



Földi pokol... a drog, avagy Cháron a lelkek révésze...





*„Az igazán nehéz helyzetben semmire sincs
annyira szükségünk, mint egy szerető családra.”
(Carolyn Haç)*

Megelőzés

A család szerepe a prevencióban

A szeretetteljes, harmonikus családi háttér kiemelten fontos a szenvedélybetegségek kialakulásának megelőzésében és a visszaszorításában. Nem szabad azonban megfélekedni arról, hogy minden gyermek nevelése egyéni bánásmódot kíván, hiszen minden gond és probléma türelemmel, sok-sok odafigyeléssel és szeretettel megoldható. Ezért örökérvényű a szeretet erejéről szóló tanítás:

*„...A szeretet türelmes, a szeretet jóságos,
a szeretet nem féltékeny,
nem kérkedik, nem gögösködik,
nem tapintatlan, nem keresi a magáét,
haragra nem gerjed, a rosszat föl nem rója,
mindent eltűr, mindent elhisz,
mindent remél, mindent elvisel.
A szeretet nem szűnik meg soha...
....Most megmarad a hit, a remény, a szeretet,
- ez a három,
de köztük legnagyobb a szeretet.”
Törekedjete a szeretetre!”
(Pál Apostól Korintusiakhoz írt levelének részlete)*



Földi pokol... a drog, avagy Cháron a lelkek révésze...

A szülőknek nem szabad elkövetniük azt a hibát, hogy a szeretet helyett türelmetlenséget, nemtörődömséget közvetítenek gyermekeik felé. Helytelen az is, ha a szeretet elvesztésétől való félelemben és bizonytalanságban tartják gyermekeiket és ezzel próbálják valamilyen helytelen cselekedeteikért pl. a rossz jegyért büntetni őket. Azt sem szabad elfelejteni, hogy nemcsak a kisgyermeknek van szüksége az otthon melegére, a szeretetre, hanem a serdülőnek, a fiatal felnőttnek is!

Üzenet:

*Ha szívedben él a szeretet
lángja...olyan gazdag vagy mint
egy fáraó,
Ha szíved rideg és nélkülözi a
szeretetet, olyan lelki szegény
vagy, mint egy koldus...*



A család védő tényezői...

A szeretetteljes családi légkör, a törődés, a mindennapi pozitív értékelés, bátorítás, ösztönzés a tudás megszerzésére, a meleg támogató légkör, az életre felkészítő, védelmet nyújtó, világos elvárásokat élő, a felelősséget és a munkát megosztó tevékenységével sikeresen átsegíti a fiatalt a mindennapi problémákon, a feszültségek feloldásában, hogy a megoldatlan gondok elől ne a droghoz meneküljön.



A szülőben vagy a nevelőben a *gyermek támaszt, védelmet keres*, ezért tőle biztató, jó szavakat vár, nem korholást, szidást és bántalmazást. Ha a gyermek megtapasztalja azt, hogy pozitív és erősítő kapcsolat veszi körül, amely a legegyszerűbb hétköznapi helyzetekben és a gondokban is megnyilvánul, figyelemmel kísérik élete eseményeit, *maga fogja feltárni gondjait*, amely könnyebbé teszi környezete és iskolai kapcsolatait.

Ellenkező esetben *magába zárkózik, elfordul a családi otthontól* és olyan *baráti társaságot keres*, ahol megértésre talál. Ez magában hordozza azt a veszélyt is, hogy esetlegesen olyan *pótszerekhez folyamodik*, amely számára örömezt, álboldogságot nyújt és pillanatnyilag átsegíti a gondokon.

Nem kétséges tehát, hogy a *szenvedélybetegségek és kábítószer-fogyasztási folyamatban* a fő hangsúly az *elsődleges prevencióra irányul*, amelynek szerepe a **családra hárul**. Csak ezt követhetik azon *másodlagos*, esetlegesen a *harmadlagos prevenciók lehetőségei*, amelyek segíthetnek megoldani a kábítószer-problémát. *Az utóbbi két lehetőség esetében is, a család gondoskodó, türelmes és szeretetet sugárzó légköre nem hiányozhat! Ha mégis, a kezelés kudarcba fullad.*

A *szenvedélybetegségek* kialakulásához elsődlegesen a gyermeket szinte minden nap érő, fokozott *stresszhatások vezethetnek*, ezért mindig kísérjük figyelemmel gyermekeink legapróbbnak tűnő gondjait is!



Mindannyiunk számára közzismert, hogy a legalapvetőbb és legegyszerűbb helyzetekben fordul elő gyerekeinknél stresszhelyzet, amely a *családban, (vita, veszekedés, büntetéstől való félelem...stb.) az iskolai életben egyaránt megtalálható (feladatmegoldáskor, felelés vagy dolgoztatás esetén). Meg kell értetni velük, hogy a problémát kezelni kell, hiszen ez felesleges energiapazarlás, ráadásul rontja a tanulás hatékonyságát is, hiszen képtelen a gyermek a megtanulandó anyagra megfelelően koncentrálni.*

Szükséges tudnunk, hogy a *stressztűrés tanítható a gyerekeknek!*

Azoknak a szülőknek, akik tudják, hogy gyermekeik izgulósak, igyekezniük kell megfelelően felépített gyakorlatokkal megtanítani őket, hogy az ilyen *stressztényezőket önmaguk is ki tudják iktatni.* Ilyen lehetőségeket kínál a *helyes légzéstechnika megtanulása, a relaxálás, az aktív pihenés, sportolás és a jól megszervezett, a hasznos szabadidő eltöltés, amely nem feltétlenül a televízió és számítógép előtti tevékenységre irányul!* A serdülőkorú gyermekek ezeket a technikákat nagyon gyorsan és ügyesen megtanulják.

Legfontosabb azonban az, hogy esetleges *sikertelenség esetén se marasztaljuk el a gyermeket,* hanem azon igyekezzünk, hogy még hatékonyabban segítsük át az akadályokon. Az előbbieken említett egyszerű iskolai példa megoldása vezet majd el később, a sokkal *nagyobb terhekkel teli élet mindennapjainak elviselésére, az esetlegesen felmerülő stresszhelyzetek kivédésére, a teherbíró-képesség erősítéséhez.*



Amennyiben a szülő (nevelő) úgy gondolja, hogy a probléma megoldásához gyermekének a *családon kívül lévő személy biztatására* vagy *támogatására van szüksége*, forduljanak olyan ismerőshöz, baráthoz, akiben megbíznak, illetve vegyék igénybe külső szakember segítségét. (*nevelési tanácsadó, gyermekjóléti szakszolgálatok, pszichológiai szakrendelés...stb.*)

A kortárs csoportok befolyásoló hatása...

Amikor a fiatalok az érési folyamat következtében kezdenek „leválni” szüleiktől, s próbálják kialakítani saját véleményüket és értékrendjüket, akkor számukra mindenekelőtt a *kortársaik véleménye, és az általuk közvetített magatartási forma* a fontos. A *kábítószer-fogyasztás tekintetében* vannak bizonyos *rizikócsoportok*, főleg olyan fiatalok, akik kisodródtak vagy éppen kisodródóban vannak a családjukból, és olyan *antiszociális magatartást tanúsító kortárs csoportok is*, akik könnyen csapódhatnak *galerikhez, szektákhoz*. Az ilyen fiatalok számára a *lelki gondozás, az egészséges viselkedésmintákat képviselő programok (közös foglalkozások, sportszakkörök, kirándulások)* igen nagy segítséget nyújthatnak. Ezekben az esetekben célszerű olyan *csoportok tanácsadását kérni, ahol névtelenül, azaz anonim módon lehet segítséget kérni a bajba jutott fiataloknak*. Ezekre a helyekre a problémás fiatalok szívesen visszatérnek, és esetleg rávehetők, hogy komolyabb ideggyógyászati-pszichológiai kezelést vegyenek igénybe.



A *kábítószer-fogyasztás* korai felismerése nagyon nehéz, ezért sajnos a szülők legtöbbször későn értesülnek gyermekük fogyasztásáról. A problémára ezért haraggal, szidással és veréssel reagálnak. *Bűntudatot, tehetetlenséget éreznek*, ezért sokszor nem is tudják, hogy hová is forduljanak a tanácsért

Ha megbizonyosodott arról, hogy gyermeke drogot fogyaszt, azonnal keresse fel valamelyik kezelő intézetet (*házi orvos, drogambulancia, pszichológiai szakrendelés...stb.*)!

A kezelések sikeréről igyekezzen meggyőzni őt, hogy a hirtelen fellépő krízishelyzeteken túljusson (*pánik, félelem, elvonási tünetek megjelenése...stb.*). Biztassa, bátorítsa, hogy minél előbb sikerüljön megszabadulnia a kábítószerektől.

Tanácsok...

Mit tegyen sürgős esetben, eszméletlen állapotban?

- Ne essen pánikba! Gyorsan cselekedjen! Itt a percek is életet menthetnek!
- Amennyiben a gyermek eszméletlen, fektessük *stabil oldalfekvő helyzetbe*, nehogy megfulladjon, illetve az esetleges hányadék kiürüljön a szájából! Nézze meg, hogy nincs-e valamilyen idegen dolog, tárgy a szájában, ha igen zsebkendővel gyorsan tisztítsuk ki!



- Azonnal nyissunk ablakot, hogy friss levegővel teljen meg a helyiség! Különösen fontos ez, ha netán *szerves oldószert használt* a gyermek. Ezután azonnal hívjunk orvost, illetve a mentőt!
- A gyermeket semmiképpen se hagyjuk felügyelet nélkül!
- Számítson arra, hogy amikor gyermeke visszanyerte eszméletét, nagyon rosszkedvű lesz!
- A történeteket csak a későbbiek során beszéljék meg, miután nyugodt körülmények közé kerültek!
- Ne bántalmazza és ne szidja gyermekét! Az agresszív cselekedetek, a testi fenyegetés súlyosbítja a problémát!
- Ne fogadja el gyermeke fogadkozásait, mert ezeket rendszerint csak elterelésnek alkalmazza! A drogoktól való szabadulás igen hosszú és buktatókkal teli úton halad, ezért *mindig figyeljen gyermekére!*

A **másodlagos megelőzési ciklusba tartoznak azok**, akik már eljutottak a szer fogyasztásáig, ezért az erre a célra alkalmas intézményekben kell gyógyulniuk. **Célja**, hogy a kábítószert kipróbálókat és az alkalmi fogyasztókat segítse, motiválja, hogy csökkentsék adagjukat, abbahagyják a fogyasztást, és megtanuljanak drog nélkül élni. (Magyar prevenciós szakértőcsoport - műhelymunka Bp. 1993.)

A **hamadik ág** a rehabilitáció (a megfelelő fokozatokkal) és az *utána következő hosszán tartó utógondozás, melyekről a következő részben olvashatnak.*



Földi pokol... a drog, avagy Cháron a lelkek révésze...

*„A boldog emlékek a legdrágábbak,
amit gyermekeink számára örökül hagyhatunk.
Azok az értékes pillanatok, melyeket mint
kavicsokat gyűjtöttünk a tengerparti fehér homokban,
aztán a legfelső polcokon háborítatlan nyugszanak apró
dobozokban, amíg egy nap ki nem borulnak, és akkor édes
szomorúsággal éljük újra felnőttként a gyermekkori emléket.
Az emlék nem más, mint a szeretet legjobb tartósítószeré.”*

(OG Mandinok The Choice)