**CHROŃ DZIECKO PRZED DOPALACZAMI**

Nowe substancje psychoaktywne, tzw. dopalacze, stały się poważnym problemem w wielu krajach, w tym także w Polsce. Media wciąż donoszą o kolejnych przypadkach śmierci z powodu zatrucia dopalaczami.

Dopalacze to substancje, które posiadają psychoaktywne właściwości przypominające w działaniu narkotyki. Substancje te są bardzo różnorodne, producenci często zmieniają ich skład chemiczny, właśnie po to, by różnił się on od składu substancji znajdujących na liście środków kontrolowanych przez ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii.

W 2018 r. w Polsce weszła w życie [nowelizacja ustawy](http://www.rmfmaxxx.pl/news/nowelizacja-ustawy,tag.html) o przeciwdziałaniu narkomanii , która zrównała dopalacze z narkotykami.

Znowelizowana ustawa przewiduje takie same kary za posiadanie, spożywanie, dystrybucję oraz produkcję dopalaczy, jak w przypadku narkotyków.

Dopalacze sprzedawane są najczęściej za pośrednictwem Internetu, ale także w sklepach stacjonarnych w postaci nawozów do roślin, soli do kąpieli, talizmanów, czy np. pochłaniaczy wilgoci. Umieszczany jest na nich napis, że produkt nie jest przeznaczony do spożycia, chociaż kupowany jest po to, żeby wprowadzać go do organizmu.

Zagrożenie związane z używaniem dopalaczy jest szczególnie wysokie w przypadku młodych osób, którzy w ten sposób narażają siebie na poważne szkody zdrowotne a nawet śmierć. Zażywanie dopalaczy powoduje również uzależnienie.

Okres dorastania wiąże się ze zwiększoną skłonnością do impulsywności podejmowania zachowań ryzykownych. Wynika to głównie z naturalnych procesów w rozwoju centralnego układu nerwowego. Podkorowe ( odpowiedzialne za odczuwanie emocji, impulsów) oraz korowe ( odpowiedzialne za wyższe funkcje myślowe, planowanie, kontrolę zachowania) obszary mózgu w okresie dorastania jeszcze nie współpracują ze sobą na tyle dobrze, aby młody człowiek w pełni potrafił panować nad swoimi emocjami. Dlatego jest skłonny podejmować decyzje pod wpływem impulsów i doświadczanych na bieżąco emocji, bez zastanawiania się nad ich konsekwencjami.

I tu bardzo ważne staje się wsparcie i mądre zaangażowanie dorosłych osób. Badania jednoznacznie pokazują, że pozytywna i stabilna więź dziecka z rodzicami lub opiekunami to jeden z najważniejszych filarów zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży a także główny czynnik chroniący je przed ryzykownymi zachowaniami.

Mimo że nastolatek często demonstruje swoją niezależność i jawnie nie okazuje potrzeby bliskości z rodzicami, to tak naprawdę bardzo potrzebuje, by okazywali mu oni miłość i zainteresowanie. Wbrew pozorom liczy się także z ich zdaniem, mimo że reaguje na nie swoim oporem. Potrzebuje obecności i wsparcia osób dorosłych, rozmów, w tym także tych poważnych, np. na temat potencjalnych zagrożeń.

Dlatego, jeśli jesteś rodzicem nastolatka, nie daj się zwieść pozorom, że twoje dziecko nie chce być z tobą w bliskiej relacji. Zauważaj i szanuj jego autonomię, akceptuj odmienne poglądy w różnych sprawach, staraj się nie krytykować tego co mówi lub robi. Pozwól mu mieć większy wpływ na swoje życie, na to jak się ubiera, czy jakie ma zainteresowania. Akceptuj, że będzie miał swoje prywatne sprawy, z którymi nie podzieli się z tobą, lecz powie o nich swoim rówieśnikom. Pozytywne relacje z rówieśnikami są młodemu człowiekowi niezwykle potrzebne na tym etapie rozwoju, dlatego nie traktuj ich jako odrzucenia lub zagrożenia dla waszej relacji. Bliskość w waszej relacji może nie wyglądać już tak, jak wyglądała gdy twoje dziecko było małe, ale nadal jest jak najbardziej możliwa. Okazuj więc zawsze zainteresowanie jego przeżyciami i sprawami, uważnie i aktywnie słuchaj, pomagaj mu nazywać, rozumieć i wyrażać emocje. Proponuj wspólne aktywności w czasie wolnym. Dzieci bardzo interesuje, co pasjonuje osoby dorosłe z ich najbliższego otoczenia i zwykle chętnie chciałyby w tym uczestniczyć. Ale nawet, jeśli nie przyjmie twojego zaproszenia, to twoja propozycja spowoduje, że twój nastolatek będzie czuł, że jesteś, gdy będzie Cię potrzebował. Zwłaszcza czas wakacji i urlopów sprzyja wspólnemu spędzaniu czasu w ciekawy i aktywny sposób. Wykorzystajmy go na zatrzymanie się i rozmowy ze swoimi dziećmi.

*Gazeta Płońska – Biuletyn Informacyjny Urzędu miejskiego w Płońsku, nr 6/2018.*