

Minighid - semnele dependenței

Adolescența este un timp al schimbărilor fizice, sociale, emoționale și intelectuale.

Pentru o dezvoltare normală, tânărul are nevoie de un mediu familial calm, echilibrat, unde rolurile sunt foarte bine definite, nu există secrete, iar întâmplările, indiferent de natura lor pozitivă sau negativă, sunt discutate. Există un mediu de încredere, de valorizare al celor care compun această mică celulă, care este familia.

Adolescentul nostru, care în momentul de față, are o serie de întrebări: *Cine este el? Ce-și dorește? Ce se așteaptă de la el?*, care acum își caută identitatea, fără un context familial adecvat, va căuta alte locuri, grupuri de prieteni, comunități, unde el să se simtă acceptat și iubit.

Sunt câteva mari categorii de traume, care pot împinge adolescentul către consumul de droguri, alcool, jocuri de noroc, și alte substanțe sau comportamente nocive:

- divorțul,
- traiul în familie alături de un părinte dependent,
- traiul alături de un membru de familie cu probleme psihice/mintale,
- un părinte condamnat,
- abuzul fizic, psihic, sexual.

Divorțul: scindarea familiei în două, a acelei mici insule, în care el s-a născut, poate fi un motiv de evadare. Părinții au parteneri noi, cu care el trebuie să se obișnuiască, să-i accepte. Nedorind să supere pe niciunul dintre părinți, datorită contractului nescris de loialitate față de părinți, ne spune literatura de specialitate (psihogenealogia, terapia transgenerațională), ei nu-și exprimă de multe ori nemulțumirea, supărarea, mâhnirea, dezamăgirea, dar își caută alinarea în alte medii. Aceste medii sunt total diferite, unde ei pot uita de tristețea care-i copleșește.

Traiu alături de un părinte dependent: un mediu în care certurile, abuzurile verbale și fizice sunt la ordinea zilei, de obicei creează în adolescent două opțiuni: fie imitarea părintelui în consumul de substanțe (alcool, droguri, etc), ori varianta în care decide că el nu va alege aceeași modalitate de trai, suferind mult prea mult în atmosfera toxică din familie.

Traiu alături de un membru de familie cu probleme psihice/mintale este tot o povară imensă. Majoritatea copiilor din aceste familii aleg un grup de prieteni unde pot evada și uita de probleme cu ajutorul drogurilor sau alcoolului. Sunt și cazuri în care adolescentul este parentificat, adică el trebuie să aibă grijă de frați, de părinți sau de părintele cu probleme, asumându-și un rol mult prea mare pentru vârsta lui.

Părinte condamnat este o situație stigmatizantă, unde rușinea și izolarea sunt înlocuite cu substanțe în acest fel, având senzația că măcar câteva ore este într-o altă lume, un alt adevăr, o altă realitate.

Abuzul fizic, psihic sau sexual este la fel de dăunător. Bătăile, vorbele nimicitoare, apelativele umilitoare spuse cu cruzime, sunt ca niște cicatrici, care omoară încrederea în valorile lor, în stima de sine care este fragilă la vârsta adolescenței. Abuzul sexual este unul dintre rănilor cele mai profunde, cu urmări de neimaginat în viața unui tânăr, indiferent de sex. Se simte umilit, folosit, fără valoare, un om care este sufocat de rușinea pe care o poartă în el, de cele mai multe ori fără să aibă curajul să povestească și să ceară ajutor, indiferent dacă i se întâmplă în familie sau dacă este provocat de către un agresor necunoscut.

La toate acestea se mai poate adăuga și neglijarea fizică sau psihică.

Neglijarea fizică, atunci când nu are nici strictul necesar- îmbrăcăminte, hrană, îl poate duce în situația să găsească modalități de a și le procura singur, devenind un mic dealer.

Neglijarea psihică : adolescentul are hrană, haine, bani, dar nu are parte de nicio manifestare de dragoste, grijă față de nevoile lui sufletești.

Ajungem și la o categorie de tineri, care au îmbrăcăminte, hrană, bani, chiar și atenție din partea părinților, fiind îndeaproape supravegheați de *părintele elicopter* – aceștia pot avea comportamente de rebeli, dornici de senzații noi și inedite, având în ei o doză mare de teribilism și dorința de a ieși în evidență, experimentând tot ce le iese în cale.

Dorința de a aparține unui grup interesant, ieșit din comun, îi face pe mulți să accepte o comunitate de acest gen, chiar dacă în interiorul lor, știu că nu este în regulă.

Semnele consumului de substanțe

Mulți părinți au dificultăți în a recunoaște și identifica semnele consumului de substanțe, pentru că unele semne și simptome sunt normale la adolescenți.

Este foarte important să nu tragi concluzii bazându-te pe unul sau două semne.

Este foarte greu de precizat când anume un tânăr încearcă pentru prima dată să consume droguri sau dacă le consumă numai ocazional. Multe dintre “semne” pot fi confundate cu manifestările normale ale procesului de dezvoltare.

Iată 30 de semne care ar putea să-ți dea de gândit că adolescentul tău consumă substanțe interzise:

Semne fizice

1. Are pupilele contractate, pleoape umflate și ochii înroșiți (la alcool pupilele sunt dilatate și prezintă incapacitate de focusare a privirii)
2. Îi curge sau îi sângerează nasul, are cartilajele erodate
3. Are tuse cronică și bronșită
4. Are imunitatea tot mai scăzută la boli
5. Slăbește pe zi ce trece
6. Mănâncă mult mai mult sau mult mai puțin decât înainte
7. Doarme mai mult și are un somn mai agitat
8. Are pe corp tăieturi, zgârieturi sau înțepături (pot fi și mascate – de exemplu, insistă să poarte bluze cu mânecă lungă în ciuda faptului că e cald)

Semne comportamentale:

9. Adolescentul care consumă droguri poate începe să lipsească de la școală sau să o abandoneze complet.
10. Îi scad performanțele și notele lui vor avea de suferit din aceasta cauză. Adolescentul ar putea să-și piardă interesul asupra lucrurilor care altă dată îl pasionau (sportul, de exemplu).
11. Își schimbă înfățișarea sau acordă mai puțin timp igienei personale sau felului în care arată
12. Predomină constant un miros ciudat la el în cameră, de la diferite droguri pe care le fumează
13. Este tot mai irascibil pe zi ce trece
14. Are reacții acute de panică și de neliniște
15. Este izolat, trist, obosit

16. Este ostil sau rebel
17. Își închide camera și îți interzice să mai intri în ea
18. Un adolescent care se droghează va accesa site-uri pro droguri și va deveni mai retras și mai deprimat
19. Are manifestări emoționale extreme (râs isteric sau plâns fără motiv) schimbări bruște de dispoziție
20. Îi sunt afectate capacitatea de învățare, concentrarea atenția și memoria
21. Nu mai poate executa sarcini complexe care necesită luciditate mentală și coordonare psihomotorie;
22. Are probleme cu banii, care nu îi mai ajung, deși pâna acum păreau suficienți
23. E mai rece cu familia și cu prietenii din copilărie
24. Are alți prieteni pe care nu vrea ca să-i cunoști
25. Miroase a alcool și mestecă gumă mentolată
26. Miroase strident a parfum sau deodorant, folosește deodorante de cameră pentru a masca mirosurile
27. Are multe secrete, își încuie dulapurile, biroul, ușa
28. Pe măsură ce trece timpul, este tot mai neglijent și poți observa lucruri de genul:
 - are în buzunare sau în camera lui foițe de țigară, pipete, garou, ace, linguri cu coada întoarsă, brichete, pipe, substanțe inhalante sau chimice (acetona, prenadez, aurolac)
 - are urme de ace pe corp
29. Fură bani din casă
30. Îi lipsesc din lucrurile personale

Pentru a-și putea procura dozele necesare, un adolescent care se droghează trebuie să facă rost de bani. Și pentru că nu are venituri personale, acesta începe să-și vândă hainele (de obicei articolele sport, de firmă) sau obiectele personale (telefonul mobil, Ipod-ul, etc).

Alte posibile semne ar putea fi:

- foarte multe cunoștințe despre droguri și despre consumul de droguri din zonă
- atitudine defensivă față de droguri și față de consumul de droguri
- accese neobișnuite de furie

În esență, există trei tipuri de semne ale consumului de droguri: tulburări de comportament, tulburări fizice și, evident, prezența unor „instrumente” specifice.

În același timp, însă, trebuie știut că aceste semne nu sunt neapărat sută la sută sigure în identificarea unui consumator. Ele doar pot întări suspiciunile, însă dovada certă o poate da doar analiza toxicologică.

Când se instalează dependența?

Sunt unii care încearcă o dată la un chef, dar nu le place și decid că nu vor mai consuma. Acesta este cazul fericit.

Alții consumă o dată și își doresc după aceea să mai obțină acea senzație pe care au trăit-o la prima încercare: senzație de uitare, de dezinhibare, de stare de bine, de euforie...ei au toate șansele să devină consumatori, pentru că doresc să experimenteze acea senzație în care ei evadează din lumea care nu le place, din motivele mai sus amintite.

Sunt unii oameni la care dependența se poate instala de la prima consumație și alții care pot fi utilizatori ocazionali fără să devină dependenți notorii. Aceste diferențe depind de o serie de factori – pe unii i-am menționat deja, dar mai există ceva care ține și de bagajul genetic, și anume, dacă în familie sau printre predecesori sunt sau au fost părinți, bunici, strabunici dependenți.

Ce putem face noi, părinții?

Este o întrebare care își găsește cu greu un răspuns rețetă, dar ce putem spune din experiențele de părinți și terapeuți, este că ceea ce contează este să-i înțelegem pe acești tineri în căutarea drumului lor. Cu toate că sunt greu de abordat, având în vedere labilitatea lor psihică, când fericiți, când închiși în ei, ursuzi sau necomunicativi, un lucru este cert. Au nevoie de iubire, alintare, îmbrățișări, chiar dacă ei, de multe ori, se feresc de gesturile noastre. Un mediu de siguranță în familie este ca o insulă unde simt că se pot întoarce oricând și cu orice problemă. Asigurarea primită de la noi, că în orice situație, indiferent cât de gravă ar fi, ni se pot adresa nouă sau dirigintelui, consilierului școlar, trebuie să se întipărească în sufletele lor. Un alt lucru important ar fi să înțeleagă că nu trebuie să recurgă la gesturi extreme și disperate. Pentru fiecare problemă există o soluție - chiar și dacă se instalează dependența în urma consumului de substanțe, există rezolvări prin cererea de ajutor. Acest ajutor poate veni de la terapeuți individuali, grupuri de dependenți, centre de dezintoxicare și reabilitare.

Un părinte informat și atent poate observa mult mai repede dacă copilul său trece printr-o perioadă grea, pentru că adolescența nu este o etapă ușoară de viață, având suișurile și coborâșurile inerente vârstei, sau dacă tânărul are o problemă care nu se mai încadrează în zona de momente dificile obișnuite.

Resursele cele mai de preț cu care trebuie să vă înzestrați sunt RĂBDAREA nemăsurată, empatia și dragostea.

Notă :

Materialul reprezintă **o compilație originală construită pe baza ideilor din resurse bibliografice**, fără a copia textul, cu idei, exemple, derivate din mai multe referințe, combinate într-o structură personalizată.

Bibliografie selectivă prevenție dependențe:

American Addiction Centers. (2023). *Signs of teenage drug use*

<https://americanaddictioncenters.org/>

Keep Your Child Safe. (n.d.). *Signs & symptoms of teen drug use* <https://keepyourchildsafe.org>

Mayo Clinic. (2023). *Teen drug abuse: Help your teen avoid drugs* <https://www.mayoclinic.org>

Nationwide Children's Hospital. (2023). *Is your teen abusing drugs or alcohol?*

<https://www.nationwidechildrens.org>

Partnership to End Addiction. (2023). *Signs of drug use in teens*

<https://drugfree.org>

SAMHSA – Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023). *Risk and protective factors for adolescent substance use* <https://www.samhsa.gov/>

Centrul Național Antidrog. (2020–2023). *Materiale pentru părinți privind prevenirea consumului de droguri în rândul adolescenților* <https://ana.gov.ro>

❖ Mărturiile unor foști consumatori :

https://www.youtube.com/watch?v=s0u4A3M_ykc

<https://www.youtube.com/watch?v=WMusq7YT0zU>

<https://www.youtube.com/watch?v=66tTGdqJ2kA>

Prezentul material reprezintă proprietatea Asociației Educația Te Salvează, iar preluarea și utilizarea conținutului necesită acordul prealabil în scris al acesteia.