rówieśnicy wywierają negatywną presję: Zwróć uwagę na to, z kim się spotykasz . Jeśli wśród twoich znajomych większość pije alkohol lub używa narkotyki, aby się odurzać, może warto pomyśleć o nawiązaniu nowych przyjaźni. Kontynuowanie znajomości, w których ludzie regularnie używają alkoholu, marihuany, leków nieprzepisanych przez lekarza, może sprawić, że te problemy zaczną dotyczyć również Ciebie. Nie musisz robić tego, co inni, aby mieć dobre relacje z ludźmi.
3. Dbaj o relacje z rodzicami lub innymi dorosłymi osobami: To ważne, czy dorastasz wśród ludzi, na których można polegać, z którymi można porozmawiać o życiu, o wyzwaniach i swoich decyzjach dotyczących alkoholu i narkotyków. Możliwość skorzystania z doświadczeń życiowych oraz przyjęcia szerszej perspektywy może okazać się bezcenna .
4. Ciesz się życiem i rób to, co kochasz – bez dodawania alkoholu i narkotyków: Dowiedz się, jak cieszyć się życiem i kontaktem z ludźmi w twoim otoczeniu , bez używania substancji zmieniających świadomość. Alkohol i narkotyki mogą zmienić to, kim jesteś, ograniczyć Twój potencjał i skomplikować Ci życie . Zbyt często nuda to tylko pretekst. Wyjdź na zewnątrz, bądź aktywny w szkole i w swoim środowisku.
5. Zaangażuj się w muzykę, sport, sztukę lub pracę w niepełnym wymiarze godzin. Praca w charakterze wolontariusza to świetny sposób, aby uzyskać życiową perspektywę.
6. Przestrzegaj zasad panujących w rodzinie dotyczących alkoholu i narkotyków: kiedy dorastasz i chcesz przejmować większą kontrolę nad swoim życiem, zaufanie i szacunek rodziców jest bardzo ważne. Nie pozwól, aby alkohol i narkotyki stały się między Tobą i Twoimi rodzicami. Rozmowa z mamą i tatą na temat alkoholu i narkotyków może być bardzo pomocna.
7. Bądź wzorem i dawaj dobry przykład: Nie zapominaj, że to, co robisz, jest ważniejsze niż to, co mówisz! Ustaw fundament i kierunek swojego życia – dokąd zmierzasz?

8. Planuj i myśl do przodu: imprezę lub wyjście z przyjaciółmi trzeba planować z wyprzedzeniem. Trzeba chronić siebie, aby nie stać się ofiarą czyjś problemu z alkoholem lub narkotykami. Upewnij się, że jest ktoś, do kogo możesz zadzwonić, w dzień i w nocy, bez względu na powód. Możesz zaoferować to samo swoim znajomym.
9. Weź odpowiedzialność za siebie: weź odpowiedzialność za swoje życie, zdrowie i bezpieczeństwo. To cudowne uczucie, kiedy masz wpływ na to, jak przebiega twoje wchodzenie w dorosłość i jakie decyzje podejmujesz.
10. Uzyskaj pomoc: Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, ma kłopoty z alkoholem lub narkotykami, skorzystaj z pomocy. Nie czekaj. Nie jesteś sam/a.

Dla Rodziców

Rodzice, którzy mają dobry kontakt z dzieckiem mają większą szansę, aby uchronić je przed uzależnieniami. Budowanie kontaktu, wiarygodność i rzetelna wiedza to ważne elementy w relacji między rodzicem a dzieckiem. Dzieci w okresie dojrzewania potrzebują poczucia więzi i przynależności do rodziny, wspierania poczucia własnej wartości, wiarygodności rodziców, sprawiedliwego traktowania, poszanowania intymności i dyskrecji oraz stanowczości w ważnych sprawach.

Im lepszy kontakt między rodzicem a dzieckiem, tym większa szansa, że rodzic zauważy niepokojące objawy u dziecka, takie jak:

- unikanie rozmów, częste kłamstwa;
- oddalanie się od rodziny;
- łopoty w szkole, których wcześniej nie było np. wagary;
- rozdrażnienie, niecierpliwość, agresja;
- sypianie o różnych porach dnia (raz jest bardzo pobudzone a raz ospałe);
- spędzanie czasu poza domem i unikanie kontaktu po powrocie;
- nowi znajomi, o których nie chce rozmawiać lub samotne spędzanie czasu w pokoju;
- nadmierny apetyt lub jego brak, gwałtowne chudnięcie lub tycie;
- przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice;
- dziwne zapachy w pokoju lub bezpośrednio od dziecka, przedmioty związane z narkotykami;
- znikanie z domu pieniędzy lub wartościowych przedmiotów.

Pojedyncze objawy nie muszą oznaczać, że z dzieckiem dzieje się coś złego, jednak nie muszą wystąpić wszystkie objawy, aby świadczyć, że coś złego się dzieje.

Źródła:

<http://zobaczjestem.pl/uzaleznienia-uzaleznienia-dzieci-mlodziezy/>

<https://www.mcpc.krakow.pl/content/dziewiec-wskazowek-dla-mlodziezy-dotyczacych-zapobiegania-problemom-wynikajacym-z>