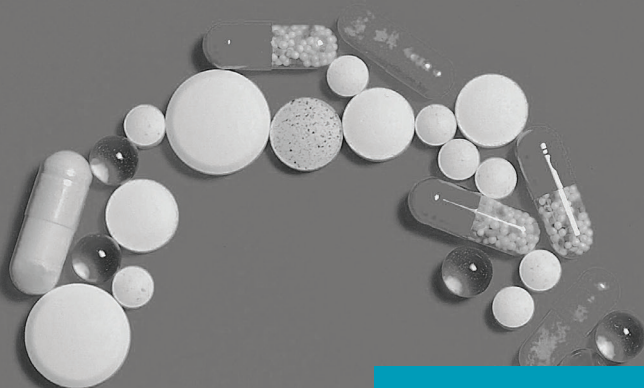




Używanie leków przez młodzież. Co warto wiedzieć?

Opracowanie:
dr Agnieszka Pisarska



Ministerstwo
Zdrowia



Rodzice a leki. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

Wiadomo z badań, że wielu nastolatków stosuje leki przeciwbólowe dostępne bez zalecenia lekarza. Coraz bardziej powszechne wśród młodzieży staje się przyjmowanie farmaceutyków w celu radzenia sobie z trudnościami w zasypianiu czy stresem. Zdarza się także, iż młodzi ludzie używają leków, aby uzyskać efekty podobne do działania substancji psychoaktywnych – takie jak uspokojenie, wyciszenie bądź pobudzenie czy nawet euforia. Farmaceutyki to skuteczny sposób łagodzenia dolegliwości. Leki należy jednak przyjmować w sposób bezpieczny i odpowiedzialny.

Trudno przecenić tu znaczenie rodziców jako wzorów do naśladowania. Dzieci uczą się, jak postępować w różnych sytuacjach poprzez obserwację i naśladowanie zachowania rodziców oraz innych bliskich osób. Co zatem mogą zrobić rodzice, aby odpowiednio przygotować swoje dziecko do bezpiecznego stosowania leków?

Dobrym początkiem jest refleksja nad tym, w jakich okolicznościach oraz z jakich powodów sami stosujemy leki. Mowa tu oczywiście o samodzielnym używaniu leków, które można kupić bez recepty.

Wyobraźmy sobie następujące sytuacje:

- **OJCIEC** wraca do domu z pracy bardzo zmęczony. Wchodzi do domu, odkłada plecak i mówi: Miałem dziś w pracy bardzo ciężki dzień. Zadanie, które miałem wykonać, wymagało dużego skupienia, w pomieszczeniu panował upał i zaduch. A na dodatek wypilem za dużo kawy. Potwornie boli mnie głowa. Muszę wziąć leki przeciwbólowe, najlepiej od razu dwie tabletki, żeby szybko zadziałały. Po czym idzie do łazienki i wyjmuje z domowej apteczki silny lek przeciwbólowy.
- **MAMA** wraca z pracy bardzo zdenerwowana. Wchodzi do domu, zdejmuje płaszcz i mówi: Miałam dziś w pracy bardzo nieprzyjemną scysję z moją szefową. Dowiedziałam się też, że moja bliska przyjaciółka ma poważne problemy ze zdrowiem. Muszę się jakoś uspokoić. Po czym idzie do łazienki i wyjmuje z apteczki lek uspokajający.

Rodzice mogą jednak poradzić sobie w tej sytuacji w zupełnie inny sposób:

- OJCIEC po przyjeździe do domu zakłada wygodne ubranie i wychodzi na półgodzinny spacer z psem.
- MAMA po przyjeździe do domu bierze relaksującą kąpiel. Wieczorem naradza się z mężem, jak można rozwiązać konflikt z kierowniczką.

Rozmowa
z synem/córką
o zasadach
bezpiecznego
stosowania
leków to
ważny element
kształtowania
nawyków
sprzyjających
zdrowiu.

Leki bez wątpienia stanowią ogromne osiągnięcie medycyny – pomagają ratować zdrowie i życie oraz skutecznie łagodzą rozmaite dolegliwości. Przyjmowanie leków nie jest jednak pozbawione ryzyka i może prowadzić do różnych niepożądanych następstw.

Co warto więc powiedzieć nastolatкови na temat bezpiecznego używania leków?

- ✓ Jeśli przyjmujesz jakiegokolwiek leki – nawet te bez recepty – zachowaj ostrożność.
- ✓ Uważnie przeczytaj ulotkę znajdującą się w opakowaniu, zwłaszcza informacje o zalecanej dawce, porze przyjmowania (np. przed lub po posiłku) oraz możliwych interakcjach z innymi lekami lub składnikami pożywienia.
- ✓ Zawsze sprawdzaj datę ważności leku.
- ✓ Nie zażywaj leków przepisanych komuś innemu, nawet jeśli są to farmaceutyki dostępne bez recepty.
- ✓ Popijaj lek wyłącznie czystą wodą – najlepiej około jedną szklanką.
- ✓ Nigdy nie łącz leków z alkoholem.

Odpowiedzialne podejście rodziców do stosowania farmaceutyków stanowi istotny element troski o zdrowie dzieci. Sprzyja bowiem kształtowaniu prawidłowych nawyków, pomocnych w bezpiecznym stosowaniu leków przez ich dzieci w przyszłości. Wraz z wiekiem nastolatki zyskują bowiem w tym zakresie coraz większą samodzielność. Badania pokazują, że o ile młodsze nastolatki zwykle przyjmują leki podane przez rodziców, o tyle starsi częściej sięgają po farmaceutyki z domowej apteczki, kupują je na własną rękę albo dostają od rówieśników.

Przekazywanie nastolatkom wiedzy na temat bezpiecznego stosowania leków jest bardzo istotne. Jednak jeszcze większe znaczenie niż porady dorosłych ma to, co nastolatki obserwują w codziennych zachowaniach swoich rodziców.