

---

## Co zrobić, kiedy podejrzewasz dziecko o kontakt z narkotykami - część 2

*Autor: Małgorzata Osipczuk*

*Źródło: [www.psychotekst.pl](http://www.psychotekst.pl)*

### **Przyjrzyj się swoim własnym emocjom i nie dość oczywistym intencjom**

Możliwość, że twoje dziecko zażywa narkotyki burzy nie tylko spokój, to jakby runęło sklepienie świata wprost na twoją głowę. W samym środku ciebie buzuje na dużym ogniu kociołek z tymi najbardziej przykrymi emocjami. Jeśli nie uświadomisz sobie co czujesz, te uczucia wezmą nad tobą górę i będą tobą kierować. To niebezpieczna opcja, ten kurs może wprowadzić cię w ślepią uliczkę.

Po pierwsze może spowodować, że szybko zaprzeczysz, że dziecko ćpa (mimo doniosłych dowodów), a wtedy uruchomisz obrony, które zasłonią ci widok - długo jeszcze nie spostrzeżesz, że twoje dziecko się stacza po równi pochyłej brnąc coraz dalej w nałóg.

Po drugie - możesz bezwiednie torpedować szanse na pomyślne rozwiązanie problemu niesiony falą uczuć.

### **Pod dyktatem buzujących uczuć**

Świadomość lub podejrzenie, że twoje dziecko zażywa narkotyki może uruchamiać różne trudne dla ciebie jako rodzica uczucia. Niżej wymienione, jeśli sobie ich nie uświadomisz, zniszczą twój wysiłek wkładany w rozwiązywanie problemu.

Przeżywając silny lęk - możesz nieświadomie prowokować dziecko do tego by cię uspokajało i sprawniej skrywało swój problem. Być może wbrew logice zechcesz wierzyć w jego zaprzeczenia i tłumaczenia, być może uruchomisz nadmierną toksyczną kontrolę, która jeszcze bardziej was oddali i podkopie twój autorytet.

Poczucie krzywdy ("tyle dla niego zrobiłem, tak dużo poświęceń i oczekiwań...") może sprawić, że będziesz w nieświadomiony sposób odgrywał się na dziecku, wypominał, częstował negatywnymi ocenami, odrzucał, porównywał z innymi "lepszymi dziećmi", starał się sprawić by dziecko zadośćuczyniło twojej krzywdzie. Jeśli zaś masz nawyk zamieniania poczucia krzywdy w złość - wasze relacje zamienią się w regularną wojnę.

Poczucie winy, czyli silnie emocjonalnie przeżywane przekonanie, że jako rodzic nawaliłeś, że ty jesteś de facto odpowiedzialny za tę "porażkę", że w jakiś sposób popchnąłeś dziecko w narkotyki - może skutkować twoim paraliżem. Będziesz rozpaczliwie szukał metod by zrekompensować dziecku swoje bliżej nieokreślone błędy co często przybierze formę nadopiekuńczości, nadodpowiedzialności - czyli tego co stanie się dobrą pożywką dla rozwoju nałogu. Nawet jeśli dostaniesz od kogoś najlepsze wskazówki co robić - nie będziesz w stanie ich zrealizować, twoja desperacja może narastać a wyjściowe poczucie winy rosnać.

Wstyd w połączeniu z narastającym poczuciem winy sprawią, że nie zdecydujesz się prosić o pomoc, albo sięgniesz po nią będąc jednak szczelnie zamkniętym na decyzje o zmienianiu samego siebie i waszej z dzieckiem relacji. W rozpaczliwej obronie swojego poczucia własnej wartości łatwo przyjdzie ci torpedować autorytet terapeuty i bojkotować (często nieświadomie i nie wprost) samą swoją terapię. Będziesz starał się za wszelką cenę ukryć problem dziecka przed sąsiadami, znajomymi, policją, kuratorami, nauczycielami, w ten sposób przyczyniając się do jego trwania i rozwoju.

Nie bądź zaskoczony tym co może robić rodzic w takiej sytuacji, każdy z nas jest człowiekiem i każdym z nas rządzą emocje. I tak jesteśmy skonstruowani, że pcha nas rzede wszystkim do reagowania w zgodzie z odczuwanymi potrzebami, tak by nie przeżywać uczuć przykrych. Szukamy najprostszej do tego drogi, automatycznie. Miłość do dziecka sama w sobie, nie jest w stanie zakłócić tych mechanizmów. Jedynie samoobserwacja, pakiet solidnej wiedzy i mądre wsparcie z zewnątrz mogą sprawić, że nie wpadniesz w błędne koło współzależnienia.

Jeśli chcesz uniknąć tych pułapek musisz być bardzo uważny na swoje reakcje emocjonalne, swój tok myślenia poddawać krytycznej uwadze. Z pewnością najlepszym recenzentem tego codziennego procesu będzie dla ciebie psycholog, psychoterapeuta pracujący z rodzinami osób zażywających substancje psychoaktywne. Warto posłuchać rozsądku i przełamać opór, bo droga do zdrowia całej rodziny jest najeżona wieloma minami.

### **Spodziewaj się zaprzeczeń i racjonalizacji ze strony dziecka.**

Bądź na nie przygotowany. Oto najczęstsze zaprzeczenia i obrony oraz przykładowe właściwe reakcje rodzica:

DZIECKO	RODZIC
kłamstwo: "to nie moja trawa"	"nie wierzę ci"

<p>pomniejszanie, minimalizowanie: "tylko trawka"</p>	<p>bądź przygotowany, miej wiedzę o narkotykach: "nie zgadzam się z tobą, to jest narkotyk i również uzależnia"</p>
<p>minimalizowanie: "teraz wszyscy to robią, każdy pali trawę, to naprawdę nic takiego"</p>	<p>"możemy sprawdzić w statystykach", "nie wszyscy", "to nie jest obowiązek szkolny", rozmawiaj wtedy o konformizmie, uleganiu wpływom, skutkach nałogów</p>
<p>filozofowanie, typu: "ludzie od wieków biorą..."</p>	<p>nie wchodź w taką dyskusję, powiedz raczej: "rozmawiam o tobie i zasadach w tym domu, a tu nie ma żadnych narkotyków i nie zgodzę się na to byś brał, nie dam ci na to przyzwolenia, będę temu przeciwdziałał"</p>
<p>racjonalizowanie typu: "to mi pomaga..." (pisać wiersze, rozwiązywać zadania i uczyć się do egzaminów, komponować muzykę, itp.)</p>	<p>Rozmawiaj o tym, że nikt nie rozwinął się na "haju" narkotykowym nie niszcząc się jednocześnie, prześledź z dzieckiem życiorysy znanych narkomanów: Jim Morrison, Witkacy - twórczość z czasem monotonna, mniej odkrywczą, przedwczesna śmierć, cierpienie, dojmująca samotność,</p>
<p>obwinianie rodziców: "gdybyście...", "to wasza wina!"</p>	<p>nawet jeśli popełniłeś jakieś błędy to teraz trzeba się zająć narkomanią, uzależnienie postępuje i zamiast rozpatrywać przeszłość trzeba ratować dziecko w tej chwili, PAMIĘTAJCIE: Rodzic Idealny nie istnieje i każdy z nas popełnia błędy, ale to nie może służyć dziecku jako usprawiedliwienie dalszego brania! Każdy uzależniony z czasem trwania nałogu ma tendencję do zanurzania się w rosnącym poczuciu krzywdy i obwiniania otoczenia. Jeśli chcesz pomóc dziecku - nie daj się wmanewrować w poczucie winy - bo utkniesz bezradny i sparaliżowany "w kącie!".</p>
<p>zaprzeczanie połączone z fałszywym poczuciem mocy: "nigdy się nie uzależnię, jestem silny, kontroluję"</p>	<p>"nie ma ludzi odpornych na uzależnienie", "nikt nie zaczyna brać z celem uzależnienia a jednak wielu przestaje nad tym panować",</p>

<p>sytuację", tak broni się przed uznaniem uzależnienia,</p>	
<p>manipulacja, gra, w której stawką jest kolejna porcja narkotyku: "sam sobie poradzę , nie potrzebuję terapii"</p>	<p>nie daj się na to złapać! Branie narkotyku zaburza poczucie własnych możliwości, poza tym umysł osoby biorącej jest na usługach narkotyku i produkuje takie myśli, jakie pozwolą nie odebrać sobie substancji; "nie jesteś w stanie tego sam ocenić, nie myślisz trzeźwo, wiem że pomoc jest konieczna i zdania nie zmienię, ja również udam się po pomoc"</p>

Bądź uważny na własne - rodzicielskie zaprzeczenia RODZICE też mają swoją grę zaprzeczeń, która chroni ich przed trudnym przyznaniem się do uzależnienia ich dziecka:

1. Rodzice mogą ignorować sygnały ostrzegawcze kierując się stereotypem "narkomana z dworca" - naucz się obserwować swoje dziecko, jego zachowanie i spoglądać mu umiejętnie w oczy i nie bój się diagnozy - ona może uratować dziecku życie!
2. Rodzice mogą obwiniać się nawzajem: mąż żonę a żona męża, np.: "widzisz do czego doprowadziły twoje metody?", "Jaki tatuś taki syn!", "masz zbyt miękkie serce...", "za twardą rękę...". Czasem winę zwała się na nauczyciela, który zawiał się na dziecko, na złe towarzystwo, itp. Obwinianie łączy się z utknięciem w krzywdzie i obroną przed wzięciem na siebie odpowiedzialności, to koncentracja na przeszłości zamiast na szukaniu i wprowadzaniu w życie rozwiązań. Obwinianie utrwali problem.
3. Poszukiwanie innych przyczyn niepokojących wydarzeń zamiast tej najbardziej oczywistej: brania narkotyków. To silny rodzaj zaprzeczania. Np.: "przyczyną zapaści jest choroba serca a nie narkotyki", "ktoś jemu coś dodał on sam by nie wziął na pewno!", "to nerwica", "to stres", "bulimia", "to dojrzewanie". Rodzice chwytają się tego z lęku przed "strasznią prawdą", ale to odwleka w czasie pomoc.
4. Bagatelizowanie różnych problemów, które są konsekwencja brania narkotyków, jak również wyrazistym objawem rozwoju nałogu. Rodzic stosujący tę obronę bagatelizuje np. sprawy karne, znikanie pieniędzy z portfela, często w myślach powtarza: "każdemu się zdarza", "to tylko 1 joint" - gdy widzi syna palącego. Rodzic bagatelizujący ma łatwość ulegania wymówkom, przyrzeczeniom, kłamstwom.

5. Rodzice niechący, nieświadomie niekiedy "wspomagają" dzieci w braniu pozwalając chorobie rozwijać się dalej. Podejmują decyzje by ukrywać problem dziecka w szkole, pisać usprawiedliwienie na wagary, ochraniać przed konsekwencjami brania, opłacać kary i mandaty, wykupywać rzeczy zastawione w lombardzie, wpłacać kaucję do aresztu, wynajmować najdroższego adwokata, wyciągać z izby wytrzeźwień. To wszystko wzmaga w dziecku przekonanie, że narkotyki to sama przyjemność ("nie mam żadnych problemów i nie ponoszę konsekwencji, więc po co mam przestać brać?").

*Źródło: [www.psychotekst.pl](http://www.psychotekst.pl)*