



Γονείς ας είμαστε προετοιμασμένοι!

...Για να ξεχωρίσουν οι γονείς την
πραγματικότητα από το μύθο για τις
ναρκωτικές ουσίες και την εξάρτηση.

“από το παιδί

μπορούμε

να μάθουμε

και όχι μόνο

να του μάθουμε”

Χαλίλ Γκιμπράν



Υπεύθυνη Έκδοσης Ιωάννα Κυρίτση

Συγγραφική ομάδα Τομέας Πρόληψης ΚΕ.Θ.Ε.Α.:

Ιωάννα Κυρίτση, Σωτηρία Τσιώτρα, Μαρία Αγγέλου, Ειρήνη Κατσαμά, Ελευθερία Αλαμπάνου

Γλωσσική Επιμέλεια Μαρίνα Δασκαλοπούλου, Κατερίνα Καραβέλη

Σχεδιασμός-Παραγωγή «ΣΧΗΜΑ & ΧΡΩΜΑ»

Παραγωγική Μονάδα ΚΕ.Θ.Ε.Α., Τηλ.: 2310 797 476

Copyright 2005 Τομέας Πρόληψης ΚΕ.Θ.Ε.Α.







Γράμμα προς
τους γονείς

01

Τι είναι
ναρκωτικό;

02

Ποιες
ουσίες
θεωρούνται
ναρκωτικά;

03

Τι είναι
εξάρτηση;

04

Υπάρχουν
στάδια
στη χρήση,
κατάχρηση
και εξάρτηση
από ουσίες;

05

Ποιοι είναι
οι λόγοι που
οδηγούν
στη χρήση
και στην
εξάρτηση;

06

Ποιες
άλλες
συμπερι-
φορές είναι
εξαρτητικές;

07

Τι είναι
πρόληψη
της χρήσης
ουσιών και
πότε ξεκινάει;

περιεχόμενα



08

Πώς μπορεί η οικογένεια να βοηθήσει στην πρόληψη;

09

Πώς μπορεί ο γονιός να αντιμετωπίσει τα μηνύματα που προέρχονται από τα ΜΜΕ;

10

Να μιλήσω και πώς με το παιδί μου για τα ναρκωτικά;

11

Πώς μπορεί να καταλάβει κάποιος ότι το παιδί κάνει χρήση ουσιών;

12

Τι μπορεί να κάνει κάποιος αν έχει υποψίες ότι το παιδί κάνει χρήση;

13

Ποιες είναι οι πρώτες βοήθειες σε περίπτωση που το παιδί έχει κάνει χρήση;

Πού μπορεί να απευθυνθεί όποιος επιθυμεί βοήθεια;

Όλοι μας έχουμε νιώσει πολλές φορές πόσο δύσκολο είναι να είσαι γονιός σήμερα. Ο ρόλος του γονιού δεν είναι μόνο μια έμφυτη ικανότητα που εμφανίζεται «μαγικά» στον άνθρωπο, μόλις αποκτήσει παιδί. **Είναι μια υπεύθυνη, απαιτητική και αξιοζήλευτη δουλειά που «παντρεύει» τη γνώση με το ένστικτο, την ευαισθησία με την αντοχή, την κατανόηση με τη σύγκρουση, τη δυσκολία με την ευελιξία.**



Γράμμα προς τους γονείς

Στις μέρες μας, οι γονείς βρίσκονται συνεχώς αντιμέτωποι με κοινωνικά προβλήματα, όπως είναι η αποξένωση, η μοναξιά, η αδιαφορία, η απομάκρυνση από το φυσικό και ανθρώπινο περιβάλλον, η βία, η χρήση ουσιών. Είναι πολύ σημαντικό ο γονιός να υποστηριχθεί και να ενθαρρυνθεί, ώστε να αντιμετωπίσει αυτά τα προβλήματα αποτελεσματικά για την οικογένειά του, με ψυχραιμία, γνώση και σε κλίμα συνεργασίας.

Σκοπός του συγκεκριμένου εντύπου είναι να ενημερώσει τους γονείς για θέματα που έχουν σχέση με τη χρήση και εξάρτηση από ναρκωτικά καθώς και για τους παράγοντες που λειτουργούν προστατευτικά.

Επιχειρεί απλώς να απαντήσει σε βασικά ερωτήματα, χωρίς να προτείνει συνταγές και λύσεις. Με την ανάγνωσή του ίσως προκύψουν και άλλα ερωτήματα καθώς και εντονότερος προβληματισμός, που μπορεί, όμως, να αποτελέσει αφετηρία για διάλογο στην οικογένεια.

Η συγγραφική ομάδα

01

Τι είναι ναρκωτικό;

Οποιαδήποτε ουσία σε υγρή μορφή, σε σκόνη, σε ταμπλέτα, σε φυτική σύσταση, σε σπρέι, που επιδρά στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και αλλάζει την αντίληψη, το συναίσθημα, τη διάθεση, τη συμπεριφορά, τον τρόπο λειτουργίας του σώματος του ατόμου που τα χρησιμοποιεί, κατηγοριοποιείται με τον όρο «ναρκωτικό».

Τα ναρκωτικά ανάλογα με το είδος τους, επηρεάζουν τόσο το σώμα όσο και τον ψυχισμό του ανθρώπου και μπορούν να προκαλέσουν σωματική ή/και ψυχική εξάρτηση.

02

Ποιές ουσίες θεωρούνται ναρκωτικά;

Ο όρος «ναρκωτικά» δεν περιλαμβάνει μόνο τις παράνομες ουσίες, όπως το χασίς, την ηρωίνη, την κοκαΐνη, το χάπι «έκσταση». Περιλαμβάνει και ουσίες που η χρήση τους είναι νόμιμη. Η χρήση του αλκοόλ και του καπνού είναι απολύτως νόμιμη (για τους ενήλικες) και ενταγμένη στην κοινωνική ζωή, η κατάχρησή τους, όμως, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή εξάρτηση και προβλήματα υγείας.

Η κατάχρηση ηρεμιστικών και αγχολυτικών χαπιών μπορεί, επίσης, να οδηγήσει σε εξάρτηση.

Ουσίες εισπνεόμενες, όπως σπρέι, κόλλες, βενζίνη, αέριο από γκαζάκια βουτανίου, φαίνεται να μη συνδέονται με αυτό που λέμε «ναρκωτικό», κατατάσσονται, όμως, στις εξαρτησιογόνες ουσίες.



03

Τι είναι εξάρτηση;

Η εξάρτηση χαρακτηρίζεται από την έντονη προσήλωση ενός ατόμου προς ένα αντικείμενο ή άλλο άτομο. Ο εξαρτημένος δημιουργεί/επικεντρώνει τη ζωή του γύρω από το αντικείμενο της εξάρτησής του.

Εξάρτηση από ουσίες είναι η κατάσταση απόλυτου εθισμού του ανθρώπου, κατά την οποία κυριαρχείται από την έντονη ανάγκη λήψης της ουσίας.

- * Η σωματική εξάρτηση εμφανίζεται όταν το σώμα του ανθρώπου έχει προσαρμοστεί στην ουσία και αναπτύσσει συμπτώματα όταν σταματήσει τη χρήση (το ονομαζόμενο στερητικό σύνδρομο).
- * Η ψυχολογική εξάρτηση εμφανίζεται όταν ο άνθρωπος έχει ανάγκη από τη χρήση της ουσίας για να νιώσει καλά, να διώξει το άγχος ή την ψυχική πίεση ή απλά για να νιώθει φυσιολογικός και να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής.

Η ψυχολογική εξάρτηση, σε σύγκριση με τη σωματική, είναι πιο σημαντική και είναι αυτή που απαιτεί πολύ περισσότερο χρόνο για να αντιμετωπιστεί.

Δε δημιουργούν όλες οι ουσίες και τις δυο μορφές εξάρτησης.



04

Υπάρχουν στάδια στη χρήση, κατάχρηση και εξάρτηση από ουσίες;

Η πορεία ενός ατόμου προς την εξάρτηση περιλαμβάνει τέσσερα βασικά στάδια. Η πορεία αυτή δεν είναι προδιαγεγραμμένη ή δεδομένη. Το άτομο μπορεί να σταματήσει αυτή την εξέλιξη σε κάθε ένα από τα στάδια που αναφέρονται στη συνέχεια, ιδιαίτερα αν λάβει υποστήριξη.



πειραματισμός

Η χρήση γίνεται μαζί με άλλους ή μόνος. Συνήθως, όμως, η ουσία προσφέρεται από άλλους. Η περιέργεια και η πίεση της ομάδας λειτουργούν ενισχυτικά σ' αυτή τη φάση. Τομείς, όπως η εργασία, το σχολείο, η υγεία, τα οικονομικά, δεν επηρεάζονται. Το να δοκιμάσει κάποιος δεν σημαίνει ότι θα εξαρτηθεί. Όλοι, όμως, οι εξαρτημένοι ξεκίνησαν από μια δοκιμή.



ενεργή αναζήτηση

Μιλάμε πια για συναναστροφή με χρήστες ουσιών και αναζήτηση της ουσίας με στόχο την αλλαγή της διάθεσης. Αρχίζουν να φαίνονται μικρές επιπτώσεις στα οικονομικά αλλά και σε τομείς όπως η εργασία και η υγεία. Σημειώνεται αλλαγή στις παρέες και πιθανά στις σχολικές επιδόσεις.



ενασχόληση

Παρουσιάζεται σημαντική αύξηση της χρήσης. Η ψυχική ή και η σωματική εξάρτηση κάνουν την εμφάνισή τους. Άμεσες είναι οι επιπτώσεις στα οικονομικά. Παρουσιάζονται προβλήματα διατροφής και διαταραχές στον ύπνο. Το άτομο θέτει τη ζωή του σε πολλούς κινδύνους (ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη, τροχαία ατυχήματα). Το άτομο που κάνει χρήση χαρακτηρίζεται από ασυνέπεια και χαμηλή απόδοση σε ό,τι σχετίζεται με την οικογένεια, την εργασία, ή το σχολείο. Οι σχέσεις με τους γύρω του διαταράσσονται, το άτομο αρχίζει να απομονώνεται.



εξάρτηση

Η χρήση είναι πλέον το επίκεντρο της ζωής του ατόμου. Οι φίλοι είναι κυρίως χρήστες. Βρίσκεται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για εμπλοκή σε παράνομες δραστηριότητες και νομικά προβλήματα. Κάνει χρήση μόνος του και παίρνει υψηλές δόσεις. Είναι πολλά πλέον τα συμπτώματα στην υγεία (σωματική - διανοητική - ψυχική - κοινωνική).

Τα περισσότερα παιδιά μεγαλώνουν χωρίς αυτή την επιλογή ζωής. Δυστυχώς, όμως, υπάρχουν και νέοι που καταλήγουν σ' αυτή την επιλογή, αποκτώντας έτσι σταδιακά σοβαρά και μεγάλα προβλήματα.

05

Ποιοι είναι οι λόγοι που οδηγούν στη χρήση και στην εξάρτηση;

Η χρήση ναρκωτικών ή η κατάχρησή τους από ένα άτομο ή μια ομάδα ανθρώπων σπάνια είναι αποτέλεσμα ενός μόνο αιτιολογικού παράγοντα.

Η εξάρτηση δεν εμφανίζεται ξαφνικά στη ζωή ενός ανθρώπου. Οι παράγοντες που συντελούν και δημιουργούν προϋποθέσεις για την εμφάνισή της αναπτύσσονται τις περισσότερες φορές κατά την παιδική ηλικία.

Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι πρώτες βάσεις για τη δημιουργία αξιών, αρχών και στάσεων. Συμβαίνουν ραγδαίες αλλαγές και οι επιδράσεις που δέχεται σ' αυτή την ηλικία το παιδί είναι καθοριστικές για τη μετέπειτα εξέλιξη. Αυτή η περίοδος καθορίζεται άμεσα από την οικογένεια, το σχολείο αλλά και από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Έρευνες δείχνουν ότι για την εμφάνιση της χρήσης, κατάχρησης και εξάρτησης από ουσίες συμβάλλουν πολλοί και σύνθετοι παράγοντες που αλληλεπιδρούν και διακρίνονται σε τρεις βασικές κατηγορίες (ο βαθμός συμμετοχής της καθεμιάς είναι διαφορετικός σε κάθε περίπτωση).

- * Το οικογενειακό, κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον στο οποίο ζει το άτομο
- * Οι βιολογικοί παράγοντες και η προσωπικότητα του ατόμου
- * Η δράση της ουσίας

Κάποιοι από τους επιβαρυντικούς παράγοντες

- * Η ανοχή ως προς τη χρήση ουσιών
- * Η διαθεσιμότητα των ουσιών
- * Ο κοινωνικός αποκλεισμός
- * Η αποξένωση
- * Η έλλειψη υποστηρικτικών κοινωνικών δομών
- * Ο καταναλωτικός τρόπος ζωής
- * Η πίεση, το άγχος
- * Η έλλειψη ευκαιριών επαγγελματικής απασχόλησης
- * Η παρέα με χρήστες ουσιών
- * Το χαοτικό οικογενειακό περιβάλλον
- * Η χρήση και κατάχρηση ουσιών από τους γονείς
- * Η έλλειψη συναισθηματικών δεσμών στην οικογένεια
- * Η βία, η παραμέληση, οι υπέρμετρες οικογενειακές συγκρούσεις
- * Η αναποτελεσματική επίβλεψη από τους γονείς
- * Οι υπέρμετρες και μη ρεαλιστικές προσδοκίες
- * Ο ψυχικός πόνος
- * Η μοναξιά
- * Η χαμηλή αυτοεκτίμηση
- * Η έλλειψη ορίων
- * Η αβεβαιότητα ως προς αξίες, στόχους, προτεραιότητες
- * Η έλλειψη δεξιοτήτων ζωής (λήψης αποφάσεων, αυτοελέγχου, υπευθυνότητας, αντίστασης, διεκδίκησης κ.α.)
- * Η έλλειψη επικοινωνίας
- * Η αδυναμία διαχείρισης έντονων συναισθημάτων και ματαιώσεων
- * Η ασυγκράτητη παρορμητικότητα
- * Η ανία, η πλήξη
- * Η αναζήτηση διαρκούς ευτυχίας και ευχαρίστησης
- * Η αρχική χρήση ουσιών κατά την προεφηβεία
- * Η σχολική αποτυχία σε σταθερή βάση
- * Η πρόωρη αντικοινωνική συμπεριφορά

Ο νέος που έχει δυσκολίες, όπως αυτές που περιγράψαμε, και ζει σε ένα περιβάλλον που δυσλειτουργεί, στο οποίο παράλληλα οι ουσίες είναι διαθέσιμες, είναι πιθανόν να στραφεί σε αυτές. Ωστόσο, όλα όσα αναφέραμε δεν του στερούν τη δυνατότητα να διαχειριστεί τις δυσκολίες θετικά και να αντιμετωπίσει τα προβλήματα σαν ευκαιρίες, αρκεί να έχει τα κατάλληλα εφόδια.

Κάποιοι προστατευτικοί παράγοντες

- * Προσωπικές δεξιότητες του ατόμου (αυτοπεποίθηση-αυτοεκτίμηση, αυτοέλεγχος, αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση έντονων συναισθημάτων, στοχοθέτηση, κλπ)
- * Κοινωνικές δεξιότητες του ατόμου (επικοινωνία, συνεργασία, αντίσταση, υπευθυνότητα, επίλυση προβλημάτων, κριτική σκέψη και λήψη αποφάσεων, κοινωνική ευαισθησία κλπ)
- * Ασφάλεια και σταθερότητα
- * Συναισθηματική σταθερότητα
- * Ενήλικες και συνομήλικοι φίλοι: θετικά πρότυπα ζωής
- * Σταθεροί οικογενειακοί δεσμοί
- * Υποστηρικτικά δίκτυα γύρω από το άτομο και την οικογένεια
- * Ύπαρξη στόχων και ιδανικών που δίνουν όραμα για τη ζωή
- * Ισχυροί δεσμοί με τους θεσμούς κοινωνικοποίησης, όπως η οικογένεια, το σχολείο
- * Δυνατότητες ένταξης και ενσωμάτωσης
- * Δέσμευση στο σχολείο
- * Σχολική επιτυχία και συμμετοχή στα σχολικά δρώμενα
- * Ευκαιρίες για συμμετοχή των νέων σε δραστηριότητες της τοπικής κοινότητας
- * Οικονομική και κοινωνική σταθερότητα
- * Μειωμένη πρόσβαση στις ουσίες



Αναλυτικότερα για τους προστατευτικούς παράγοντες στην οικογένεια δείτε στην ερώτηση «Πώς μπορεί η οικογένεια να βοηθήσει στην πρόληψη».

06

Ποιες άλλες συμπεριφορές είναι εξαρτητικές;

Ο άνθρωπος μπορεί να αναπτύξει συμπεριφορές εξάρτησης όχι μόνο με ουσίες. Εξαρτητικές μπορεί να είναι και οι σχέσεις με άλλους ανθρώπους, με μέλη της οικογένειας, με τη δουλειά, με το υπερβολικό φαγητό, με τα τυχερά παιχνίδια, με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Όταν ερχόμαστε στη ζωή και για τα πρώτα χρόνια, βιώνουμε καταστάσεις εξάρτησης που είναι λειτουργικές και εξυπηρετούν ανάγκες της εκάστοτε ηλικιακής φάσης. Έχει σημασία μέσα από αυτή τη πορεία το άτομο να έχει τη δυνατότητα να καλλιεργήσει και να αναπτύξει χαρακτηριστικά που θα του επιτρέψουν να ζει αυτόνομα, μέσα από σχέσεις λειτουργικές που εμπεριέχουν την αλληλεξάρτηση αλλά όχι την απόλυτη εξάρτηση.



07

Τι είναι πρόληψη της χρήσης ουσιών και πότε ξεκινάει;

Η πρόληψη περιλαμβάνει κάθε προσπάθεια για μείωση ή καθυστέρηση της ζήτησης χρήσης ουσιών.

Είναι σημαντικό να λειτουργεί σε πολλά επίπεδα και να ξεκινά από μικρές ηλικίες.

Μέθοδοι, όπως η απλή ενημέρωση για τις συνέπειες της χρήσης των ουσιών, ο εκφοβισμός και η παρουσίαση της χρήσης με τα μελανότερα χρώματα ή η ρητή απαγόρευση, δεν έφεραν σημαντικά αποτελέσματα.

Η πρόληψη έχει να κάνει με έναν καθημερινό τρόπο ζωής. Ξεπερνά τα όρια της παθητικής ενημέρωσης, στόχο έχει την ανάπτυξη και την καλλιέργεια μιας στάσης ζωής χωρίς εξαρτήσεις η οποία σέβεται τον άνθρωπο και τις ανάγκες του.

08

Πώς μπορεί η οικογένεια να βοηθήσει στην πρόληψη;

Η πρόληψη ξεκινάει πρώτα από τους ίδιους τους γονείς. Αφορά το κατά πόσο ο κάθε γονιός φροντίζει τον εαυτό του, τις δικές του ανάγκες και σχέσεις, την προσωπική του εξέλιξη. Ο γονιός είναι πρότυπο και έμπνευση ζωής για το παιδί.

Η ικανοποίηση που αντλούν οι γονείς από τη ζωή τους, από τις σχέσεις τους, τη δουλειά τους είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας που τους δίνει δύναμη να μεγαλώσουν παιδιά αυτόνομα, με αυτοπεποίθηση και εκτίμηση για τον εαυτό τους.

Δεν είναι καθόλου εύκολο να είναι κάποιος γονιός. Λέγεται ότι είναι τέχνη. Είναι ένας ρόλος που απαιτεί συναίσθημα, γνώση, ενέργεια, χιούμορ, υπομονή, κατανόηση, θετική διάθεση. Ο γονιός έχει να διαμορφώσει ένα κλίμα στην οικογένεια, μέσα στο οποίο το παιδί θα μάθει να αγαπάει, να σέβεται, να συνεργάζεται, να κρίνει, να χάνει, να επιλέγει, να ψάχνει, να επικοινωνεί. Παράλληλα, πασχίζει να συνδυάσει την ανάγκη του παιδιού για προστασία με τη δυνατότητα παροχής ευκαιριών προς το παιδί που θα του επιτρέψουν να ενηλικιωθεί.

Υπάρχουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά στην οικογένεια τα οποία είναι δυνατόν να βάλουν τις προϋποθέσεις για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού και να λειτουργήσουν προστατευτικά:

Η θετική, ζεστή σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών προσφέρει προστασία και αίσθηση ασφάλειας ακόμα κι όταν υπάρχει κάποιο πρόβλημα μέσα στην οικογένεια. Προσδίδει ταυτότητα και τονίζει την ύπαρξη του «εμείς».

Η ανοιχτή και άμεση επικοινωνία μέσα στην οικογένεια, και ιδιαίτερα μεταξύ γονέων και παιδιών, επιτρέπει την επίλυση προβλημάτων, το μοίρασμα προσωπικών αγωνιών, την ψυχο-

λογική στήριξη, την αντιμετώπιση του άγχους.

Οι ρεαλιστικές προσδοκίες των γονέων για τα παιδιά τους, όχι παράλογες αλλά ούτε χαμηλές, και η θετική στάση των γονέων απέναντι στις ικανότητες των παιδιών ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους. Παράλληλα, επιτρέπουν στο παιδί να θέτει ρεαλιστικούς στόχους για τη ζωή του.

Η ανάληψη μικρών ευθυνών και η οριοθέτηση δημιουργεί σταδιακά στα παιδιά την αίσθηση ότι μπορούν να σταθούν στα πόδια τους και είναι χρήσιμα. Οι σταθεροί και συνεπείς κανόνες είναι σημαντικοί και δίνουν πλαίσιο στη ζωή. Για τα παιδιά οι κανόνες θέτουν ασφαλή όρια, για να μάθουν να ζουν με τους άλλους. Στην πραγματικότητα τα ίδια τα παιδιά, παρότι συχνά αντιδρούν, θέλουν τους κανόνες γιατί τους δίνουν την αίσθηση ασφάλειας και ανακούφισης.

Η επαφή των γονέων με το σχολείο, η συμμετοχή και το ενδιαφέρον τους για τη βελτίωσή του, η επικοινωνία με τους ανθρώπους ενός χώρου που έχει έναν πολύ σπουδαίο ρόλο όχι μόνο να μεταφέρει γνώσεις στα παιδιά αλλά να τα εκπαιδεύσει σε κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες, είναι επίσης σημαντικά για την εξέλιξη των παιδιών.

Οι γονείς είναι αγγελιοφόροι μηνυμάτων για τα παιδιά τους. Η ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τη ζωή με θετικό τρόπο, η αποχή των ίδιων από τη χρήση ουσιών, η διαχείριση δύσκολων καταστάσεων με λειτουργικό τρόπο, καθιστά τους ίδιους πολύ ισχυρά θετικά πρότυπα.

“Τα παιδιά χρειάζονται σταθερότητα και συνέπεια”





Πώς μπορεί ο γονιός να αντιμετωπίσει τα μηνύματα που προέρχονται από τα ΜΜΕ;

Οι γονείς είναι οι πρώτοι διαμεσολαβητές ανάμεσα στα παιδιά τους και στα μηνύματα που αυτά δέχονται καθώς μεγαλώνουν από τα Μ.Μ.Ε. και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον. Αποδεχόμενοι ότι τα Μ.Μ.Ε. αποτελούν πηγή πληροφόρησης ή επιρροής, οι γονείς χρειάζεται να αξιολογούν τα μηνύματα ή τις πληροφορίες αυτές μαζί με τα παιδιά τους.

Ο γονιός με κατάλληλες ερωτήσεις μπορεί να επιτρέψει στο παιδί να εκφράσει το ίδιο τι έχει ακούσει, τι πιστεύει, τι σκέπτεται, τι νιώθει, πως αξιολογεί τα μηνύματα που έχει δεχτεί. Μια τέτοια συζήτηση μαζί του μπορεί να βοηθήσει στο να αλλάξουν κάποιες ιδέες που μπορεί να έχει το παιδί αλλά και να ξεκαθαριστούν οι αξίες της οικογένειας.

“Οι γονείς δεν χρειάζεται να είναι τέλειοι”

10

Να μιλήσω και πώς με το παιδί μου για τα ναρκωτικά;

Η κατάλληλη ηλικία για να συζητηθεί το θέμα αυτό με το παιδί είναι όταν το ίδιο το ζητήσει με τις ερωτήσεις του.

Καλό είναι να αναρωτηθεί ο γονιός:

- * Έχει το παιδί εκφράσει την ανάγκη για αυτή την πληροφόρηση;
- * Μπορεί να αντιληφθεί αυτά που θέλουμε να συζητήσουμε μαζί του;
- * Νιώθει ελεύθερο για να εκφράσει τέτοιες ανησυχίες ή ερωτήσεις στους γονείς του;
- * Έχει η οικογένεια δημιουργήσει στην καθημερινότητά της κλίμα επικοινωνίας μεταξύ των μελών της;

Εάν το παιδί ή ο έφηβος ρωτήσει ή ζητήσει να μιλήσει με το γονιό του για το θέμα, αυτό σημαίνει ότι κάτι το έχει απασχολήσει ή προκαλέσει ώστε να επιθυμεί να το διερευνήσει περισσότερο.

Καλό είναι πριν από οποιαδήποτε συζήτηση με το παιδί οι ίδιοι οι γονείς να έχουν ενημερωθεί για το θέμα αυτό. Παρ' όλα αυτά, οι γονείς δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζουν τα πάντα, αλλά να ξέρουν ότι το σημαντικό είναι το τι κάνουν οι ίδιοι και όχι το τι λένε. Το πόσο συνεπείς είναι οι πράξεις τους με τα λόγια τους.

Η υποστήριξή σας μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αντισταθεί, εάν βρεθεί υπό πίεση να δοκιμάσει ναρκωτικά.

Η εντύπωση που έχουν πολλοί γονείς ότι πρέπει να είναι τέλειοι μπορεί να είναι εμπόδιο στη σχέση τους με το παιδί τους. Είναι μάλλον απίθανο αυτή η στάση να οδηγήσει τα παιδιά να διαχειριστούν τις δικές τους ανασφάλειες και αδυναμίες. Οι γονείς μπορούν κατά περίπτωση να παραδέχονται ότι δεν τα γνωρίζουν όλα. Αυτή η στάση δημιουργεί δεσμούς, είναι ειλικρινής και κάνει τους γονείς πιο ευπρόσитуους.



Πώς μπορεί να καταλάβει κάποιος ότι το παιδί κάνει χρήση ουσιών;

Δεν υπάρχουν ξεκάθαρα συμπτώματα της χρήσης ουσιών, ιδιαίτερα όταν το παιδί μπορεί να βρίσκεται στα αρχικά στάδια. Όμως, είναι σημαντικό οι γονείς να έχουν μια τέτοια συναισθηματική σχέση με το παιδί τους, ώστε πολύ νωρίτερα να αναγνωρίσουν χαρακτηριστικά που δεν σχετίζονται άμεσα με τη χρήση και την εξάρτηση αλλά μπορεί να αφορούν προβληματική ανάπτυξη του παιδιού. Τέτοια μπορεί να είναι:

- * Η παθητικότητα και η έλλειψη ανεξαρτησίας
- * Η έλλειψη αυτοπεποίθησης
- * Η απροθυμία να επιλύει συγκρούσεις και η αδυναμία να επιδεικνύει αυτοέλεγχο
- * Η αδυναμία να ξεπερνά τα προβλήματα και τις ματαιώσεις
- * Η δυσκολία να δημιουργεί και να διατηρεί φιλίες

Μερικές φορές είναι δύσκολο να αναγνωρίσει κάποιος τη διαφορά ανάμεσα στην κανονική εφηβική συμπεριφορά και στη συμπεριφορά που δημιουργείται από τη χρήση ουσιών. Αλλαγές που είναι ακραίες ή που διαρκούν περισσότερο από μερικές μέρες μπορεί να είναι μια ένδειξη.

Σκεφτείτε τις επόμενες ερωτήσεις:

- * Φαίνεται το παιδί σας απόμακρο, μελαγχολικό, κουρασμένο, απρόσεκτο σε σχέση με την προσωπική του περιποίηση;
- * Έχει αρχίσει να γίνεται εχθρικό, επιθετικό και μη συνεργάσιμο ;
- * Έχει ξαφνικές αλλαγές στη διάθεσή του από χαρούμενο και ζωντανό σε σκυθρωπό, αμίλητο και κακόκεφο;
- * Έχουν χειροτερέψει οι σχέσεις του παιδιού σας με τα άλλα μέλη της οικογένειας;
- * Έχει απομακρύνει ή παρατήσει τους παλιούς του φίλους;
- * Παρουσιάζει χαμηλή σχολική απόδοση και πολλές απουσίες;
- * Έχει χάσει το ενδιαφέρον του για τις αγαπημένες του δραστηριότητες;
- * Έχουν αλλάξει οι συνήθειες του παιδιού σας όσον αφορά τη διατροφή και τον ύπνο του (π.χ. υπνηλία ή αύπνια, απώλεια όρεξης);
- * Λέει πολλά ψέματα και παρουσιάζει έντονη μυστικοπάθεια;
- * Παρουσιάζονται ανεξήγητες απώλειες χρημάτων ή αντικειμένων από το σπίτι;
- * Παρουσιάζονται ασυνήθιστες μυρωδιές, λεκέδες ή σημάδια στο σώμα, τα ρούχα ή στο δωμάτιό του;
- * Έχετε βρει ασυνήθιστη σκόνη, χάπια, κομμάτια αλουμινοχαρτο, πλαστικά καλαμάκια, χαρτάκια για τσιγάρο, βελόνες ή σύριγγες;

Θετικές απαντήσεις στην πλειοψηφία αυτών των ερωτήσεων μπορεί να δείχνουν ότι το παιδί κάνει χρήση ουσιών. Όμως, κάποιες από αυτές τις ενδείξεις μπορεί, επίσης, να εμφανίζονται σε ένα παιδί το οποίο δεν χρησιμοποιεί ουσίες αλλά μπορεί να έχει άλλα προβλήματα. Εάν έχετε αμφιβολία, ζητήστε βοήθεια.

“Το σημαντικό δεν είναι ποιος φταίει αλλά πώς μπορείτε να βοηθήσετε”





12

Τι μπορεί να κάνει κάποιος αν έχει υποψίες ότι το παιδί κάνει χρήση;

Σ' αυτό το ερώτημα υπάρχουν τόσες διαφορετικές απαντήσεις όσες είναι και οι οικογένειες. Χρειάζεται να πάρετε τις δικές σας αποφάσεις.

Εάν η οικογένεια επιθυμεί περισσότερες πληροφορίες ή εκπαίδευση σε θέματα που αφορούν τη πρόληψη της χρήσης ουσιών, μπορεί να απευθυνθεί στις υπηρεσίες βοήθειας που αναφέρονται στο έντυπο.



13

Ποιες είναι οι πρώτες βοήθειες σε περίπτωση που το παιδί έχει κάνει χρήση;

Τα ναρκωτικά επηρεάζουν τον καθένα διαφορετικά. Τα αποτελέσματα εξαρτώνται από την ποσότητα που έχει πάρει κάποιος, τη συναισθηματική του διάθεση και το περιβάλλον του. Οι γονείς χρειάζεται να γνωρίζουν τι να κάνουν, εάν βρουν το παιδί τους να είναι άρρωστο μετά από τη χρήση ναρκωτικών ή μετά από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Οι αμφεταμίνες, η κάνναβη, η «έκσταση», το LSD και τα μαγικάμανιτάρια μπορούν μερικές φορές να κάνουν το χρήστη να νιώθει ένταση και πανικό. Εάν αυτό συμβαίνει:

- * Ηρεμήστε το και καθησυχάστε το. Προσπαθήστε να μην πανικοβληθείτε. Μιλήστε με φυσιολογικό τόνο φωνής και εάν νιώθετε φοβισμένοι ή ανήσυχτοι προσπαθήστε να μην το αφήσετε να το καταλάβει.
- * Εξηγήστε ότι τα συναισθήματα θα περάσουν.
- * Ενθαρρύνετε το να καθίσει σε ένα ήσυχο, αμυδρά φωτισμένο δωμάτιο.
- * Εάν αρχίσει να αναπνέει γρήγορα, ηρεμήστε το και ζητήστε του να παίρνει αργές, βαθιές ανάσες.

Η ηρωίνη, τα ηρεμιστικά και η κατάχρηση αερίων, κόλλας και αεροζόλ μπορεί να κάνουν το χρήστη να νιώθει έντονη υπνηλία. Εάν αυτό συμβεί:

- * Ηρεμήστε το και καθησυχάστε το. Μιλήστε με χαμηλή, ήρεμη φωνή και προσπαθήστε να μην πανικοβληθείτε.
- * Μην το φοβίζετε ή το τρομάζετε.
- * Ποτέ μην του δίνετε καφέ για να το ξυπνήσετε.
- * Εάν τα συμπτώματα συνεχίσουν, τοποθετήστε το σε θέση ανάπαυσης (πλάγια και σε εμβρυακή σχεδόν θέση. Προσοχή να μη «γυρίσει» η γλώσσα και εμποδίσει την αναπνοή).
- * Μη διστάσετε να καλέσετε ένα ασθενοφόρο εάν αργεί να ξυπνήσει.

Η κατάχρηση αλκοόλ, εισπνεόμενων (κόλλας, αεροζόλ, βενζίνη), η χρήση ηρωίνης ή ηρεμιστικών, ο έντονος και συνεχής χορός ενός χρήστη «έκσταση» χωρίς να παίρνει τακτικές αναπνοές ή χωρίς να πίνει αρκετά υγρά μπορούν να προκαλέσουν και αναισθησία. Μια υπερβολική δόση των περισσότερων ναρκωτικών μπορεί, επίσης, να προκαλέσει αναισθησία. Εάν αυτό συμβεί:

- * Καλέστε το 166 αμέσως και ζητήστε ασθενοφόρο δηλώνοντας τόπο και διεύθυνση. Ποτέ μην ντραπείτε να έρθετε σε επαφή με τις υπηρεσίες άμεσης βοήθειας.
- * Τοποθετήστε το παιδί σε θέση ανάπαυσης έτσι ώστε να μην πνιγεί εάν κάνει εμετό.
- * Ελέγξτε την αναπνοή. Να είστε έτοιμοι να κάνετε τεχνητή αναπνοή (φιλί της ζωής)
- * Κρατήστε το παιδί ζεστό αλλά όχι υπερβολικά ζεστό. Σε περίπτωση, όμως, που κάποιος έχει πάρει «έκσταση» και πιστεύετε ότι έχει υπερθερμανθεί, βεβαιωθείτε ότι έχει αρκετή δροσιά, φρέσκο αέρα και απομακρύνετε κάθε υπερβολικό ρούχο, όπως καπέλο, γάντια, φουλάρι κλπ.
- * Εάν γνωρίζετε τι ουσία έχει πάρει, πείτε το στο πλήρωμα του ασθενοφόρου. Εάν βρείτε ναρκωτικά αλλά δεν είστε σίγουροι τι είναι, παραδώστε τα στο πλήρωμα του ασθενοφόρου

Εάν συμβεί το χειρότερο και βρείτε το παιδί σε κατάσταση υπνηλίας ή αναισθητο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τι να κάνετε. **Μπορεί να σώσει τη ζωή του.**



**Πού μπορεί
να απευθυνθεί
όποιος επιθυμεί
βοήθεια;**

Εάν πιστεύετε ότι χρειάζεστε βοήθεια από μια ειδικευμένη υπηρεσία για τα ναρκωτικά και την εξάρτηση, μπορείτε να επικοινωνήσετε με τα παρακάτω τηλέφωνα.



✿ Υπηρεσίες Πρόληψης

ΚΕ.Θ.Ε.Α. (Τομέας Πρόληψης)
✿ 210 9212391

ΟΚΑΝΑ (Κέντρα Πρόληψης ΟΚΑΝΑ
και ΟΡΓΑΝΙΣΜΩΝ ΤΟΠΙΚΗΣ
ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗΣ Α' & Β' ΒΑΘΜΟΥ)
✿ 210 8898241

✿ Τηλεφωνικές Γραμμές SOS

Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής
Υποστήριξης ΙΘΑΚΗ (ΚΕ.Θ.Ε.Α.)
✿ 1145

Γραμμή SOS (Ο.ΚΑ.ΝΑ.)
✿ 1031

Γραμμή SOS (18 ΑΝΩ)
✿ 210 3617089

✿ Υπηρεσίες για χρήστες και τις οικογένειές τους

ΑΘΗΝΑ

«ΣΤΡΟΦΗ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) για εφήβους ✿ 210 8820277

«ΠΛΕΥΣΗ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) για εφήβους ✿ 210 8253377

«ΕΞΕΛΙΞΗ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 210 3301157

«ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 210 3847700

«ΜΟΣΑΙΣ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 210 8256944

«ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 210 3300751

«ΔΙΑΒΑΣΗ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 210 8626761

«ΑΛΦΑ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) για αλκοόλ ✿ 210 9237777

«18ΑΝΩ» (ΨΝΑ) ✿ 210 3622217

«ΚΕΝΤΡΟ ΒΟΗΘΕΙΑΣ» (Ο.ΚΑ.ΝΑ.) ✿ 210 5224202

«ΑΘΗΝΑ» (ΑΙΓΙΝΙΤΕΙΟ) ✿ 210 3622217

ΠΕΙΡΑΙΑΣ

«ΝΟΣΤΟΣ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 210 4220708

«ΕΞΑΝΤΑΣ» για έφηβους (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 210 4227940

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

«ΙΘΑΚΗ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 2310 212030

«ΑΝΑΔΥΣΗ» για εφήβους (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 2310 253534

«ΑΡΓΩ» (ΨΝΘ) ✿ 2310 668616

ΛΑΡΙΣΑ

«ΕΞΟΔΟΣ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 2410 254863

ΒΟΛΟΣ

«ΠΙΛΟΤΟΣ» για έφηβους (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 24210 23439

ΠΑΤΡΑ

«ΟΞΥΓΟΝΟ» για έφηβους (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 2610 343400

«ΓΕΦΥΡΑ» (Ο.ΚΑ.ΝΑ.) ✿ 2610 0279

ΚΡΗΤΗ

«ΑΡΙΑΔΝΗ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 2810 261026

ΚΑΒΑΛΑ

«ΚΙΒΩΤΟΣ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 2510 223131

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ

«ΚΙΒΩΤΟΣ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 25510 89595

ΚΟΜΟΤΗΝΗ

«ΚΙΒΩΤΟΣ» (ΚΕ.Θ.Ε.Α.) ✿ 25310 37842



ΚΕΘΕΑ
ΤΟΜΕΑΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

**ΤΟΜΕΑΣ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΚΕ.Θ.Ε.Α.**

Κουμουνδούρου 28
104 37 Αθήνα
Τηλ.: 210 9212391
Fax: 210 9212763
info@prevention.gr
www.prevention.gr

Το έντυπο διανέμεται δωρεάν