
Rodzaje dostępnej pomocy - kiedy z czego korzystać?

Autor: Paulina Chocholska

Źródło: www.psychotekst.pl

Kiedy niespodziewanie okazuje się, że dziecko ma kontakty z narkotykami lub alkoholem, jest to dla większości rodziców spory szok. W tak trudnych momentach, zazwyczaj reagujemy spontanicznie, niespecjalnie zastanawiając się nad tym, co chcemy powiedzieć. Na początku są emocje: troska, lęk, przerażenie, gniew, irytacja, smutek, rozczarowanie, bezsilność... To pierwsze reakcje, zupełnie zresztą naturalne, gdy kochana przez nas osoba robi sobie krzywdę w taki czy inny sposób.

Kolejną sprawą, po początkowym wybuchu silnych emocji, jest pytanie: co robić dalej?

Sięgnięcie po narkotyki odbywa się w rozmaity sposób, ale jest to zwykle dłuższy proces: zaczyna się od tego, że dziecko lub nastolatek "nie czuje się dobrze". Co to znaczy? Na przykład przeprowadziliśmy się i pociecha nie ma znajomych, czuje się osamotniona. Szuka nowych kolegów i może trafić akurat na osoby mające kontakty z narkotykami. Chcąc wejść do grona, spróbuje. Gdy inni biorą, też weźmie.

Może źle ocenia swój wygląd, inteligencję, atrakcyjność, co nastolatkom zdarza się baaardzo często i chce od tego uciec, zapomnieć o tym. Bywa też, że w domu atmosfera nie sprzyja wyrażaniu uczuć, nastolatek szuka więc grona, gdzie na "sztucznym odlocie" wszyscy będą przyjaźni i sympatyczni, a świat różowy.

Albo brakuje dziecku przyjemnych wrażeń, szkoła dostarcza stresu a pozytywnych emocji jest niewiele. Pojawia się chęć odskoczenia od szarego dnia codziennego - sięga ono po "różowe okulary" - modelują takie zachowanie najbliżsi: ile razy sięgnął/aś po drinka "żeby wreszcie się rozluźnić" po pracy i dziecko to słyszało, widziało?.

Coraz częściej niestety młodzież sięga po narkotyki po prostu z ciekawości lub dla zabawy - żeby było "szybciej, mocniej, fajniej i na maxa", bo tak jest w reklamach i tak młody człowiek wyobraża sobie "fajne życie".

ZANIM SIĘGNIE...

Obserwując rozwój dziecka i uczestnicząc w nim czynnie, mamy szansę wychwycić kryzysowy moment - jakich w rozwoju nastolatka są dziesiątki albo i setki, ale niektóre są ważniejsze i bardziej ryzykowne - zanim sięgnie

ono po substancje psychoaktywne. To podstawa profilaktyki - pomóc i wesprzeć, zanim zdesperowane dziecko samo poszuka szybkiego remedium na swoje trudności.

Ważna jest tu świadomość kilku spraw.

Nie chodzi o to, żebyśmy byli dla naszego nastolatka niewzruszonym wzorem wszelkich cnót i stoickiego spokoju. Jeśli my sami też przechodzimy trudny okres, np. jest to rozwód i cierpi cała rodzina, to co? Udawać przed dzieckiem, że wszystko jest w porządku? Nie.

Ważne jest bycie z dzieckiem, poświęcanie sobie nawzajem choćby odrobiny czasu. Podejście typu: najpierw uporamy się ze sobą, a potem zajmiemy się dzieckiem, często jest przysłowiową "musztardą po obiedzie". Rozwój młodej psychiki to nie jest coś, co da odłożyć się na "za pół roku". Jeśli dziecko może obserwować rodziców, jak sobie radzą, lepiej lub gorzej (nikt nie jest doskonały :) z trudnościami życiowymi, jest to dla niego ważna nauka. Jeśli nie zdobędzie jej w domu, poszuka jej gdzie indziej - np. u kolegów z ławeczki pod blokiem. Może przy pomocy alkoholu, marihuany, amfetaminy...

Tu dobrym wzorem dla dziecka jest umiejętność rodzica do korzystania z istniejących punktów oparcia: jeśli nie radzę sobie np. z problemami związanymi z rozwodem - szukam fachowej pomocy: u psychoterapeuty, psychologa, w ośrodku interwencji kryzysowej, grupie wsparcia... Zamiast sięgać po piwo lub tabletkę uspokajającą, idę pobiegać, myję samochód. Rozmawiam z bliskimi - zamiast dusić emocje w sobie. Gdy problemy zaczynają nas przerastać i coraz trudniej jest nam funkcjonować, możemy dać dziecku przykład jak sobie z nimi radzić i gdzie szukać pomocy.

Gdzie uzyskać pomoc dla dziecka?

Jeśli dostrzegamy u naszego dziecka rozmaite problemy, np. z wchodzeniem w grupę rówieśników, nieśmiałość, problemy z nauką, warto reagować szybko. Jest możliwość korzystania za darmo lub za niewielką opłatą z grup w MOST-ach (czyli Młodzieżowy Ośrodek Socjoterapii). Są to grupy prowadzone przez profesjonalistów. Mają na celu pomóc dzieciom nieśmiałym, niepewnym siebie, sprawiającym trudności wychowawcze. Są prowadzone różne grupy, w zależności od rodzaju trudności i ich nasilenia u dziecka. Cały cykl trwa około roku, czasem dłużej, spotkania są 1-2 razy w tygodniu. Możliwe są również konsultacje indywidualne: szkolny psycholog lub terapeuta w MOST lub innej placówce, psychoterapia indywidualna, grupy terapeutyczne, treningi integracyjne, interpersonalne dla młodzieży. Sporo z tych programów jest finansowane przez Urząd Miasta lub prowadzone przez rozmaite fundacje, za niektóre zajęcia trzeba zapłacić z własnej kieszeni.

JEŚLI JUŻ SIĘGNĘŁO...

Po raz pierwszy czy kolejny?

Warunkiem szybkiego rozpoznania problemu jest dobra znajomość własnego dziecka. Gdy widzimy je codziennie i nigdy nie zauważyliśmy nic dziwnego, a nagle pewnego dnia (lub nocy) obserwujemy, że jego zachowania są nietypowe, powinien być to dla nas sygnał alarmowy. Warto zacząć od rozmowy, pytań: czy coś się stało? (bo mogło np. widzieć coś, co nim wstrząsnęło: wypadek samochodowy, itp.). Czy coś brało, piło? Dziecko może skłamać, ale też będzie to dla niego sygnałem, że interesuje nas, co robi i co się z nim dzieje. Warto czasem drażnić temat, mówiąc o tym, co widzimy, o faktach, np. "masz czerwone oczy", "czuję od Ciebie zapach alkoholu" itp. Postawione przed takimi stwierdzeniami dziecko widzi, że jesteśmy spostrzegawczy i nie dajemy sobie "wciskać kitu". To potrafi zniechęcać do eksperymentów i przychodzenia w stanie nietrzeźwym do domu.

Tu uwaga: jeśli zaczniemy od gwałtownej awantury i pogroźek typu: "jeszcze raz mi tak przyjdiesz do domu, to popamiętasz!", itp., to możemy osiągnąć taki efekt, że dziecko, jak już coś zakazanego weźmie, to... nie wróci na noc do domu. Ponieważ nie o to nam chodzi, nie straszmy dziecka, co to będzie, gdy sytuacja się powtórzy. Uważajmy tym bardziej, że najczęściej w takich nerwowych sytuacjach są to pogroźki, których potem nie realizujemy. Tak dziecko uczy się, że jesteśmy niekonsekwentni, że pogadamy, pokrzykujemy, a potem i tak sprawy potoczą się inaczej.

Na tym etapie warto zwrócić się o pomoc do specjalisty, który pomoże nam zorientować się w skali problemu, pozbiierać informacje, złożyć z tego całość. Warto pamiętać, że to my, rodzice, w pewien sposób jesteśmy "ekspertami" od swojego dziecka, znamy je w końcu od urodzenia. Jako eksperci od swojego dziecka poradźmy się ekspertów od narkotyków, skoro nastąpiło zetknięcie naszego dziecka z narkotykami. Na wiele spraw rodzice patrzą jednostronnie i ktoś z zewnątrz bywa ogromnie pomocny w nowym spojrzeniu na kłopot, ułożeniu faktów, opanowaniu i uporządkowaniu emocji, zaplanowaniu konkretnych działań.

Bardzo ważna jest zasada: lepiej zadzwonić, napisać czy pójść do specjalisty o raz za dużo, niż potem żałować, że się tego nie zrobiło wcześniej. Wielu problemom można dość łatwo zapobiec, jeśli podejmie się w porę stosowne działania. Poza tym często nasze dzieci wiedzą o narkotykach i skutkach ich zażywania nieporównywalnie więcej niż my. Jeśli chcemy być wiarygodnym partnerem w dyskusji i wymagać pewnych zasad, przydadzą się nam solidne argumenty.

Pamiętajmy: narkotyki to nie jest problem tylko naszego dziecka! Ono musi mieć w rodzicach oparcie. Żeby mu tego oparcia dostarczyć, musimy wiedzieć, jak to zrobić skutecznie, najlepiej, jak potrafimy.

Gdzie uzyskać pomoc dla dziecka?

Punkty konsultacyjne i poradnie mają coraz szerszą ofertę dla osób, które z narkotykami i alkoholem dopiero się zetknęły. Warto pilnować, żeby jakakolwiek pomoc dla dziecka była poprzedzona jego rozmową z psychologiem lub psychiatrą. Nie warto kierować nastolatka, który kilkakrotnie zażył marihuanę czy alkohol na grupę dla uzależnionych, bo to nie ten etap problemu.

Dla eksperymentujących jest inna oferta terapeutyczna niż dla uzależnionych i kierować na nią powinny osoby do tego przeszkolone. Spokojnie pytajmy o kwalifikacje personelu placówki, mamy prawo je znać. Pamiętajmy jednak, że w rozmowie ze specjalistą może się okazać, że problem jest poważniejszy, niż początkowo sądziliśmy i niż przedstawiało to nasze dziecko. Zdarza się także, że fachowiec uspokoi nas i kłopoty okażą się prostsze w rozwiązaniu niż sobie wyobrażaliśmy. Upewnijmy się, że dokładnie wiemy, na czym problem polega i jakie postępowanie proponują specjaliści. Do ustalenia tego może być czasem konieczne kilka spotkań indywidualnych.

Nagłe przypadki

Może zdarzyć się tak, że nasz nastolatek wróci z imprezy, gdzie po raz pierwszy (albo kolejny) spróbował nie wiadomo czego i właśnie zemdlął w łazience. Wtedy wzywamy pogotowie lub lekarza, zwykle skończy się na kroplówce i podaniu kilku leków. Jeśli stan jest poważny, może być konieczna hospitalizacja i odtrucie (detoksykacja) lub pobyt na oddziale toksykologicznym, ale o tym powinien decydować lekarz.

Nie radzę bagatelizować niepokojących objawów, takich jak wymioty, gwałtowne poty (chyba, że jesteśmy pewni, że jest to kac po alkoholu) czy omdlenia. Dobrze jest mieć kontakt telefoniczny chociaż z jedną z osób, z którymi spotyka się nasza pociecha - numer przyjaciółki, chłopaka, dziewczyny, kumpla, bo wiedza o tym, co nieprzytomny wziął, może uratować mu zdrowie i życie. Niestety skład chemiczny narkotyków bywa bardzo różny i tak naprawdę nigdy nie wiadomo do końca, co dziecko wzięło. Niemniej jednak można zawęzić grupę substancji.

Nie warto łagodzić nastolatкови objawów "kaca" na drugi dzień. Czym innym jest ratowanie życia i zdrowia, gdy naćpany traci przytomność, a czym innym dawanie tabletki na ból głowy następnego dnia. Narozrabiał - niech

cierpi. Kac lub amfetaminowy "zjazd" potrafi skutecznie odstraszać od dalszych eksperymentów. Oczywiście pod warunkiem, że przypilnujemy, aby nastolatek samodzielnie nie przyjął następnej dawki substancji, aby objawy złagodzić.

JEŚLI BIERZE CZĘSTO...

Zdarza się, że wychodzi to na jaw w szkole albo gdy nastolatek zostanie zatrzymany przez policję. Okazuje się, że problem jest poważny. Warto znów zacząć od rozmowy z dzieckiem oraz od zdobycia rzetelnych informacji: co bierze, czym to grozi, jak pomóc. Najważniejsza jest konsekwencja i motywowanie do zmian, w tym do terapii. Na tym etapie przydatny może okazać się oddział detoksykacyjny (znajdują się one przy większych placówkach leczenia uzależnień, pobyt to od kilku do 21 dni), leczenie może być ambulatoryjne lub stacjonarne. Istnieją zarówno publiczne (przy szpitalach lub Wojewódzkich Ośrodkach Terapii Uzależnień lub Monar) jak i prywatne (niektóre mają kontrakt z NFZ, niektóre są płatne) ośrodki terapii uzależnionych od narkotyków nastolatków i młodych dorosłych. Przed podjęciem decyzji o terapii konieczna jest konsultacja ze specjalistą i jego rzetelna diagnoza, aby określić, czy lepsze będzie leczenie stacjonarne, czy ambulatoryjne oraz czy oprócz uzależnienia nastolatek ma inne trudności. Na tym etapie niezbędna jest także ścisła współpraca terapeutów z rodzicami czy opiekunami: najlepiej z OBOJGIEM.

Źródło: www.psychotekst.pl