

Függőség a családban

A kislány, aki már 4 évesen drogozott

Ismerek egy nagyon erős nőt, valakit, akit nem gyűrt maga alá az a sok probléma, amivel élete során találkozott. Beleegyezett, hogy megosztja a történetét, hogy másoknak segítsen ezzel, amiért én nagyon hálás vagyok neki, és köszönöm ezúton is. Nevezzük őt Fanninak.

Fanni korán kezdte, de természetesen nem önszántából. Így mesél az óvodás éveiről: „4 éves voltam, mikor megszületett az öcsém, és kb ugyanettől az időszaktól jártam óvodába. Anyám, apám és az öcsém külön laktak, engem pedig kivontak apám ütéstávolságából”. Fanni egy pszichésen labilis édesanyjával és egy bántalmazó apával élt együtt élete első 4 évében, majd a nagyszülőkhöz került, ők nevelték 15 éves koráig. Szorongásos tünetei voltak, emiatt nehezen kezelhető gyerekké vált, elkezdték gyógyszerezni, hogy sikerüljön beleillenie az óvodai elvárásokba.

Az óvoda alatt végig szednie kellett a gyógyszert, de szerencsére onnan egy olyan általános iskolába vezetett az útja, ami a problémás gyerekek gyűjtőhelye volt. „Én csak 'hisztis' voltam és rendszeresen elájultam”, de volt az osztályban siket, mozgássérült gyerek, hiperaktív, és pszichés gondokkal küzdő gyerek, aki végignézte testvére öngyilkosságát. Volt még cigány gyerek, katonacsalád gyereke, nagyon színes volt a paletta. A pedagógus szerencsére látta a különbözőségben rejlő pozitív értékeket, így Fanni egy elfogadó és segítő közegbe került be. Felüdülés volt az óvodai „mindegy ki vagy, csak ne lógj ki a sorból!” mentalitás után.

Közben az édesanyja ki-be járt a pszichiátriai intézményekbe, beszédett mindent, amit javasoltak neki. A bántalmazó apától sikerült elválnia, ez nagy könnyebbség volt az egész családnak. Fanni úgy nőtt föl, hogy megtanulta, minden problémára, fájdalomra van gyógyszer, mindig be lehet kapni egy bogyót, ha valami nehézség adódik az életben. Elmondta, hogy amikor valamilyen nehéz dolgozata volt, édesanyja a kezébe nyomott egy 2 bogyót a sajátjai közül, vedd be lányom, így könnyebb lesz! És tényleg könnyebb volt.

A szorongás elmúlt, a problémákra nem kellett gondolnia, nem maradt más, csak a könnyed lebegés. Ha ezen a ponton azt mondja egy szakember, hogy ne vegyél be több gyógyszert, mert káros, mit válaszolt volna? Azt hogy ez nem igaz, hiszen az anyja már évek óta így él, még sincs semmi szervi baja, sőt neki be is kell vennie ezeket a szereket. Neki pedig könnyebb az élete velük, akkor miért ne? Fanni szó szerint abba nőtt bele, hogy a drogok az élet szerves részei, ott heverték anyja házában mindenhol. Még valamit megtanult az évek során: manipulálni a környezetét. Nem volt kedve iskolába menni? Bármilyen tünetet képes volt produkálni.

Tinédzser évei is a drog hatása alatt teltek. Anyukája tudta, látta a jeleket, de tenni nem tett semmit, mintha észre se vette volna. Fanni szerint ennek az volt az oka, hogy kényelmetlen volt, mert a saját problémáival, félelmeivel szembe kellett volna néznie, hogy lányának segíthessen. Tudatosan választani, konfrontálódni, fejlődni? Nem ment neki. Homokba dugta a fejét, így Fanni magára maradt, egyedül nem tudott kilépni a drogok világából, de képes volt szinten tartani magát, tanult, végzettséget szerzett, férjhez ment, gyereket szült. Eltelt 30 év úgy, hogy nem nézett szembe az életével, családi örökségével. Depressziós lett, napjait hangulatváltozások kísérték, elvesztette az életkedvét. Egyetlen utat látott maga előtt: kiugorni az ablakon, véget vetni mindennek. Nem tette meg, erőt vett magán. Az öngyilkosság helyett az életet választotta, a gyereket választotta, és segítséget kért. „Annyira rosszul voltam a bőrömben, hogy úgy gondoltam, engem már a halál sem ijeszthet meg.” Muszáj volt tennie valamit, ki kellett lépnie az önpusztító életből.

Azután megtudott még valamit: „Utólagos információ, hogy több petéjű 3-as ikreknek készültünk, de a húgom kb 2-3 hetesen, a bátyám pedig 7-8 hetesen halt meg... ultrahang abban az időben nem volt, anyám pedig vérezgetett kicsit” Fel lehet ezt dolgozni? Nem lehet, hanem muszáj. Fanninak akkor sikerült szembenéznie a múltjával, és az elfogadás útjára lépni, amikor elért a legmélyebb pontra, amikor úgy érezte, egyetlen lehetősége maradt: kiugrani a sokadik emeletről. Vagy a másfél éves fiával, vagy egyedül. Ennél a pontnál tudta csak azt mondani, hogy ennyi volt, nem mehet tovább, abba kell hagynia mindenféle tudatmódosító szer szedését, terápiára és segítségre van szüksége. Eltelt azóta több év, már képes tárgyilagosan beszélni gyerekkoráról, fiatal éveiről.

„Hatalmas segítség volt kívülről látni a történéseket, és hogy nem voltam/vagyok egyedül. A tudat, hogy én ezt önként vállaltam (a történetek feldolgozását, a szembenézést), mint tanulási folyamatot, megerősített, és az is, hogy nincs az életemben hiány, a testvéreim megvannak, tudatos szerepet játszhatnak az életemben, nem kell helyettük megfelelnem, élhetem a saját életemet. Nem tudathasadásos vagyok, természetes, hogy bennem élnek, de nem kell helyettük élnem.” Kinek a hibája, hogy Fanni drogokkal élte le a fél életét? Van értelme a felelősöket keresgélgni? Talán nincs, néhány tanulságot viszont meg kell fogalmaznunk:

Vannak esetek, amikor a gyermekvédelem nem működik, amikor a szakemberek (a jelzőrendszer tagjai) tudnak a család nehéz helyzetéről, tudnak arról, hogy a gyerekkel nincs minden rendben, mégsem tesznek semmit. Fanni esetében is így történt, hiszen már kiscsoportos óvodás korában is „nehezen kezelhető” volt. „Szorong a gyerek? Ne a körülményein, családi instabilitásán változtassunk - gondolták akkor a szakemberek, hanem szedáljuk le, a probléma idővel úgyis elmúlik...” Egy tanult óvodapedagógus tisztában van vele, hogy egy 3-4 éves gyerek nem önmagától lesz „rossz”, nem azért produkálja a tüneteket, hogy bántson valakit, egy 3-4 éves gyerek mindig tünethordozó, azt jelzi, hogy komoly probléma van a családban. Mégsem történt semmi, egy

dolgot leszámítva: Fannit elkezdtek gyógyszerezni. Azok a szakemberek, akik az édesanyjával foglalkoztak, tudták, hogy van 2 gyereke a labilis, pszichiátriai szereken élő nőnek. Nem tettek semmit, amikor jobban volt, hazaengedték a családjához. Aztán ott volt az általános iskola, a gimnázium, tele mind képzett pedagógussal, mégsem tudtak valódi segítséget adni.

Fanninak végül sikerült talpra állnia, jelenleg dolgozik, neveli gyermekét, elmondása szerint jól van, él, teszi a dolgát. Semmilyen szert nem használ. Önerőből érte el mindezt, példa lehet mindannyiunk előtt.

Tudatmódosító szerek

Minden drogra igaz az, hogy halált okoz. Az egyetlen különbség az ehhez szükséges mennyiség.

Marihuána (fű, spangli, joint, mariska...) Fő hatóanyaga a THC. Többnyire cigarettát sodornak belőle, de bele lehet tenni vízipipába is, lehet belőle süteményt is sütni. Akik használják, tagadják, hogy drog lenne, szerintük ez egy olyan szer, ami segít ellazulni, és nem okoz fizikai függést. Ez sokakra igaz, sokan vannak, akik évekig használják a kikapcsolódáshoz, de vannak, akik néhány hónap alatt függővé válnak. Arról sem beszélnek, hogy erős pszichés függést viszont okoz.

Milyen jelei vannak, ha egy fiatal „füvezik”?

Vörös szemek, kiszáradt száj, nagy szomjúság. Kapkodó lélegzés, szapora pulzus. Romlik az emlékezőképesség, romlik a tanulmányi eredmény. Mit tehet a szülő? Ha a gyereke mostanában ismerkedett meg a marihuánával, mindenképp beszélni kell róla. Nem ítélkezve, nem vádaskodva, hanem érdeklődve. Tudom, hogy nagyon nehéz, hiszen a szülőnek görcsbe rándul a gyomra, ha megtudja, hogy gyermeke kipróbálta a füvet, de ez az egyetlen módja, hogy ne taszítsa el magától gyermekét.

Nyugodt körülmények között mondja el neki, hogy Ön szerint kapcsolatba került a fűvel, és csak azt szeretné tudni, biztonságban van-e, mert ez a legfontosabb. Kérje meg, hogy mesélje el, milyen érzés volt kipróbálni, ki volt még ott. Kérdezze meg azt is, mi motiválta (kíváncsiság, a többiek is füveztek...). És hogy milyen érzés volt utána, olyan volt-e, mint ahogy elképzelte. Ha elindul a kommunikáció a témában, akkor a gyerekének sokkal nehezebb lesz titokban tartania a dolgot később is. Ha azt tapasztalja, hogy indulatok, vádaskodás, fenyegetés nélkül tudnak beszélni erről a nagyon kényes témáról, az segíthet neki kézben tartani az életét.

1 forrás: http://drogriporter.hu/mediamonitor/ot_tevhit

Ecstasy és a party drogok

Többnyire szájon át, tablettá vagy kapszula formájában veszik be az Ecstasyt (MDMA hatóanyagú kábítószer). Laboratóriumban állítják elő, mesterséges szer, sosem tudni igazán, mit tesznek bele. Ez az egyik legnagyobb veszélye. Túlterheli a szervezetet, káros a vesére, a májra és a szívre. Gyakran okoz szájrángást, amikor az ember önkéntelenül csikorgatja a fogát. Külön veszélyes az ecstasyban az, hogy a tablettá beszedése után 30-35 perc kell ahhoz, hogy kifejtse a hatását. Soknak tűnik az idő, a fiatal türelmetlenné válik, és a hatást sürgetendő beszéd még egy adagot. Emiatt nagyon könnyű túladagolni.

Az ecstasy egyik következménye a vonzalom hamis illúziója, emiatt a fiatal átgondolatlan és felelőtlen kapcsolatokba bonyolódhat.

Ha a használója nem figyel, kiszáradhat vagy a sok mozgástól túlhevülhet a szervezete. A party drogokat általában ún. after-partykon használják, ahol akár órákig is táncolnak egyfolytában, de előfordult már az is, hogy valaki 2-3 napig folyamatosan mozgott. A szervezet teljesen kimerül. Fontos megtanítani a fiatalokat arra, hogy mit tegyenek, ha egy szórakozóhelyen azt tapasztalják, hogy egyik ismerősük „túlpörgette” magát. (ez egy következő anyag témája lesz!)

Mit tehet a szülő, ha azt tapasztalja, hogy gyermeke reggel vagy délelőtt érkezik haza egy buliból teljesen kimerülve és kiszáradva? Adjon neki vizet azonnal, és vegye rá, hogy lefeküdjön aludni. Szervezetének elsősorban folyadékra és pihenésre van szüksége. Sokat segít néhány szem szőlőcukor is, mielőtt a gyereke elindul, adjon neki egy csomaggal.

Miután kialudta magát, csak akkor próbáljanak beszélni vele. Valószínűleg nem fogja túl jól érezni magát. Ha van az ismerőseik között valaki, akinek tapasztalata van a hasonló szerekkel, akkor érdemes meghívni egy beszélgetésre, sokkal hitelesebb, ha a fiatal olyan ember szájából hallja a káros hatásokat és következményeket, aki már maga is kipróbálta korábban, de abbahagyta.

Próbáljanak alkut kötni gyerekükkel: akkor mehet el bulizni, ha megadja legalább egy barátjának a számát, aki maga is ott lesz. Beszéljenek ezzel a baráttal, kérjék meg, hogy ha 6 bármi olyat tapasztal, szóljon Önöknek, és akkor rögtön elmennek a gyerekért. Sokan vannak, akik járnak szórakozni, de tudják tartani a mértéket. Ők azok, akik szeretnének segíteni, ha valaki bajban van (elájul, nem tud magáról, össze-vissza beszél, tántorog), de sokszor nem tudják, mit tegyenek.

Kokain és Crack

Amerikai filmekben gyakran látunk olyan jelenetet, amikor az egyik szereplő felszippann valami fehér port az orrába, általában egy összetekert dollárral. Ez a kokain. Az orr nyálkahártyáját teljesen tönkreteszi a gyakori használata.

http://www.kamaszpanasz.hu/upload/files/Cikkek/Drog_cigi_alkohol/kokain.jpg)

Hatását az agyban fejti ki, az ingerületátvivő anyagokra hat. A Wikipédia cikke szerint:

„A kokain közvetlen hatását az agyban fejti ki. Főképpen a dopamin és a szerotonin nevű ingerületátvivő anyagokra hat. Mindkettő az idegsejtek kommunikációjáért felel. Előbbit alapesetben egy specializált protein, az úgynevezett dopamin-transzporter szállítja vissza a helyére, miután az elvégezte feladatát. A kokain pont ezt a visszavételt gátolja meg, így a dopamin egyre csak szaporodik a szinapszisban, ettől alakul ki az eufória. A szerotoninra gyakorolt hatása, és annak szerepe még nem teljesen tisztázott.”

Ugyanúgy megterheli a szervezetet, mint a többi drog, árt az agynak, az idegrendszernek, a szívnek, vesének, májnak. Függséget okoz. Rövid távon erős pozitív érzelmeket nyújt, a használója úgy érzi, legyőzhetetlen, bármire képes. Ez azonban nem tart sokáig, utána pont az ellenkezője történik, depresszió, levertség, szorongás és sóvárgás a következő adag után.

Ha Ön gyermekénél ilyen erős hangulatbeli hullámozást fedez fel, akkor forduljon szakemberhez! Ha már kialakult a függőség, nagyon nehéz egyedül, segítség nélkül abbahagyni. Sok szülő szégyelli, ha rájön, hogy gyermeke valamilyen drog hatása alá került, sokan azért nem kérnek segítséget, mert úgy érzik, kudarcot vallottak. Ahhoz, hogy valódi segítséget tudjon gyerekének nyújtani, fontos, hogy kilépjen ebből a gondolati körforgásból:

„Mit rontottam el? Miért velem történik? De hát mi mindent megadtunk neki! Hogyan téríthetném észhez? Miért nincs ránk tekintettel? Nem így neveltük, kinek a hibája ez? Én rontottam el?” Ezek sehova nem vezetnek. Senki nem akarja, hogy a gyereke drogokat használjon, senki nem „úgy neveli”. A hibás keresése sem vezet eredményre, attól még senki nem hagyta abba a drogozást, hogy azt mondták neki: ez az apád/anyád/testvéred/barátod stb. hibája, vagy éppen: ez mind a te hibád!

Hát akkor hogyan tovább?

Mielőtt beszél a gyerekével, tegyen rendet a fejében: most róla van szó, nem Önről. Ne a saját szülői szerepéről és sikertelenségéről kommunikáljon, hanem kérdezze meg a gyereket, hogy van, mire lenne szüksége, hogyan segíthetne. Csak annyit mondjon, hogy látja, hogy nincs rendben, aggódik érte. Mondja el, hogy segíteni szeretne, ne fenyegetse, ne akarja jobb belátásra téríteni.

És amire nem gondolunk

Olyan társadalomban élünk, ahol bizonyos esetekben kötelezően a másik kezébe nyomjuk az alkoholt, az orra elé toljuk a cigarettát, akár napi 3-szor is kávéval itatjuk a vendégeinket.

A táskánkban legalább kétféle pirula lapul, és rögtön bekapunk egy tablettát, amint megfájdul a fejünk. Mindezt a gyerekeink előtt.

Szinte mindenki konyhájában van 3-4 üveg alkohol, amit rögtön előkap, amint valaki átlépte a küszöbét. Sértés, ha valaki nem fogadja el a kínálást, főleg, ha még ünnep is van. Talán az egyetlen jogos kifogás az, ha vezet valaki. Egyébként pedig jön a „na, csak egy kicsit!”, „csak a nagypapa egészségére!”, „csak egy kortyot, az nem árt!”. Gyerekeink hallják ezt is. Tudják azt is, hogy a bor kis mennyiségben gyógyszer, hogy a pálinka fertőtlenít, és így tovább. Ha betegek lesznek, rosszul érzik magukat, gyógyszert kapnak, és jobban lesznek.

Ebben a közegben, ilyen körülmények között, ebben a társadalomban kell megtanítanunk azt, hogy NE szedjenek be semmit, ha szórakozni mennek, hogy vannak olyan szerek, amik csak látszólag segítenek enyhíteni a fájdalmat, hogy az alkohol rossz, a dohányzás káros.

A szülők keveset tudnak, 20-30 évvel ezelőtt még nem volt ennyi anyag forgalomban, akkor még a heroin volt A DROG, aki drogos volt, az lőtte magát, és lopott és csalt és hazudott. Ma már más trendek vannak, ezzel együtt más veszélyek is jelentkeznek, fel kell készülni.

A Függségeink következő részében szó lesz még több szerről, és azok hatásairól, ezen kívül gyakorlati példákon keresztül bemutatjuk a szülők lehetőségeit, amivel gyereküknek segíteni tudnak.

Gyarmati Katalin