

HA DROGHOZ NYÚL A GYEREK...

**LÁSS
tisztán!**

Mit tehet a szülő?



Kábítószer használati gyakoriság



Minden ötödik kamasz – minimum kipróbálás szintjén – találkozott már valamilyen droggal.

Az Iskoláskorú Gyermekek Egészségmagatartását vizsgáló nemzetközi kutatás (Health Behaviour of School Aged Children – HBSD) 2022.⁽¹⁾ adatai szerint



A válaszadók 16%-a rendszeresen dohányzik.



A tanulók 36%-a kipróbálta már az elektromos cigarettát.



A diákok közel 40%-a volt már legalább egyszer részeg életében.



A 9-11. évfolyamos tanulók 17%-a kipróbálta már a marihuánát, ...



... és kb. 12%-uk körében előfordult már visszaélésszerű legális szerhasználat (pl. nyugtató vagy altató).

(1) Magyarországon 197 iskola 137 osztályának 5., 7., 9. és 11. osztályos tanulói körében végzett eredmények alapján

Mi a drog?

A szervezetbe kerülve az idegrendszeren át megváltoztatja a szervezet működését, a gondolkodást, az érzelmeket, a viselkedést. Hozzászokást, függőséget kiváltó hatása van és a testi-lelki egészséget károsítja.

Ebben a tekintetben drognak minősül nem csak a kábítószer, hanem az alkohol, a cigaretta, a kávé és a szerves oldószerek is.



Megkülönböztetünk:



Klasszikus kábítószereket
(pl. marihuána, amfetamin-származékok,
heroin, kokain)



Új pszichoaktív anyagokat
(pl. kristály, herbál, biofű)



Vényköteles pszichotrop anyagokat
(pl. nyugtatók, altatók, teljesítményfokozó
szerek, hormonkészítmények)

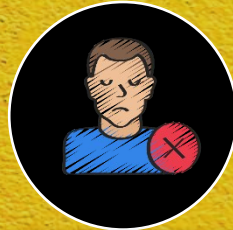
Okok a háttérben

A gyermekek hajlamosak inkább a kortársak véleménye, példája felé fordulni, semmint a szüleikre támaszkodjanak. Elindulhat egyfajta eltávolodás, ami megnehezíti, hogy a szülők észrevegyék a szerhasználatot. A média és az online világ erőteljes hatással van rájuk.

Miért nyúlhatnak a fiatalok a droghoz?



Családi problémák (válás, haláleset, betegség, lázadás)



Iskolai konfliktusok (kiközösítés, beilleszkedési problémák)



Tanulási nehézségek (teljesítménykényszer)



Közösségi platformokon elszenvedett bántalmazás, bullying



Pszichés problémák (szorongás, hangulatingadozás)



Kíváncsiság, a többiek is csinálják, vagányságnak tűnik

Mit tesz a drog a testtel és az aggyal?



Stimulánsok

Felgyorsítják az agyi aktivitást, használója éberebbnek, tettekre készebbnek, önbizalommal telinek érzi magát. Gyorsul a szívverés, növekszik a vérnyomás, a testhőmérséklet.

Ilyen pl.: amfetamin, kokain, ecstasy, mefedron, kristály.



Depresszánsok, nyugtatók

Segítenek ellazulni és csökkentik a stresszt; lassítják a szervezet működését; álmoságot idéznek elő, tompítják a fájdalmat.

Ilyenek pl. GHB, opiátok, heroin, morfin, kodein, metadon, altató-nyugtatószerek (Elenium, Xanax, Frontin, Rivotril, Seduxen)

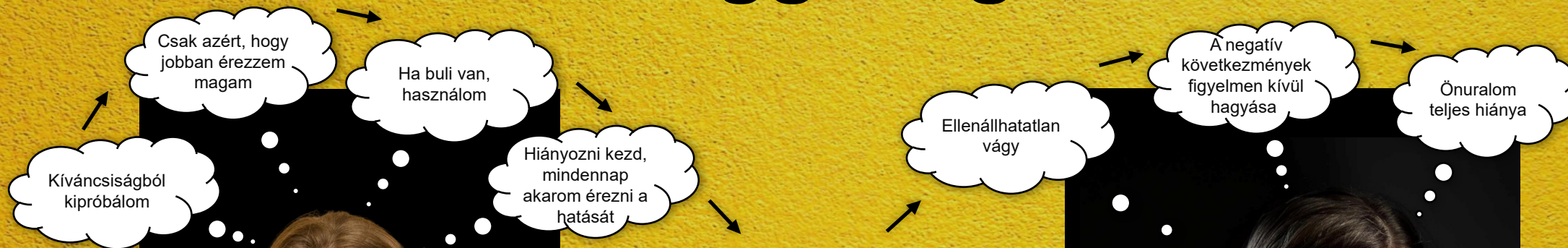


Hallucinogének

A fogyasztó olyan dolgokat lát, hall, érez, amik nem valósak; tünetei a tág pupilla, étvágytalanság, túlzott aktivitás és beszédesség, ok nélküli nevetés, szájjár, izzadás, paranoia, tér- és időzavar, hányinger.

Ilyenek pl. ecstasy, LSD, herbál, marihuána, varázsgomba.

Út a függőséghez



Függőség során a **viselkedés szokássá válik**, amelyet a szenvedélybeteg akarata ellenére **ismétel**.

Típusok

Viselkedési függőség
(pl. evészavar, játékszenvedély, internet függőség)

Kémiai függőség
(pl. koffein, nikotin, energia ital, gyógyszer, kábítószer)



Lehetséges hatások, tünetek

Pszichózis

Gátlások levetkőzése

Homályos látás

Túlmozgásosság

Kontrollvesztés

Halál

Remegés

Lassú reakcióidő

Nehézkes légzés

Bizonytalan járás

Álmosság

Depresszió

Beszéd összefolyása

Foltok az arcon és a testen

Eufória

Öngyilkossági hajlam

Túlzott nyugodtság

Emlékezetkiesés

Éberség

Levertség

Túlzott barátkozás

Paranoia

Hőingadozás

Lassú mozgás

Kóma

Zavartság

Memórizavar

Hallucinációk

Pupillatágulás

Pánikroham



Miért veszélyes?



A vásárolt szer összetétele, hatása ismeretlen, akár túladagolást, halált is okozhat.

Különösen a pszichoaktív szerek, amelyek a kémiai szerkezet kis módosításával már legálisan forgalmazhatók, amíg fel nem kerülnek a tiltott szerek listájára.



Nem biztos, hogy mindenkire egyformán hat.



A tanulási teljesítményre is negatív hatással van.



Szert használva baleset okozója vagy elszenvedője lehet a gyermek.



Ha kapcsolatba kerül a kábítószerrel, akkor a bűnözéssel is.

Gyanakodjon, ha...



Beszéljen vele, ... de hogyan?



A gyermekkor és a családban történő mintakialakulás az egész életre meghatározó. Ilyen például a szülőktől látott stresszkezelés vagy problémamegoldás. Ha ezek szilárd alapokon nyugszanak, nagyban segíthetik a gyermekeket a helyes döntés meghozatalában.

Fontos, hogy a gyermek tudja, hogy bizalommal fordulhat a szülei felé.

Ha a szülő aktív részese az életének, ismeri a barátait, kedvenc időtöltéseit, szokásait, akkor talán azokat a jeleket is könnyebben észreveszi, amelyek már túlmutatnak a serdülőkor velejáróin.

Sokat tehet gyermekéért, ha:

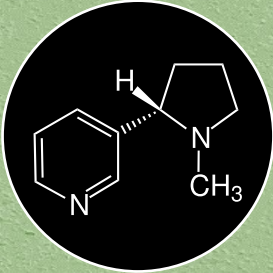
- támogatja abban, hogy megtalálja a **saját társaságát**, egy **hobbit**, amelyben örömet lel;
- a **közösen felállított szabályokhoz** próbálják tartani magukat (mikor kell hazaérnie, elérhető legyen telefonon stb.);
- tudatosítja benne, hogy akkor is **számíthat a szüleire**, ha bajba kerül;
- **nem kelt bűntudatot** benne, és hagyja hogy kedvenc tevékenységeit folytathassa;
- **türelemmel reagál** az **őszinteségre**, **nyílt kommunikációt** használ;
- **nem tiltja el a barátaitól**.



Éjjel-nappal hívható segélyszámok:

Kék Vonal - 116-111 gyermek- és ifjúsági telefonszolgálat
Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége (LESZ) - 116-123
Telefontanú - 06(80)555-111

Dohányzás



A cigaretta legfontosabb összetevői a nikotin mellett a kátrány és a szénmonoxid (CO), de emellett még számos más anyag kerül a szervezetbe.



A dohányzás erős testi és lelki függőséget alakít ki. Az elvonási tünetek nagyon hamar, az utolsó cigaretta elszívása után 30-120 perccel jelentkeznek.



Elvonási tünetek: rossz közérzet, szorongás, depresszió, ingerlékenység, nyugtalanság, idegesség, düh, a koncentráció nehézsége, csökkent szívműködés, az étvágy fokozódása, hízás, az emésztőrendszer zavara.

Elf Bar és Poco Bar



Az Elf Bar és a Poco Bar is egy elektromos cigaretta (e-cigaretta), a dohánytermékek ízesített folyadékkal feltöltött legújabb fajtái, amelyek illegálisak.

Az ELF Bar és a POCO Bar mellett számtalan egyéb ízesített elektronikus cigaretta is elérhető a különböző weboldalakon, pl. BECO Bar, Nutristick, GEEK Bar, amelyek szintén illegálisak.

Az Elf Barok pontos összetevői, az egyes rudakban található nikotinmennyiség ismeretlen, ellenőrizhetetlen. Egyetlen Elf Bar akár 300 szál cigarettának megfelelő nikotinmennyiséget is tartalmazhat, és 600-3000 slukkgig használható. A használója nem tudja szabályozni, hogy egy alkalommal mekkora nikotinmennyiséget juttat be a szervezetébe.

A Poco Barok tartálya akár 10 000 szippantásnyi folyadékot is tartalmazhat, melyet akár egyszerre, szünet nélkül is bevihet a szervezetébe a fogyasztó.



Elf Bar



Poco Bar

Elf Bar és Poco Bar élettani hatása

A legtöbb Elf Bar és Poco Bar folyadék tartalmaz propilénlikolt, glicerint, mesterséges aromákat és nikotint, amelyekből a gőz létrejön. A fogyasztó ezeket az anyagokat lélegzi be.

Az Elf Bar és a Poco Bar nikotinfüggőséget, kerin-gési problémákat és súlyos tüdőkárosodást okozhat.

A hirtelen, nagy mennyiségben beszívott nikotin mellkasi fájdalmat, szédülést, hányást, vagy akár véres köpetet is eredményezhet.



Alkohol

Az alkoholfogyasztáshoz - mint legális droghoz - mindig talál az ember alkalmat.

Már kevés alkohol elfogyasztása is



Az alkohol fizikai és pszichikai hatása visszafordíthatatlan, függőséget okozhat.



Túlzott fogyasztása akár halálos is lehet.



Egyesek agresszívvé, mások csendessé válnak tőle.



Az alkoholfogyasztás megnöveli az önbizalmat, azonban a mozgásos reakciók lelassulnak. Emiatt rendkívül veszélyessé válik az alkoholfogyasztás utáni autóvezetés.

Alkoholfüggőség jelei

Kivörösödött szemek, torokfájás,
száraz köhögés és fáradtságérzés

Családi kapcsolatok felbomlása,
folyamatos konfliktusok

Kedvetlenség, ellenséges
és goromba viselkedés

Elszigetelődés, eltávolodás
a régi barátoktól, új társaság

Alvási és evési
szokások megváltozása

Iskolai problémák, lógás

Az érdeklődés elvesztése az eddig kedvelt
dolgokkal, tevékenységekkel kapcsolatban



Iskolai erőszak



Verbális

Fenyegetés, megalázás, csúfolkodás, hangos megjegyzések



Fizikai

Lökés, rúgás, bezárás, verekedés



Pszichikai

Folyamatos zaklatás



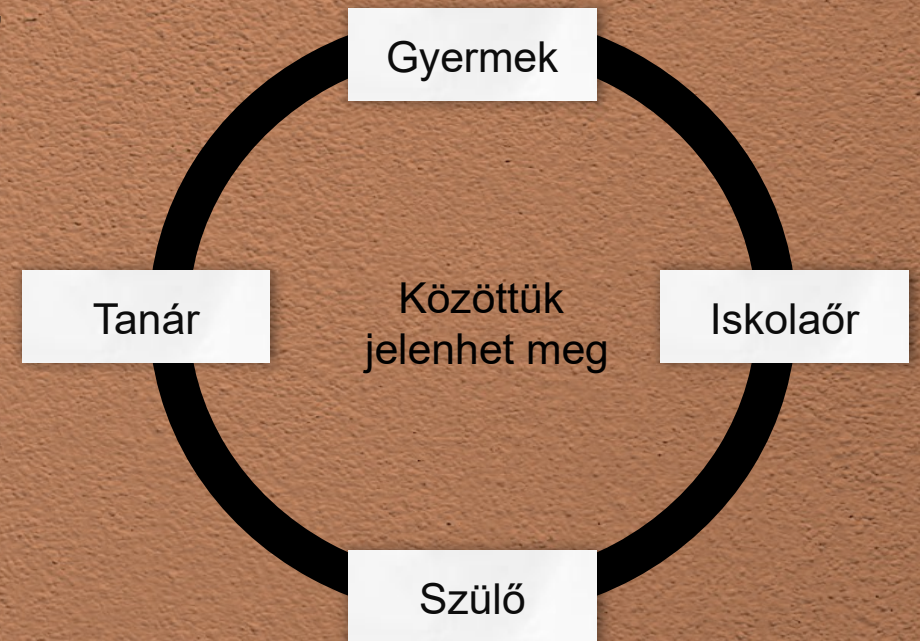
Szimbolikus

Grimasz, mutogatás



Indirekt

Kiközösítés, pletykák terjesztése, csapda állítása, szándékos elhallgatása valaminek



A kortárs- vagy iskolai zaklatás bullying - cyberbullying

Fogalma

Olyan **tudatos, ismétlődő** viselkedés, melynek **célja** egy gyengébb, magát megvédeni általában nem tudó kortársnak szándékosan **testi-lelki fájdalmat, kárt okozni**. Ezek a támadások lehetnek direktek és indirektek.

Célja

Félelmet, stresszt, szorongást kelteni az áldozatban. A személyes zaklatással szemben fontos tulajdonsága, hogy kisebb-nagyobb **nyilvánosság előtt zajlik**.



Online

Az **online térben is előfordul (cyberbullying)**, ami az online tér „végtelensége” miatt **folyamatos**, nem korlátozódik például csak az iskolában való tartózkodás idejére.

Következménye

A **hosszan tartó online bántalmazás** súlyos esetben **önsértéshez** vagy akár **öngyilkossághoz is vezethet**. De nem szokatlan az sem, hogy **a bántalmazott a későbbiekben bántalmazóvá válik**.

Az online zaklatás típusai

Égetés

Dühös, lejárató, fenyegető vagy vulgáris üzenetek küldése az áldozat számára, ismétlődően

Befeketítés

Az áldozat jóhírének megsértése (pl. közösségi oldalakra az áldozat szexuális képességeit és méreteit gúnyoló szövegek, rajzok feltöltése)

Megszemélyesítés

Az áldozat nevében (gyakran a jelszavát kifiztyelve/feltörve) a baráti körének, szerelmi és egyéb társas kapcsolatainak tönkretétele, megítélésének rontása



Kibeszélés

Az áldozat titkának vagy rá nézve kínos információinak a megosztása

Szándékos kirekesztés

Az áldozat kizárása bizonyos közösségi online tevékenységekből (pl. fórum, chat-szoba, közösségi csoportok)

„Cyberstalking”

Az áldozat szokásainak online megfigyelése és későbbi felhasználása

„Cyberthreats”

Közvetlen fenyegetés

Mit tehet ellene?



Rendszeresen beszéljessen
gyermekével!



Minden esetben készítsenek
képernyőfotót, **mentsék** le az
üzeneteket, e-maileket.



Tegyenek **feljelentést!**