

## Jeżeli zdecydujesz się na stosowanie leków, wówczas ... ... należy przestrzegać następujących reguł:

- Dzieciom i młodzieży należy zasadniczo podawać leki bez recepty tylko za radą specjalisty (lekarza, farmaceuty).
- Specjaliści muszą być informowani o wszystkich innych przyjmowanych lekach (leki na astmę, Ritalin itp.).
- Bez konsultacji z profesjonalistą nigdy nie należy zmieniać zalecanej dawki i okresu przyjmowania leków.
- W przypadku wystąpienia działań ubocznych lub nasilenia się objawów należy zasięgnąć porady specjalisty.
- Nigdy nie należy podawać dziecku całych pudełek z lekami, lecz tylko pojedyncze tabletki.
- Także leki dostępne bez recepty powinny być zawsze przechowywane w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie należy przekazywać leków przepisanych chorej osobie innym osobom.
- Wszystkie te wskazówki odnoszą się również do leków zakupionych poza Szwajcarią.
- Przy zakupie leków przez Internet należy zachować dużą ostrożność: brak jest wówczas porady i istnieje ryzyko, że zawartość opakowania nie odpowiada informacjom na opakowaniu lub że lek zawiera szkodliwe substancje.

## Porady i informacje

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch) Jednostki ds. profilaktyki uzależnień w kantonie Zurych oferują informacje online, możliwość przeprowadzenia samodzielnego testu dotyczącego nadużywania leków oraz indywidualne porady.

[www.zfps.ch](http://www.zfps.ch) ZFPS (Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs) jest jednostką specjalizującą się w tym zagadnieniu.

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) Sucht Schweiz oferuje kompleksowe informacje online oraz duży wybór broszur, a także porady drogą mailową i telefoniczną.

[www.ajb.zh.ch/kjz](http://www.ajb.zh.ch/kjz) Centra opieki nad dziećmi i młodzieżą w kantonie Zurych doradzają rodzinom w różnych kwestiach edukacyjnych.

[www.elternbildung.zh.ch](http://www.elternbildung.zh.ch) Organizacja Elternbildung oferuje spotkania i kursy o tematyce wychowawczej i rodzinnej we wszystkich regionach kantonu Zurych.

W księgarniach, na przykład w wydawnictwie Beobachter, są dostępne różne przewodniki dotyczące postępowania z chorobami dziecięcymi.

## Zamówienia

Niniejszą ulotkę i inne broszury dla rodziców (w różnych językach) można zamówić na stronie [www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch).

Ulotka jest dostępna w wielu innych językach.

1. wydanie, sierpień 2014, wersja 2019



# Leki dla dzieci i młodzieży

## Odpowiedzialne stosowanie leków w życiu codziennym

## Wskazówki dla rodziców

**Dzieci i młodzież, podobnie jak osoby dorosłe, cierpią czasami na dolegliwości takie jak bóle głowy, bóle brzucha czy bezsenność. W celu leczenia takich dolegliwości należy bardzo ostrożnie stosować lekarstwa oraz pamiętać o zapobieganiu problemom związanym z uzależnieniami.**

### **Lekarstwa mają inne działanie u dzieci**

Dorośli często przyjmują na drobne dolegliwości, takie jak bóle głowy lub problemy z trawieniem, leki bez recepty. Takie lekarstwa mają jednak niekoniecznie taki sam wpływ na dzieci i nastolatki, ponieważ ich rozwój fizyczny nie jest jeszcze zakończony i mają one mniejszą masę ciała. Niektóre leki mają zatem nawet szkodliwe oddziaływanie na dzieci. Z tego powodu nie należy podawać dzieciom żadnych leków bez fachowej porady farmaceutycznej lub lekarskiej i bez dokładnego przeczytania ulotki dołączonej do opakowania.

### **Naucz się radzić sobie bez ponoszenia ryzyka**

W Szwajcarii ponad 60 000 osób jest uzależnionych od leków. Szczególnie uzależniające działanie mogą mieć tabletki nasenne, środki uspokajające i przeciwbólowe z klasy benzodiazepiny lub opioidy. Uzależnienie ma zawsze wiele przyczyn: oprócz składnika aktywnego czynnikiem ryzyka jest również wyuczony sposób przeciwdziałania dolegliwościom. Jeżeli dzieci nauczą się, że w przypadku złego samopoczucia powinny natychmiast zażyć lek, może to przyczynić się do późniejszego uzależnienia. Dzieci przyswajają sobie ten niekorzystny wzorzec zachowań, jeżeli stosunkowo często – nawet przy drobnych dolegliwościach – otrzymują leki i/lub jeżeli osoby dorosłe w ich otoczeniu szybko i często przyjmują leki. Dzieci obserwują zachowanie dorosłych i często przyjmują je jako wzorzec. Dotyczy to również preparatów homeopatycznych lub produktów placebo (leki bez składników aktywnych).

### **Leczenie drobnych dolegliwości**

#### **a) u dzieci**

Dzieci mają zazwyczaj trudności z dokładnym określeniem dolegliwości. Małe dzieci często określają złe samopoczucie jako «ból brzucha», nawet jeżeli mają na myśli coś zupełnie innego. Niedyspozycja często nie ma w ogóle medycznej przyczyny, lecz jest spowodowana stresem, zmęczeniem, brakiem ruchu, sporami z innymi dziećmi lub innym obciążeniem psychologicznym.

W przypadku złego samopoczucia często wystarczy już, gdy poświęcimy dziecku więcej uwagi, otoczmy je opieką lub zastosujemy domowe sposoby takie jak herbata lub okłady. Ważne znaczenie dla dobrego samopoczucia dziecka ma także odpowiednia dawka snu, zrównoważona dieta oraz dużo zabawy i ruchu. Zawsze warto porozmawiać z dzieckiem i wspólnie znaleźć przyczyny dolegliwości.

Jeżeli nie mamy pewności, co tak naprawdę dolega dziecku, warto porozmawiać z innymi osobami (pracownikami żłobka lub świetlicy, nauczycielami, dziadkami itp.). Gdy dolegliwości nie ustępują, zaleca się rozmowę ze specjalistą (lekarzem, farmaceutą, poradnią dla rodziców, psychologiem).

#### **b) wśród młodzieży**

Podawanie leków na drobne dolegliwości jest w przypadku nastolatków nieco mniej problematyczne niż w przypadku dzieci: nastolatki są w stanie lepiej opisać swoje dolegliwości, a ich rozwój fizyczny jest już bardziej zaawansowany. Jednak zawsze należy przestrzegać danych dotyczących wieku dla poszczególnych lekarstw.

Dziewczynki przyjmują często po raz pierwszy leki z powodu dolegliwości menstruacyjnych. Takie rozwiązanie może być pomocne i właściwe. Jednak także w tym przypadku obowiązuje zasada: ważna jest fachowa porada farmaceuty lub lekarza.

Zarówno w stosunku do chłopców, jak i dziewczynek obowiązuje zasada: rodzice powinni wiedzieć, czy ich nastoletnie dzieci przyjmują lekarstwa. Ważne jest także przeprowadzenie rozmowy na ten temat. Czasami osoby nastoletnie samodzielnie zamawiają lekarstwa przez Internet (np. Viagra lub syrop na kaszel o działaniu odurzającym). Poinformuj swoje dziecko, że nigdy nie wolno zamawiać lekarstw przez Internet, gdyż w Internecie są częściowo sprzedawane podrobione leki, co jest niebezpieczne.

Lęku przed sprawdzianami, nerwowości, problemów ze snem lub spadku koncentracji nie należy zasadniczo leczyć za pomocą leków. Lekarstwa leczą tylko objawy, a ponadto niosą ze sobą ryzyko uzależnienia. W zależności od dziecka i sytuacji mogą być pomocne inne środki: czasami wystarczy chwila wytchnienia, innym pomagają regularne ćwiczenia (bez nacisku na wyniki), czasami przydatne są techniki relaksacyjne lub porady psychologiczne. Warto wymienić doświadczenia z innymi rodzicami i zasięgnąć porady specjalisty (psychologa, nauczyciela, lekarza).

## **Co mogą zrobić rodzice**

- W razie wystąpienia złego samopoczucia zadawaj pytania. Spróbuj wraz ze swoim dzieckiem znaleźć przyczynę złego samopoczucia.
- Bez profesjonalnej porady nie należy – w miarę możliwości – stosować leków dostępnych bez recepty.
- Uwaga, troska, wystarczająca dawka snu, odpoczynek i ćwiczenia fizyczne, a także zdrowe odżywianie często stanowią dobry sposób «walki» ze złym samopoczuciem.
- Obserwuj swoje dziecko, aby dowiedzieć się co jest dla niego dobre. Daj dziecku czas na wyzdrowienie z dolegliwości.
- Dawaj przykład swoim zachowaniem i przyjmuj lekarstwa w sposób obarczony niskim ryzykiem.
- Jeżeli nie jesteś pewny, poproś o poradę specjalistów (lekarza, farmaceutę, poradnię dla rodziców, psychologa).
- Jeżeli podejrzewasz, że twoje dziecko przyjmuje leki bez twojej zgody – na przykład w celu uspokojenia, poprawy wyników lub odurzenia – porozmawiaj z nim o tym i poinformuj o ryzyku. W razie niepewności lub braku możliwości przeprowadzenia rozmowy z dzieckiem zwróć się o pomoc do poradni rodzicielskiej lub pediatrii.