

Eksperymentowanie młodzieży ze środkami psychoaktywnymi w czasie wakacji - jak chronić swoje dziecko?

Wakacje - czas wolności i ryzyka

Dla młodzieży wakacje to przede wszystkim czas wolności, relaksu i zabawy. Przerwa od obowiązków szkolnych, więcej swobody, mniej nadzoru dorosłych - to wszystko tworzy warunki sprzyjające poszukiwaniu nowych doświadczeń. Niestety, jednym z takich doświadczeń może być eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi: alkoholem, narkotykami, czy lekami psychotropowymi.

Dlaczego młodzi sięgają po środki psychoaktywne?

- **Ciekawość** - chęć sprawdzenia „jak to jest”.
- **Presja rówieśnicza** - potrzeba przynależności i akceptacji.
- **Nuda i brak konstruktywnych zajęć** - młodzież, która nie ma zaplanowanego czasu, częściej sięga po ryzykowne formy rozrywki.
- **Problemy emocjonalne** - stres, niska samoocena, konflikty rodzinne.
- **Dostępność** - wakacje to często większa swoboda i mniej kontroli, co może ułatwiać kontakt ze środkami odurzającymi.

Jak rozpoznać zagrożenie?

Rodzice mogą zauważyć niepokojące zmiany w zachowaniu:

- huśtawki nastrojów, drażliwość, apatia,
- izolowanie się, zamykanie w pokoju, częste przebywanie poza domem, unikanie rozmów,
- nagła zmiana kręgu znajomych,
- spadek zainteresowania hobby,
- problemy ze snem, jedzeniem, higieną,
- dziwne zapachy, przedmioty (bibułki, zapalniczki, butelki, torebeczki strunowe, tabletki).

Jak reagować jako rodzic?

1. **Zachowaj spokój i otwartość.** Emocjonalna reakcja może zniechęcić dziecko do szczerości. Zamiast oskarżać - pytaj, słuchaj, interesuj się.
2. **Buduj relację opartą na zaufaniu.** Regularne rozmowy, wspólne spędzanie czasu i autentyczne zainteresowanie życiem dziecka działają ochronnie.
3. **Ustal jasne granice i zasady.** Młodzież potrzebuje ram - choć często się im sprzeciwia. Konsekwencja i spójność w wychowaniu pomagają budować poczucie bezpieczeństwa.
4. **Bądź wzorem.** Dzieci uczą się przez obserwację. Sposób, w jaki rodzic sam korzysta z alkoholu czy rozwiązuje problemy, ma ogromne znaczenie.
5. **Zadbaj o alternatywy.** Zajęcia sportowe, wolontariat, wyjazdy, praca wakacyjna - wszystko to może zmniejszyć ryzyko kontaktu ze środkami psychoaktywnymi.
6. **Nie bagatelizuj sygnałów.** Jeśli coś Cię niepokoi - reaguj. Lepiej porozmawiać za wcześnie niż za późno.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko eksperymentuje z substancjami odurzającymi, nie jesteś sam. Warto skorzystać z pomocy:

- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Ostrołęce, tel. 297652145
- Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna w Ostrołęce, tel. 297604536
- poradnie leczenia uzależnień,
- organizacje pozarządowe zajmujące się uzależnieniami,
- Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia - 800199990 (czynny w godz.16-21)

- Telefonów Zaufania dla dzieci i młodzieży - 116 111 (czynny całą dobę)
- Adresy placówek świadczących pomoc w związku z używaniem substancji psychoaktywnych dostępne na stronie:
<https://kcpu.gov.pl/mapa/>

Wakacje to czas zwiększonego ryzyka, ale i okazja do zacieśniania więzi rodzinnych i budowania zaufania. Świadomy, uważny i zaangażowany rodzic może skutecznie chronić swoje dziecko przed zagrożeniami związanymi z używkami.

Kluczem nie jest kontrola, a relacja - oparta na zrozumieniu, miłości i szacunku.