

## SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE WŚRÓD UCZNIÓW PROFILAKTYKA

Drodzy Rodzice,

Substancje psychoaktywne wśród dzieci i młodzieży stanowią problem współczesnego świata. Sytuacje i warunki sprzyjające powstawaniu zachowań ryzykownych (używanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych) nazwano czynnikami ryzyka. Należą do nich m.in.:

- brak więzi rodzinnej (konflikty, brak dyscypliny wychowawczej),
- negatywne wzorce ze znaczącymi osobami dorosłymi,
- niepowodzenia szkolne, brak wiary we własne siły,
- odrzucenie religii, norm i wartości,
- buntowniczość, zachowania społeczne,
- angażowanie się w zachowania ryzykowne,
- przynależność do negatywnej grupy, uleganie presji rówieśniczej.

Prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań ryzykownych jest tym większe, im więcej czynników ryzyka oddziałuje na dziecko oraz im bardziej są one szkodliwe i im dłużej trwa ich działanie. Nie bez znaczenia jest też wiek dziecka, jego fazy rozwoju, warunki środowiska. Pamiętajmy jednak, że podjęcie zachowania ryzykownego często jest kwestią przypadku, zbiegu różnych okoliczności czy okazji podczas, których dziecko podejmuje błędne decyzje.

Profilaktyka to działanie mające na celu zapobieganie pojawieniu się lub rozwojowi niekorzystnego zjawiska.

W środowisku domowym profilaktyka będzie oznaczała pomaganie swojemu dziecku w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi, ograniczeniu czynników dezintegrujących zdrowe życie.

Siła rodziny w przeciwdziałaniu zjawisku używania substancji psychoaktywnych tkwi we wzmacnianiu tzw. czynników chroniących w procesie wychowania dziecka i nastolatka. Ważne jest by wyposażać młodego człowieka w silną osobowość, umiejętność asertywnego odmawiania, zdolność do radzenia sobie z własnymi emocjami, trudnościami, wiedzę na temat istniejących zagrożeń, silne więzi z grupą społeczną, rodziną.

Chrońmy więc nasze dzieci poprzez:

- okazywanie miłości i zainteresowania życiem dziecka- mówmy mu, że jest ważną dla nas osobą, poznajmy jego przyjaciół, sposoby spędzania wolnego czasu
- dobre porozumiewanie się- często rozmawiajmy, także na trudne tematy
- zdrową dyscyplinę- postawmy jasne granice, wskaźmy czego oczekujemy
- wspierajmy dziecko- doceniajmy jego wysiłki, nie efekty pracy; zapewniamy, że może liczyć na naszą pomoc.

Dzięki tym cechom naszym dzieciom będzie łatwiej dokonywać dobrych wyborów w życiu.

W trudnej sytuacji możecie Państwo liczyć na pomoc i wsparcie :

Telefony Zaufania  
Narkomania  
801 199 990

Uzależnienia behawioralne  
801 889 880

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna**

Katowice, ul. Okrzei 4, tel. 32-2583512

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS**

Katowice, ul. Mikołowska 13a, tel. 32-2511599

**Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”,**

Katowice, ul. Młyńska 21/23, tel. 32-2538346

**Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii**

Katowice, ul. Warszawska 19, tel. 32-2068217

**Wojewódzki Ośrodek Zapobiegania i Leczenia Uzależnień**

Katowice, ul. Powstańców 31, 32-2091181

**Śląskie Centrum Informacji o Sektach i Grupach Psychomanipulacyjnych, Katolickie Centrum Edukacji Młodzieży KANA**

Katowice, pl. Ks. Szramka 4, tel. 32-6082676

Zapraszamy też do skorzystania z oferty książkowej naszej biblioteki szkolnej.

*Opracowała: Aneta Neffe*

na podstawie: Substancje psychoaktywne w szkole i wśród uczniów, metody wczesnej interwencji. Skrypt 7. Akademia profesjonalnego nauczyciela. Mariola Ejzenchart-Wojkiewicz.