



**Cum putem educa copiii în
privința drogurilor?**

Prevenirea consumului de droguri este mai bună decât tratamentul, copilul poate fi ajutat să adopte o atitudine corectă în privința drogurilor.

Procesul educării copilului trebuie să înceapă devreme și trebuie să continue de-a lungul copilăriei și adolescenței.

Dacă problema drogurilor este discutată în mod adecvat, va dispărea atracția și aura misterioasă ce le învăluie.

Este potrivit ca părinții să vorbească, cu copilul despre droguri?

- Informarea este o strategie fundamentală în prevenirea consumului. Dialogul și comunicarea sunt elemente de bază. Dacă în familie se obișnuiește să se vorbească și să se dialogheze atunci nu va fi greu să fie adăugat și subiectul drogurilor.
- Dacă în familie nu există dialog, încercările părinților de a aborda tema drogurilor vor fi primite cu atât mai rău, transformându-se uneori în simple interogatorii.
- Pentru a putea vorbi despre droguri este necesară crearea în prealabil a unui climat familial care să faciliteze comunicarea și dialogul și care să invite la întrebări și la descrierea unor experiențe.

Ocazia s-a arătat și tânărul a încercat

**Părinții nu trebuie să intre în panică.
Nu înseamnă că a devenit dependent doar
pentru că a încercat.**

**O discuție, un avertisment și ținerea sub
observație atentă a comportamentului, sunt
potrivite și necesare.**

**O exagerare a reacțiilor din partea adulților face
ca un incident izolat să se transforme într-o
opозиție din partea copilului.**

Cum să vorbească părinții despre droguri dacă nu sunt informați?

- Prima sarcină a părinților va fi aceea de a se informa despre droguri și consumul lor, fără ca acest lucru să însemne că trebuie să fie specialiști în această materie, pot solicita și sprijin.
- Efectele drogurilor nu trebuie dramatizate. Recurgerea la frică nu doar că nu este eficace, ci uneori este contrapreventivă. Nu este adecvat să se banalizeze consumul sau anumite forme ale acestuia.
- Uneori copiii au mai multe informații decât părinții despre anumite aspecte referitoare la acest subiect. Ei așteaptă un interlocutor valabil, informat, care să aibă o anumită autoritate pe această temă, nu doar pentru că este tata sau mama ci și pentru nivelul de cunoaștere pe care îl posedă.

Când trebuie să se discute despre droguri?

- Atunci când o cer explicit copiii, există momente (programe TV, situația consumului în stradă...) care pot să favorizeze intervenția părinților. Este important să se răspundă atunci când părinții sunt întrebați. Părinții trebuie să devină o referință de prim ordin în obținerea de informații despre droguri, pentru a contracara alte surse de informare nu întotdeauna potrivite.
- Nu este necesar să fie lansate mesaje în mod continuu, sau fără discernământ, cu scopul de a le face mai eficiente.
- Momentul ales pentru a vorbi cu copiii despre consumul de droguri este o variabilă importantă care nu trebuie neglijată. Trebuie căutate momente adecvate, într-un loc potrivit, un climat în care nu există tensiuni.
- Momentele în care există situații de consum de droguri, de exemplu atunci când copilul vine acasă sub efectele consumului de alcool sau alte substanțe, nu sunt momente adecvate, de vreme ce capacitatea de analiză și de apreciere este alterată. Este mai oportun a se aștepta un alt moment pentru a comenta această situație.

Ce tip de mesaje pot fi folosite atunci când se vorbește despre droguri?

- Trebuie să iasă în evidență avantajele de a nu consuma droguri, înainte de a sublinia partea negativă a consumului. Este mai eficient să se folosească mesaje simple, care să includă exemple apropiate stilului de viață al familiei, decât să se arate situații extreme și prea puțin comune cu scopul de a scoate în evidență riscurile consumului.
- Trebuie să se aibă grijă la limbajul folosit, să se evite termenii excesiv de tehnici cât și de cuvinte necunoscute care la început pot să creeze o confuzie asupra rolului părinților în raport cu copilul. Chiar dacă apropierea este pozitivă, rolul de tată sau de mamă îi situează într-o poziție diferită de cea a unui prieten sau coleg și acest lucru trebuie transmis și prin limbajul folosit.
- Doar vorbind cu copiii despre droguri sau despre problemele legate de utilizarea acestora nu se face tot posibilul, în mediul familiei, pentru a preveni consumul. Este necesar ca acțiunea părinților să aibă un caracter educativ.

Ce legătură are consumul de droguri cu timpul liber al copiilor?

- Momentele de inactivitate și de timp liber sunt foarte importante, ocuparea timpului liber poate să fie un factor de risc sau un factor de protecție împotriva consumului de droguri, în funcție de cum îl folosim.
- Ca factor de risc, oferta de posibilități de petrecere a timpului liber din societățile dezvoltate trece în primul rând prin locurile în care distracția este condiționată de consumul de droguri: baruri, discoteci.
- Oferta recreativă existentă în prezent nu este chiar atât de limitată nici pentru tineri nici pentru adulți. Cantitatea de posibilități culturale (lectura, teatrul, cinematograful, concerte.....) sportive, de a călători, ateliere de formare în diferite domenii, este cu mult superioară celei existente în alte timpuri.

Poate fi influențată într-un mod, ocuparea timpului liber al copilului?

- Părinții trebuie să-și dedice eforturile pentru căutarea unor posibilități alternative consumului și pentru motivarea copiilor de a le utiliza. Nu li se poate pretinde copiilor să dezvolte deprinderi adecvate în ocuparea timpului liber, dacă în familie ceea ce se învață sunt obiceiuri nepotrivite: abuz de TV, lipsa unor activități sportive sau culturale. Este subliniat rolul familiei și mai ales al părinților, ca modele de imitare a comportamentelor de către copii.
- Nu trebuie eliminat în întregime consumul de alcool și tutun în cadrul familiei ci mai degrabă să se analizeze aceste situații și să fie exercitat un anumit control asupra lor (oferirea de substanțe celor mici, consum abuziv de tutun și alcool, frecvența și cantitatea consumului de alcool în cadrul sărbătorilor familiale..).

Când și cum se negociază orele de ieșire și alocarea banilor?

- Apar aspectele care obișnuiesc să creeze tensiuni și discrepanțe în atmosfera familială. Este vorba de orele de ieșire și întoarcere acasă și despre alocarea banilor sau „rația „ care se primește.
- Pentru a stabili criterii în ambele subiecte, se compară cu ceea ce se stabilește în alte familii. Sunt indicate orele și sumele de bani ținând cont de cele de care se bucură prietenii sau colegii.
- Poate fi utilizat sentimentul de apartenență la un grup care are norme similare după care are loc negocierea împreună cu copilul. Atât banii cât și stabilirea orarelor sunt concepte cu care se poate jongla, pentru a reglementa sistemul de întărituri care vor face posibilă stabilirea și păstrarea sistemului de norme în familie.
- Dacă tânărul este capabil să respecte normele care au fost stabilite după negociere, arătând un comportament responsabil, va trebui să i se acorde un grad mai mare de independență și de libertate, o mai mare libertate a orarului și o mai mare autonomie în gestionarea banilor.

Este convenabil să fie controlat timpul și banii dacă există bănuiala sau certitudinea consumului?

- Bani pe care părinții îi alocă copiilor, pe lângă faptul că le facilitează obținerea bunurilor pe care și le doresc, înseamnă o recunoaștere a faptului că acțiunile și comportamentul pe care-l demonstreză sunt acceptate de familie.
- Lipsa de acțiune a părinților în fața comportamentului iresponsabil al copiilor nu înseamnă o lipsă de luare de poziție, nu este o atitudine neutră ci prin ea se transmite acceptarea acestui comportament, chiar dacă la început nu acesta este scopul. În aceste situații, libertatea orarelor sau disponibilitatea economică facilitează contactul cu substanțele.
- Un comportament iresponsabil va trebui să fie tradus în suprimarea întăriturilor, o mai mică libertate a orarelor și o mai mică gestionare a resurselor economice.

Cum pot acționa părinții dacă află că tânărul frecventează grupuri pe care aceștia nu le acceptă?

- Lipsa de acceptare este provocată de formele exterioare care caracterizează aceste grupuri (modul de a se îmbrăca, aparența fizică, muzica pe care o ascultă, limbajul folosit, utilizarea unor accesorii cum ar fi cerceii, tatuajele...), relaționându-le cu situații conflictuale de lipsă de acceptare socială sau de consum de droguri. Este important ca părinții să știe că nu toate aceste situații răspund acestui tipar și că prin urmare le revine copiilor să facă această alegere. Nu li se poate pretinde copiilor să-și trăiască viața în același mod ca și părinții lor sau cum pretind aceștia să o facă, există aspecte care corespund unor alegeri personale, pe care părinții trebuie să le respecte.
- Atunci când sunt frecventate grupuri în care există certitudinea consumului de droguri sau a comportamentelor conflictuale, este de datoria părinților să arate în fața copiilor dezaprobarea acestor comportamente și desigur a acestei relații. Nu ne putem aștepta ca doar expunând într-un mod rațional, chiar folosind cele mai bune tehnici de comunicare, îngrijorarea și motivele pentru a păstra o poziție care se opune unei anumite relații, să se obțină ca această relație să nu mai existe. Pozițiile bazate pe interdicere nu ne asigură nici ele că ne atingem obiectivul și pot să incite la opunere sau răzvrătire.
- Este mai adecvat ca părinții să-și bazeze acțiunea pe poziții raționale, de analizare a riscurilor, de dialog și convingere, decât de pe poziții de interdicere.

Orice fel de contact cu drogurile implică existența unei probleme?

- Nu orice formă de consum de droguri implică în mod necesar o problemă.
- Există diferite forme de consum: uz, abuz și dependență.
- Este importantă frecvența consumului, cantitatea, modul de administrare care variază (consum experimental, ocazional, obișnuit sau compulsiv).
- De cele mai multe ori, începutul consumului nu conduce la dependență.

Este potrivit să fie controlate lucrurile personale ale copilului dacă există o bănuială privitoare la consum?

- Aceste practici răspund necesității de a obține informații repede și ușor privitoare la situația posibilului consumator.
- Este trădată încrederea avută în persoanele care fac acest lucru (mama sau tata), încredere indispensabilă dacă ceea ce ne interesează este să obținem recunoașterea existenței consumului. Aceasta generează o pierdere în rolul părinților de agenți educativi și prin urmare preventivi, de vreme ce se presupune că această condiție de educator îi transformă în modele de comportament pentru copil.
- Informația obținută prin astfel de controale ar provoca respingerea și supărarea lui. Părinții vor fi ocupați în acțiuni aproape polițiste de căutare de indicii și piste. Persoanele care realizează aceste practici, în consecință, sunt supuse unei neliniști generate de fiecare nouă descoperire, condiție de nedorit pentru abordarea adecvată a situației.

Informația pe care o aduce o analiză toxicologică certificată un posibil consum?

- Analiza toxicologică oferă informații dar trebuie interpretate cu multă prudență. Trebuie avută în vedere perioada de timp pentru care este garantată eficiența, care variază în funcție de substanța administrată, cantitatea consumată și de tehnica utilizată.
- Dacă rezultatele sunt pozitive, se demonstrează doar faptul că în perioada de timp a existat un consum, dar fără să se aducă informații despre forma consumului, frecvenței acesteia, situațiile care îl determină. Dacă rezultatul este negativ, indică faptul că nu a existat un consum în această perioadă de timp, fără a se putea trage concluzia că nu a existat înainte sau că nu va exista după, ceea ce poate duce la nevoia de a repeta analizele în mod compulsiv sau la erori de interpretare.
- Probele toxicologice impun și o dovadă de lipsă de încredere în persoana asupra căreia sunt realizate. Aceste probe se fac atunci când nu se recunoaște existența consumului și implică faptul că acest lucru nu este crezut, chiar dacă e argumentat de posibilul consumator. Această situație poate să conducă la încercări de a efectua probele împotriva voinței celui afectat, demonstrând o lipsă de încredere și determinând creșterea gradului de tensiune în familie.
- Chiar dacă părinții, purtați de dorința urgentă de a obține informații rapide, imediate, în situații de neliniște și îngrijorare, cred că este un mod potrivit de a obține aceste informații din cauza riscurilor de eroare, a posibilelor interpretări greșite și a pierderii încrederii din partea celui afectat, nu este recomandat acest tip de proceduri.

Lipsa de interes din partea copilului, poate fi un indicator de consum?

- Dependentul de droguri arată o lipsă de interes față de orice nu are legătură cu obținerea substanței consumate, părănd rupt de realitatea care-l înconjoară: ceilalți, munca, activitățile care până acum îl motivau, sănătatea și îngrijirea personală. Viața lui se învârte acum în jurul substanțelor, toate celelalte trec pe plan secundar. Copilul se eschivează de la îndeplinirea responsabilităților în diferite medii: profesional, social, generând plângeri din partea persoanelor implicate în acestea.
- Apar dificultățile de a adormi, se reduce pofta de mâncare, se perturbă orele și modul de alimentare, în locul meselor complete, preferă să mănânce cantități mai mici la ore diferite de restul familiei.
- Cresc cheltuielile fără a putea justifica pe ce cheltuiește. Poate avea datorii și să ceară bani împrumut de la prieteni și rude.

Apar schimbări în aspectul fizic și cel al sănătății?

- Starea de sănătate generală a copilului se înrăutățește, apărând simptome ale diferitelor tulburări, însoțite de refuzul de a merge la o consultație medicală. Aspectul său fizic suferă modificări ca și consecință a înrăutățirii stării de sănătate și stilului de viață pe care-l duce: slăbire, oboseală, paloare...
- Pot să existe schimbări bruște de dispoziție. În funcție de situația în care se află (sub efectele substanței sau ale abstenenței) va fluctua și starea de spirit, aceste fluctuații prezentându-se fără nicio explicație aparentă.

Este normală îngrijorarea dacă copilul pleacă brusc de acasă?

- Când devine necesar să își procure substanța, se repede fără să dea de știre, la locurile unde este procurată de obicei, rămânând perioade lungi de timp afară din casă, uneori primind telefoane pe care încearcă să le țină secret.
- Obișnuiește să mintă în mod generalizat pentru a ascunde în fața celorlalți activitățile și modul de viață pe care-l duce.

Care este primul lucru care trebuie făcut dacă există o anumită certitudine a faptului că se droghează?

- Copilul trebuie convins să recunoască faptul că se droghează.
- Trebuie păstrată o atitudine senină, liniștită, pentru a nu genera incapacitatea de a lua decizii importante.
- Neliniștea cauzată de senzația de neputință nu face decât să ducă la pierderea controlului asupra situației și la risipă de energie.

Ce atitudine trebuie păstrată în fața copilului care are o problemă cu drogurile și nu recunoaște?

- Atitudinea pe care familia o arată în fața situațiilor de consum sistematic din partea copilului privește obținerea recunoașterii consumului de către consumator. Este necesar ca dependentul de droguri să vadă o atitudine fermă din partea părinților atunci când îi cer să recunoască că se droghează.
- Nu este potrivit să se arate o atitudine de eșec, nici de neputință, ci de energie și posibilitate de abordare. Acest lucru nu trebuie să implice o atitudine autoritară, nici de lipsă de înțelegere a situației și a dependentului de droguri. Dialogul despre dovezi trebuie arătat în fiecare moment într-un mod deschis, constant.

- Părinții trebuie să-și păstreze poziția fermă și de absolută respingere a consumului în mediul familial. În aceste cazuri se pune în pericol conviețuirea familială, deoarece copilul nu este dispus să cedeze ca și consumator, iar familia nu acceptă acest lucru. Ruptura conviețuirii este de temut și presupune o mare tensiune, ajungând uneori să cauzeze o regresie, din partea părinților, la nivelul exigenței de recunoaștere a consumului și de acceptare a sprijinului profesioniștilor.
- Nu trebuie să se cedeze șantajelor de tip emoțional pe care le folosește consumatorul pentru a reuși să impună voința. Trebuie să fie limpede că nu i se refuză sprijinul familiei ci el este cel care-l respinge, ca și condițiile necesare pentru a fi pusă din nou problema conviețuirii în familie, arătând mereu aspectele pozitive și avantajele pe care le-ar obține prin acesta.

„Așa rău l-am crescut?”

- Este necesar să fie respinse orice fel de sentimente de vinovăție. Faptul că există o problemă de consum de droguri în familie nu înseamnă că responsabilitatea trebuie să cadă direct asupra părinților, nici nu înseamnă că aceștia au greșit în educația copiilor. Consumul de droguri este un fenomen multifactorial în care intervin un ansamblu de factori, între care se află și familia.
- Nu este recomandabil ca părinții să acționeze sub influența acestui sentiment, nici să-l folosească pentru a-l ataca pe celălalt (soț sau pe propriul afectat), eliberându-se astfel de povară.

Dacă diferiți membri ai familiei nu sunt de acord între ei?

- Punctele de vedere pe care le au membrii familiei, mai ales soții, trebuie să fie coordonate între ele și să meargă în același sens. Este important să se ajungă la un consens pentru a lua o poziție definitivă privind nivelul de exigențe pe care familia îl va impune persoanei care se droghează. Dacă nu există acest context, persoana poate să profite de situație, identificându-o ca pe o slăbiciune și să rămână într-o poziție închisă și puțin dispus să accepte schimbarea.
- Este important ca toți membrii familiei să se reunească înainte de a începe dialogul cu copilul consumator, pentru a ajunge la un acord împreună.

Cum să se poarte părinții în fața copilului, când există dovezi ale consumului?

- Nu este potrivit să se situeze pe poziții foarte protectoare și de supunere în fața copilului consumator, crezând că așa se poate obține acceptarea tratamentului. Trebuie să-l facă pe cel afectat să perceapă într-un mod clar și hotărâtor că este mai bine pentru el, că va avea mai multe avantaje începând un tratament, decât să continue să-i refuze din cauza repercursiunilor.

Dacă conviețuirea devine imposibilă, cum trebuie reacționat?

- Uneori când situația este limită și poziția care trebuie abordată este extremă(ex. dacă este continuată conviețuirea cu un copil care consumă), se va transmite consumatorului ideea că se acceptă situația și prin urmare este îngreunată luarea deciziilor de schimbare.
- Tratamentele în dependența de droguri sunt procese lungi, care implică eforturi. Este mult mai comod pentru consumator să nu inițieze niciun tratament. Dacă i se permite acest lucru, sau dacă el o percepe în acest fel, sau orice altă alternativă și viața lui va continua să se desfășoare la fel ca înainte, i se îngreunează luarea deciziilor.

Dacă părinții sunt severi cu copilul, acesta ar putea să se schimbe?

- Ruptura conviețuirii cu un copil dependent de droguri nu garantează atingerea scopul propus și presupune un risc, acela ca dependentul de droguri să-și abandoneze căminul și să urmeze un proces de deterioare și mai mare. Este important de arătat cum poate să fie necesar să se ajungă la situații foarte potrivnice pentru ca dependentul de droguri să accepte acest proces de schimbare, ceea ce în limbaj popular se spune „să ajungi la fund”.
- Sunt foarte frecvente cazurile în care consumatorul se întoarce la sprijinul familiei, acesta este momentul în care i se pun condiții pentru a i se acorda sprijin și în care sunt contactați specialiștii. Pe parcursul întregului proces, este recomandabil în orice moment asistența specializată acordată familiei, care prin consiliere și sprijin ajută la luarea deciziilor și în cazul consecințelor ulterioare ale acestora.

Ce se poate face dacă părinții nu știu de unde să înceapă?

- Ei trebuie să știe că în aceste situații nu sunt singuri, există profesioniști specializați în consiliere și posibilități de asistență pentru tratamentul celor afectați. Există mai multe alternative de asistență care pot fi propuse și atunci când familia îi cere să se supună tratamentului, se poate accepta ca cel afectat să decidă asupra alternativei finale, fapt care poate să genereze o mai mare implicare în tratament, nefiind impus în totalitate.
- Consultarea specialiștilor trebuie descrisă ca un prim contact și o primă căutare de informație și consiliere. Acești specialiști vor fi cei care vor hotărî durata, tipul programului, numărul întâlnirilor, pe care le va avea programul de asistență.

Când trebuie apelat la consilierea specializată?

- Când cel afectat recunoaște că a consumat droguri și este dispus să primească ajutor.
- Tratamentele impun condiția să existe un voluntariat din partea celui afectat care presupune implicarea consumatorului.

**Informații de specialitate se pot obține de
la echipa formată din medic, psiholog și
asistent social,**

din cadrul

**Centrului Regional de Prevenire, Evaluare și
Consiliere Antidrog Timiș**

Piața Libertății nr.1

tel. 0256 - 432351

e-mail. antidrogtm@yahoo.com