

**Tájékoztató gyermekek és szülők részére
a szerhasználathoz és egyéb addiktív zavarokhoz kapcsolódóan**

1. Gyanújelek, hogy a serdülő gyermekem drogot használ

Mik ezek a figyelmeztető jelek?

Nagyon fontos, hogy a legtöbb pontnak más is állhat a hátterében, sőt, önmagában a serdülés is gyakran hasonló viselkedésváltozással jár, az alábbi pontok tehát nem jelentik azt, hogy a serdülő biztosan drogot kezdett használni, ezért a szülő részéről kellő körültekintés szükséges gyanújának igazolásához vagy elvetéséhez.

- Az iskolai jegyek hirtelen leromlása.
- Iskolai hiányzások, indokolatlan késések, melyek gyakran csak utólag derülnek ki a szülő számára.
- Új barátok, akiket gyermeke nem szívesen mutat be.
- Szélsőséges érzelmi ingadozások. Bár a tinédzserek hangulata gyakran kiszámíthatatlan, a szélsőséges levertség, irritáltság, agresszivitás akut droghatása vagy elvonási tünet is lehet.
- Pénz tűnik el otthonról, pl. szülő pénztárcájából.
- Értékes tárgyak tűnnek el. Gyermeke korábban hön áhított értékeit, szülinapi ajándékait, zsebpénzből vett csecsebecsét "elajándékozta, kölcsön adja".
- Titkolózás, szűkszavúság.
- Lustaság, indítékszegénység. Gyermeke mindig fáradt és kedvetlen. Sokat alszik és szinte semmi nem érdekli azok közül a dolgok közül, amik addig érdekelték, ám mindenáron megy bulizni, haverokkal találkozni.
- A személyes higiénia elhanyagolása. Gyermeke egyre ápolatlanabbnak tűnik.
- Ingerlékenység, türelmetlenség, rossz alkalmazkodás. Ennek egyik lehetséges magyarázata, hogy a drogok okozta kellemes állapothoz képest a valódi élethelyzetek egyre kevésbé tűnnek vonzóknak.
- Árulkodó tárgyak a gyerek szobájában eldugva: pipa, tükör, csipesz, alufólia, injekciós tű, gyógyszerek, stb.
- Kifogások, mentegetőzés. Amikor a fentebb felsorolt gyanújelekkel szembesíti, gyermeke számos magyarázattal, kifogással, ürüggyel áll elő, amelyek nem adnak logikus és kielégítő indokot a viselkedésére.
- Testi változások. (Fogyás, hízás, sápadtság, orrfolyás, orrdugulás, székrekedés, piros szemfehérjével érkezik haza, stb.)
- Súlyos esetben akár erőszak, brutalitás, vandalizmus is előfordulhat akut droghatás vagy elvonási tünet következtében.

Ha ezen jelzések alapján valószínűsíthető, hogy a fiatal valamilyen kábítószer rabságába került, akkor a szülőnek lépéseket kell tennie, a struccpolitika és a néma kivárás ilyenkor nem segít. Őszinte beszélgetések kezdeményezése a serdülővel nagyon fontos, melyek a bizalom, ne pedig szidalmazás, vádaskodás, számonkérés, eltiltások jegyében történjenek.

A gyerek számára sokszor megkönnyebbülés, hogy titkát végre felfedték, és már nincs egyedül a függőség okozta félelmekkel és szenvedéssel. A baj kiderülése tehát egyben esély is a titkolózás és magába zárkózás helyett az őszinte beszélgetésre, bizalmatlanság és veszekedés helyett a bajban való összefogásra. A beszélgetések a gyermekben zajló folyamatok megértésére való törekvés és segítségnyújtás légkörében teljenek. A gyermekben még alacsony az önmagáért való felelősségérzet, nem látja, hogy a szerhasználattal veszélyezteti önmagát egészségügyi és jogi szempontból egyaránt. Mi, a szülei mellé állunk, és bármit követett is el eddig, hiszünk benne, hogy el tudja engedni a szereket és építeni képes a saját jövőjét.

2. Milyen fázisai vannak a szerhasználatnak és felépülésnek? (Prochaska-Diclemente modell)

Prochaska-DiClemente-féle felépülési modell: azt vizsgálja, hogy a szerhasználó mennyire kész megváltoztatni a használói viselkedését.

1. változásra való elszánás (prekontempláció)

- a serdülő élvezi a szerhasználatot, hátrányait még nem tapasztalta meg, nem fordul segítségért,
- ha mégis segítséget kér, vagy hajlandó valakivel őszintén beszélgetni, akkor feladat: valós információk átadása, cél: a kétkedés felkeltése, a kockázatok észlelésének növelése.

2. elszánás (kontempláció)

- már szembesül a szerhasználat negatív következményeivel, a változást illetően azonban még bizonytalan,
- feladat: motiváció fokozása a változás irányába.

3. előkészületi stádium:

- tudja, érzékeli a saját bőrén, hogy több a hátrány, mint az előny,
- előkészül magában a szerről való leszokáshoz,
- feladat: a célok meghatározásában támogatni, megerősíteni.

4. akció stádiuma:

- a serdülő bevonható a terápiás folyamatba,
- konkrét lépések történnek a leszokásra, a szer elhagyására,
- feladat: a változás irányába ható lépések ösztönzése.

5. fenntartás stádiuma:

- a serdülő helyzete, állapota már változott: abbamaradt, vagy mérséklődött a szerfogyasztás,
- feladat a visszaesés megelőzése-relapszus prevenció.

6. visszaesés stádiuma:

- megerősíteni, hogy a kudarc ne szegje kedvét, továbbra is hiszünk benne,
- ösztönzés, bátorítás az újrakezdésre.

Forrás:

Egészségügyi szakmai irányelv- A gyermek- és fiatalkorúak kóros szerhasználatához és viselkedési addikcióihoz <https://kollegium.aEEK.hu/Iranyelvek/Index>