

# Szülői kalauz

Tanácsok és tapasztalatok.  
Drog nélkül, tisztán.

2002  
2003  
2004  
2005



GYERMEK-, IFJÚSÁGI ÉS  
SPORTMINISZTERIUM

## Szülői kalauz

Ez a kiadvány néhány hasznos tudnivalót és remélhetőleg használható gondolatot tartalmaz a kábítószerrel kapcsolatban. Az elmúlt években számos program indult, elsősorban a közoktatási intézményekben, amelyek azt kívánták elősegíteni, hogy a fiatalok és a pedagógusok ne legyenek eszköztelenek a kábítószer-probléma kezelésével kapcsolatban. Ez a kiadvány kifejezetten a szülők ilyen jellegű tájékozottságát kívánja előmozdítani: minden probléma kezelhetetlen és mi magunk kiszolgáltatottnak és eszköztelennek érezzük magunkat, ha ismeretlenség és információhiány övez egy jelenséget. A kábítószer kérdés mindennapjaink realitása: beszéljünk róla!

### 1. Alapvető tudnivalók a kábítószerekről:

Drognak tekintjük azokat az illegális (tiltott) szereket, amelyek szervezetünkbe jutva módosítják gondolkodásunkat, érzelmeinket, viselkedésünket. Hatásuk alatt máshogy reagálunk az ismerős helyzetekre, mint ahogy ezt általában tennénk. Ebben az értelemben nem szokták drogozásnak tekinteni a kis mennyiségű alkohol kultúrált elfogyasztását, vagy a cigarettázást, annak ellenére, hogy ezek azok a legális szerek, amelyek az élménykereső, vagánykodó, vagy divatból szerekhez nyúló fiatalok első drogfogyasztását, próbálkozásait jelentik. A korán cigarettához, vagy italhoz nyúló fiatal fokozottan veszélyeztetett a későbbi droghasználatot illetően. Számolnunk kell azzal is, hogy saját szokásaink mintául szolgálnak gyermekeinknek.

Mivel legálisak, nem minősülnek kábítószereknek, de a drogok közé tartoznak a minden háztartásban előforduló nyugtató- és altatószerek is. Vonzerejük, a könnyű hozzáférhetőségen túl abban rejlik, hogy a használók veszélytelennek érzik fogyasztásukat.

A klasszikus kábítószerek közül a leggyakrabban előforduló és a legerleterjedtebb szer a marihuána (fű), amelyet cigaretta papírba sodornak, vagy pipában szívnak el. Hatása legjobban a kis mennyiségű alkohol hatásához hasonlít, a „beszívott” személy feldobott, közlékeny, gyakran indokolatlanul nevetésben tör ki. Gyakori, káros következménye a fűnek azon túl, hogy a nem józan (betépett) emberrel gyakran máshogy történnek a dolgok, mint ahogy azt eltervezte, hogy sok esetben az illető inaktívvá válik (Pató Pál úr típusú magatartásforma), csak fejben oldja meg a dolgokat, melyekből alig valósul meg valami.

A másik igen elterjedt csoport a serkentőszereké. Ide tartozik a speed (amfetamin), az ecstasy (MDMA), a kokain, stb., amelyek használata gyakran kapcsolódik a pörgős, táncolós szórakozási formákhoz. Az amfetaminokat egyesek a „szegények kokainjának” is nevezik. Használójuk feldobott, eufórikus lesz, nem érez éhséget, szomjúságot, fáradtságot, olyan teljesítményekre tartja képesnek magát, amelyre korábban gondolni sem mert. Huzamosabb használat után általában fogyás következik be (fokozott veszélyt jelenthet, ha valaki fogyási céllal kezdi használni ezeket a szereket), felborul az ébrenlét-alvás ritmusa, álmatlanság, depresszió, pánik, akár paranoid tünetek is kialakulhatnak.

A hallucinogén szereknél (LSD, korong, varázsgombák, csattanó maszlag, patron vagy a szerves oldószerek, hogy csak a legelterjedtebb szereket említsük) gyakran az újszerű élmények iránti nyitottság, az ismeretlen, akár ijesztő tapasztalások megszerzésének a vágya áll a kipróbálás hátterében. A szer hatása alatt álló személy a külső szemlélő számára sokszor ijesztőnek, kiszámíthatatlannak tűnik. Valójában e szerek zavart állapotot hoznak létre. A hallucinogének használata a személyiségtől is függően pszichés zavarokat okozhat.

Az opiátok (pl. máktea, morfin, heroin, kodein) használata válik leggyakrabban életformává, rendszeres használata súlyos testi függőséget alakít ki. A könnyen kialakult függőségből csak sok nehézség és kínlódás árán lehet szabadulni.

A különböző szerek szervezetre gyakorolt hatása egyénenként változik.

## **2. Mit vehetünk észre, ha gyermekünk kábítószeret használ?**

- A kábítószer használat felismerése szempontjából a leglényegesebb a kommunikáció, a beszélgetés. Sok apró jel van, ami arra utal, hogy gyerekünk kipróbált, vagy használ valamilyen szert, de a legfontosabb információk soha nem a rejtett kincsek átvizsgálásából, a szoba átkutatásából, vagy a lehelet tanulmányozásából származnak. A kábítószer használat szempontjából is a legérzékenyebb műszer a kapcsolat, így hát a kiadós beszélgetéseket semmilyen tárgyi információ beszerzése nem pótolhatja. Ennek ellenére gyakran érezzük úgy, hogy meg kell bizonyosodnunk a felől, hogy használ-e valamilyen tiltott szert a gyerekünk. Vannak olyan „jelek”, amelyek felkelthetik gyanúnkát és amelyek – ha jól élünk a helyzettel – alapját képezhetik a fontos és kapcsolatépítő beszélgetésnek. Az alábbiakban néhány ilyen tényezőt sorolunk fel.

- Megváltozott viselkedés, megváltozott érdeklődési kör, barátok, öltözködés,

szabadidő-eltöltési szokások, gyakori hangulati váltások, szokatlan reakciók, feszültség, agresszió, vagy éppen érdektelenség.

- Iskolai mulasztások rendszeressé válása, hazugságok, pénzproblémák, értékesíthető tárgyak eltűnése otthonról, tartozások. A probléma további súlyosbodása esetén állandó cirkuszok, balhék, veszekedések, zsarolások, fenyegetőzések.

- Cigaretta- és alkoholfogyasztás, „szétszerelt” nikotinos cigaretta, növényi morzsák, kesernyés füstszag, kicsi nylonzacskók anyag-maradványokkal, összeégett kanál, fecskendők, tűk.

Nagyon fontos, hogy tudjuk: az említett „jelek” a serdülőkor természetes velejárói is lehetnek, akkor értékeljük ezeket helyesen, ha hozzásegítenek bennünket ahhoz, hogy kapcsolatban maradjunk egymással, ha azt üzenik: „figyelek rád”.

### **3. Hogyan viszonyuljunk gyermekünk drogfogyasztásához?**

Már a kérdés is súlyos, de a későbbi folyamat szempontjából sok múlik azon, hogy hogyan reagálunk. Hozzá kell azonban tenni, hogy az ügy már korábban eldőlt. Ha egy olyan család vagyunk, ahol a szeretet és az elvárások egészséges egyensúlyban vannak, ahol a családtagok képesek fejlődni, jól érzik magukat és „elég jó” légkör uralkodik, akkor egy szerkipróbálást is tudunk saját súlyunk szerint kezelni (ahogy az első szál cigarettához állunk, vagy amikor kiderül, hogy kamasz gyermekünk már túljutott élete első szexuális kalandján). A kísérletek nem feltétlenül derülnek ki, általában a barátok a haverok a beavatottak, de ha tudomásunkra jut, beszéljünk gyermekünkkel a kábítószerekről, és a következményeiről. Amennyiben rádöbbenünk, hogy a probléma nagysága, annak megoldása már túljutott „felségterületünkön”, haladéktalanul forduljunk szakemberhez.

### **4. Negatív és Pozitív példa**

#### **Hagyd békén!**

Tavaszi volt, kora tavasz. Azt gondoltuk a férjemmel, leállunk egy kicsit a munkával. Tibikénk nyolcadikos. Valahogy olyan furcsa volt akkor tavasszal. Gyakran köszönés nélkül próbált besurranni a szobájába. Bezárkózott. Tanul, mondta ilyenkor, sok a leckéje. Aztán, ha kérdeztük, az örökös „hagyjál békén”-t kaptuk. A jegyei meg csak romlottak. Sápadtabb lett, soványabb, pedig állandóan evett. Gyakran fáj a gyomra vagy a feje. Kamaszkor, mondta a férjem, túlaggódom

a dolgot. Aztán furcsa módon átvette tőlem Tibike a bevásárlást. Emlékszem, büszkeséget éreztem, milyen fantasztikus a mi fiunk, belátja, hogy sokat dolgozunk, segíteni akar nekünk. De valahogy a vásárlások értéke és a hiányzó pénz nem állt arányban egymással. Mondtuk is neki, hogy ha kell valamire, szóljon, de neki nem kellett semmi. Aztán eltűnt egy gyöngyház láncom. Akkor bementem a szobájába, leültem és megkérdeztem, nincs-e valami baja. Mert mindig kérdezősködtek, mondta, nem hagytok békén soha. Ahogy leültem az ágyára a párnája alá csúszott a kezem, és... Üres kapszula volt a párnája alatt. Rögtön tudtam, miről van szó. Láttam egy filmben. Összeállt a kép. Lehangoztság, hiányzó pénz, hagyjál békén.

Nem hagytuk békén. Kézen fogtuk és szakemberhez vittük. A miértjeinkre nem volt részéről válasz. Akkor jöttünk rá a férjemmel, hogy magára hagytuk, azt hittük, már nagy, önálló, és valóban állandóan csak kérdegettük, faggattuk. Egyszavas válaszokat vártunk tőle, mert csak ennyire futotta esténként a figyelmünkéből, törődésünkéből, erőnkéből. A firtatásunkra pedig nem is lehetett más válasz, csak a hagyjál békén.

Tibike most gimnazista. Sokat vagyunk esténként vele. Van amikor csak hallgatunk, olykor Tibike kérdezi, milyen volt a napunk. A férjem néha azt feleli rá, hagyjál békén. Ilyenkor mindhárman nagyot nevetünk.

## **Ne hagyj békén!**

Ősz volt, kora ősz. Azt gondoltuk a férjemmel, le kellene állnunk egy kicsit a munkával, végigdolgoztuk a nyarat, de sajnos nem tehetjük meg. Tibikénk nyolcadikos volt, a rengeteg kiadás, egyebek. Valahogy olyan furcsa volt a gyerek akkor ősszel. Gyakran köszönés nélkül próbált besurranni a szobájába. Bezárkózott. Persze, amilyen sok felesleges, megterhelő anyagot kell ezeknek a szerencsétlen gyerekeknek tanulniuk, hát nem is csoda... Persze, hogy ideges, ingerült tőle a gyerek, persze, hogy a szülőn csapódik le minden, persze, hogy ő kapja a „hagyjál békén”. És ha ehhez hozzávesszük az ólmos levegőt, persze, hogy fáradt, sápadt állandóan szegény. Mi nem panaszkodhatunk. Jó gyerekünk van. Ő vásárol be naponta a sarki közértben. Egyszer csak azt mondta, ő ezt szívesen megcsinálja. Persze, hogy büszkék voltunk a férjemmel, hogy a gyerek magától akar segíteni nekünk. Biztos rájött, hogy mivel mindent megkap, ő is adna cserébe valamit. Mert mi azért dolgozunk éjjel-nappal, hogy neki mindene meglegyen. Meg is van. Mondtuk neki, szóljon, mire van szüksége és mi azt rögtön megvesszük neki. Ja,

igen, hogy eltűnt néhány ékszerem? Azt a csőrepedéskor vihették el a munkások, a Tibikének ahhoz semmi, de semmi köze. Mi nem arra neveltük. Ő csak jót látott tőlünk, azt, hogy éjjel-nappal dolgozunk. A mosogatógépet is megvettük, addig spóroltunk rá, míg sikerült. Mert mi nem keresünk nagyon sokat, de mindent megveszünk.

Tibike most lenne gimnazista. Én most is azt mondom, valami érthette szegényt, még hogy túl sokat vett be abból a szerből. Állítólag a vérében kimutatták. És ha éppen csengett a laboratóriumban a telefon és melléírtak valamit? Az orvosok is tévedhetnek. Nem? Volt már a családjukban hirtelen haláleset. Biztos azt örökölte Tibikénk. A hajlamot.

## 5. Tanácsok

1. Alakíts ki olyan családot, amiben mindenki jól érzi magát.
2. Hagyjatok időt egymásra, a beszélgetésekre.
3. Próbáld meg úgy viselkedni, hogy ne kelljen a másiktól bocsánatot kérned.
4. Időnként értékeld a kialakult helyzetet.
5. Csak akkor tudsz gyermekednek tanácsot adni, és akkor fordul ő is segítségért Hozzád, ha „képben vagy” vele kapcsolatban.
6. Ha egy probléma kiderül, ne ess pánikba és ne dühöngj, az már a megoldás része.
7. A serdülőkor a gyerek számára nehezebb. Légy megértőbb és ismerd meg barátait, környezetét.
8. Nem feltétlenül az a problémás/beteg, aki a tüneteket produkálja. Inkább ő a legérzékenyebb.
9. A családban keletkezett problémákat a családon belül megoldani leghatékonyabb külső segítséggel (szakember, önszolgáltató, szülői-hozzátartozói csoport). A folyamat során nem csak a szenvedélybetegnek, de a család többi tagjának is változnia kell.
10. Merjünk szembenézni a problémáinkkal, ne akarjuk a tökéletes szülő látszatát keltetni.
11. Nem a droghasználat a legszörnyűbb dolog, amit a gyerek elkövethet, de ha bizonytalan vagy és félsz a következményektől, fordulj szakemberhez segítségért (akár telefonon, névtelenül).

## 6. címek

### Drog Stop Egyesület

Tel.: 80/505-678  
drogstop@chello.hu

### Élet Lelki Elsősegély Telefonszolgálat

80/505-525

### Drogambulanciák

#### INDIT Közalapítvány – Drogambulancia

7623 Pécs, Szendrey J. u. 6.  
Tel.: 72/315-083

#### Drogambulancia, Gyula

5700 Gyula, Semmelweis u. 1.  
Tel.: 66/468-380

#### Drogambulancia, Miskolc

3529 Miskolc, Csabai kapu 9-11.  
Tel.: 46/431-310

#### Drogambulancia, Debrecen

4024 Debrecen, Varga u. 1.  
Tel.: 52/349-920

#### Drogambulancia, Eger

3300 Eger, Baktai u. 38.  
Tel.: 36/510-235

#### Bugát Pál Kórház, Drogambulancia

3200 Gyöngyös, Erzsébet kir. út 10.  
Tel.: 37/312-491/256, 257

#### Drogambulancia, Balassagyarmat

2660 Balassagyarmat, Rákóczi u. 125-127.  
Tel.: 35/505-000/184

#### Nyíró Gyula Kórház Drogambulancia

1135 Budapest, Jász u. 14.  
Tel.: 1/236-0786

#### Alkohol – Drogsegély Ambulancia

8200 Veszprém, Pápai út 37/B  
Tel.: 88/421-857

#### Drogambulancia, Zalaegerszeg

8900 Zalaegerszeg, Kossuth u. 46-48.  
Tel.: 92/314-826

#### Marcali Kórház Addiktológiai Gondozó

8700 Marcali, Kossuth L. u. 42.  
Tel.: 85/412-110

### Szülői- és hozzátartozói csoportok

#### Magadért Drogmentességet Védő Alapítvány

1067 Budapest, Eötvös u.19.  
Tel.: 1/269-0857

#### Önkontroll Egyesület

1133 Kárpát u. 46.  
Tel.: 1/465 0058

#### Önkontroll Klub – Vízöntő Pinceklub

1134 Budapest, Váci út 50.  
Tel.: 1/ 350 61 25

#### Sziget Droginformációs Alapítvány

1073 Budapest, Kertész u. 32.  
Tel.: 1/322-5572

#### KIMM Támogató Alapítvány

7696 Hidas, Kossuth u. 62.  
Tel.: 72/457-040

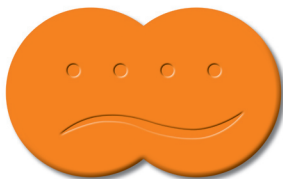
#### Farkasinszky Terézia Ifjúsági Drog-centrum

6726 Szeged, Fésű u. 4.  
Tel.: 62/436-353

#### Támasz Krisis- és Drogambulancia

9023 Győr, Szigethy A. u. 109.  
Tel.: 96/411-807

**Kábítószer-ellenes Világnap  
június 26.**



***rajtad múlik,  
tőled is függ  
Drog nélkül, tisztán!***