

# TÁJÉKOZTATÓ GYERMEK- ÉS FIATALKORÚAK KÓROS SZERHASZNÁLATÁRÓL – SZÜLŐKNEK



## Drogozik a gyermekem? – Mire figyeljünk, mit tehetünk, ha segíteni szeretnénk?

### Melyek azok a jelek, amelyek arra utalhatnak, hogy gyerekünk valamilyen kábítószerrel él?

Fontos, hogy **ne gondoljunk rögtön szerhasználatra**, gyakran a serdülőkor önmagában is komoly viselkedésváltozással jár. Az alábbi pontok tehát nem jelentik azt, hogy biztosan a drog áll a változások háttérében, **de jó, ha a végére járunk a kiváltó okoknak**.

- Hirtelen **leromlik** a gyerek iskolai teljesítménye.
- Megszaporodnak a **hiányzások**, indokolatlan **késések**, amelyek gyakran csak utólag derülnek ki a szülő számára.
- **Új barátok** tűnnek fel, akiket a gyermek nem szívesen mutat be.
- Szélsőséges **érzelmi ingadozások**. Bár a tinédzserek hangulata gyakran kiszámíthatatlan, a szélsőséges levertség, irritáltság, agresszivitás akut droghatás, vagy elvonási tünet is lehet.
- **Pérez** otthonról, például a pénztárcánkából.
- Értékes **tárgyaknak nyoma vész**. Gyermeked korábban hön áhított értékeit, születési ajándékait, zsebpénzből vett csecsebecsét „elajándékozta, kölcsön adja”.
- **Titkolózás, szűkszavúság**.
- Gyermeked mindig **fáradt, kedvetlen. Sokat alszik**, és egyre **kevesebb érdeklő** azok közül a dolgok közül, amik addig izgatták, ám mindenáron megy bulizni, haverokkal találkozni.
- A személyes **higiénia elhanyagolása**, 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 szobájában eldugva: pipa, tükör, csipesz, alufólia, injekciós tű, gyógyszerek, cigarettasodrás kellékei.
- **Kifogások, mentegetőzés**. Amikor a fentebb felsorolt gyanújelekkel szembesíti, gyermeked számos magyarázattal, kifogással, ürüggyel áll elő, amelyek gyakran nem adnak logikus és kielégítő indokot a viselkedésére.
- **Testi változások**. Fogycsökkenés, hízás, sápadtság, orrfolyás, orrdugulás, székrekedés, piros szemfehérje, karikás szem.
- Súlyos esetben akár **erőszak, brutalitás**, vandalizmus is előfordulhat akut droghatás, vagy elvonási tünet miatt.



**Ismerősek?** Lehet, hogy gyermeked valamilyen kábítószerrel került rendszeres kapcsolatba vagy akár annak rabságába.

### Tegyen lépéseket, a struccpolitika és a néma kivárás ilyenkor nem segít!

**Őszinte beszélgetésekre, bizalomépítésre van szükség**, ennek pedig semmiképpen sem a szidalmazás, a vádaskodás, a számonkérés vagy az eltiltás az útja. A gyerek számára sokszor megkönnyebbülés, hogy titkát végre felfedik, és már nincs egyedül a függőség okozta félelmekkel és szenvedéssel.

- A hazugságok és bezárkózás helyett az **őszinte beszélgetésnek** van itt az ideje, bizalmatlanság és veszekedés helyett a **bajban való összefogásnak**.
- A benne zajló **folyamatok megértésének** és **segítségnyújtásnak** az időszaka ez.
- A gyermekben még alacsony az önmagáért való felelősségérzet, nem látja, hogy a szerhasználattal veszélyezteteti önmagát egészségügyi és jogi szempontból egyaránt. Mi vagyunk a felnőttek, a szülei, **mellé kell állunk**, és bármit követelt is el eddig, **hinnünk kell benne**, hogy el tudja engedni a szereket, és képes építeni saját jövőjét.

## Lássuk, melyek a szerhasználat stációi!

- 1** A serdülő **élvezi a szerhasználatot, hátrányait még nem tapasztalta meg**, nem fordul segítségért. Ha mégis segítséget kér, vagy hajlandó valakivel őszintén beszélgetni, akkor a feladatunk a **valós információk átadása**. Célunk, hogy **kétségek ébredjenek benne** a használattal szemben, és érzékelje a valós kockázatokat. Már ebben a szakaszban is lehet szakember segítségét kérni, anélkül, hogy kétségbe vagy pánikba esnénk. Gyakran egy külső szakember a fiatal számára hitelesebb mondatokat tud erről mondani, mint a szülő. Segíthet a háziorvos, védőnő, iskolai pszichológus vagy éppen egy szakorvos.
- 2** **Már szembesül a szerhasználat negatív következményeivel**, a változást illetően azonban még bizonytalan. Feladatunk, hogy motiváljuk és segítsük elindulni a változás irányába. Itt egyre nő a speciálisan felkészült (pszichiáter, addiktológus vagy szakpszichológus) szakemberek szerepe, a hatékony motiválás tapasztalatot és felkészültséget kívánhat, de az első lépést gyakran háziorvos, védőnő, iskolai szakember segíthet megtenni.
- 3** Tudja, a **saját bőrén is érzi, hogy ebből több a hátránya, mint az előnye**. Már készül belül a leszokásra. Feladatunk a célok meghatározásában támogatni, megerősíteni.
- 4** Gyermeünk **már bevonható a terápiás folyamatba**. Ilyenkor konkrét lépések történnek a leszokásra, a szer elhagyására. Feladatunk, hogy segítsük elmozdulni a változás irányába, és ott erősítsük a leszokás útján. Itt már a képzett szakember irányítja a folyamatot, de fontos, hogy a család is részt vegyen ebben és kivegye a maga részét a támogatásból.
- 5** **Helyzete, állapota már változott**: nem, vagy lényegesen kevesebb kábítószerrel használ. Feladatunk a visszaesés megelőzése, ehhez kell a folyamatos és őszinte beszélgetés, más célok, örömteli dolgok közös megtalálása.
- 6** **Visszaesés**, ami előfordulhat. Ilyenkor a dolgunk erősíteni abban, hogy a kudarc ne szegje kedvét, mi továbbra is hiszünk benne, ösztönözzük, bátorítsuk az újrakezdésre. A szakember segítése itt is nélkülözhetetlen.

**Ne féljen - merjen segítséget kérni! Forduljon szakemberhez!**

**Drogsegély telefonszolgálat: 13-770 az ország egész területéről ingyenesen hívható, anonim droginformációs telefonvonal.**

**Online tanácsadás: [www.drogstoponline.hu](http://www.drogstoponline.hu)**



### Hol kaphat segítséget a hagyományos ellátásokon kívül?

- **Lelki Elsősegély Telefonszolgálat (LESZ)** éjjel-nappal ingyen hívható segélyszáma: **116-123**
- **Kék Vonal** gyermek-és ifjúsági telefonszolgálat a nap 24 órájában ingyen hívható segélyszáma: **116-111**
- **On-line**, e-mail alapú, ingyenesen igénybe vehető, név nélküli tanácsadás elérhető a **<https://olet.aEEK.hu>** címen. Segítséget lehet kérni 18 év alatti fiatalok lelki problémáival kapcsolatban, például: életvezetési, tanulási, viselkedési, függőségi, vagy egyéb gondok esetén. A tanácsadók 3 napon belül válaszolnak az üzenetekre. Szülők, tanárok, segítők leveleit is várják.

Készült az **EFOP-2.2.0-16-2016-00002 Gyermek és ifjúságpszichiátriai, addiktológiai és mentálhigiénés ellátórendszer infrastrukturális feltételeinek fejlesztése** című kiemelt projekt keretében.

A projekt a **Széchenyi 2020** program keretében, az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap és Magyarország költségvetése társfinanszírozásával valósul meg.

