

Profilaktyka uzależnień

Wiek dojrzewania to jeden z najtrudniejszych etapów rozwojowych w życiu człowieka. To czas, w którym właśnie znajdują się Państwa dzieci.

Nieodłącznym elementem procesu dojrzewania są kryzysy, czyli momenty kiedy nastolatek poszukuje nowych sposobów radzenia sobie, zмага się z własną bezradnością, często samotnością, złością. Buntuje się przeciwko normom, zasadom, które dotąd obowiązywały w domu i najbliższym otoczeniu. Buduje siebie na nowo, w odłączeniu od rodziców, coraz bliżej rówieśników, co także bywa trudne. To czas kiedy dzieci szczególnie narażone są na tzw. „zachowania ryzykowne”. Brak poczucia zadowolenia z siebie, niskie poczucie własnej wartości, prowadzą do poszukiwania dodatkowych „atrakcji”, nakręcania się, które na chwilę podnosi poziom adrenaliny, atrakcyjności i pomaga zapomnieć o przeżywanych trudnościach. Najczęściej zdarzyć się mogą problemy w takich obszarach jak:

- zażywanie alkoholu i narkotyków,
- nadużywanie leków przeciwbólowych oraz używanie leków uspakajających, nasennych
- nadużywanie internetu

Młodzież sięga po alkohol i narkotyki, żeby przede wszystkim zaspokoić ciekawość poczucia się dorosłym. Te substancje często przynoszą ulgę w przykrych momentach, usuwają na krótko od stresu, problemów, są sposobem na odreagowanie. Ważnym czynnikiem jest także potrzeba bycia lubianym i akceptowanym, a te środki pomagają pozbyć się zahamowań, być bardziej „na luzie”, pokonują wstyd i nieśmiałość.

Stosowanie leków przeciwbólowych - mówimy o ich nadużywaniu, czyli np. zawsze wtedy kiedy boli głowa oraz stosowaniu leków uspokajających, nasennych. Badania pokazują, że duża część młodych ludzi sięga po takie leki, najczęściej dostają je od najbliższych dorosłych – mam babć. Tymczasem branie ich w tym wieku jest szczególnie niebezpieczne, ponieważ powodując szybki efekt wypracowują nawyk coraz częstszego używania ich – zawsze wtedy, kiedy pojawia się trudność z zaśnięciem – biorą lek, zawsze wtedy gdy jest smutno – biorą lek, kiedy boją się – biorą lek. Młody człowiek nie zastanawia się nad tym, co się z nim dzieje, dlaczego tak jest, dlaczego czuje lęk, czy dlaczego jest smutny. Nie zastanawia się bo ma bardzo szybką i skuteczną metodę w postaci leku. To prowadzi do kształtowania się mechanizmów uzależnienia i buduje zanik umiejętności obserwowania siebie, radzenia sobie w konstruktywny sposób. Dotyczy to także leków ziołowych, które być może są mniej zagrażające dla zdrowia, ale z pewnością mogą zagrażać prawidłowemu rozwojowi osobowości.

Współcześnie duża aktywność młodych ludzi koncentruje się wokół korzystania z komputera i internetu. Aktywności te mają duży zakres bo od zwykłego przeglądania stron w portalach społecznościowych, poprzez zakupy w sieci,

granie w gry komputerowe, udział w czatach, dyskusyjnych aż po zarabianie w sieci i hazard. Wszystkie te aktywności są z jednej strony istotne dla młodego człowieka – bowiem często w internecie toczy się bardzo duża część życia rówieśniczego, jest okazją do poszerzania wiedzy, poznawania ludzi.

Jednocześnie jednak te aktywności mogą stanowić problem, jeżeli pochłaniają zbyt dużo czasu, stanowią jedyny sposób na kontakt z rówieśnikami, zastępują realne kontakty. Są zagrażające kiedy wypierają inne, dotychczasowe zainteresowania i sposoby spędzania czasu, a gra komputerowa jest jedynym sposobem odreagowania.

Wszystkie te zachowania wpisane są w okres dojrzewania. Często są znakiem naszych czasów. Co powinno budzić niepokój? Sytuacje kiedy dziecko bardzo się zmienia, ma trudności z kontrolowaniem zachowań agresywnych, wybuchów gniewu. Czujemy, że tracimy kontakt z dzieckiem. Pojawiają się zupełnie nowi znajomi, stare znajomości są zerwane, pojawiają się trudności w szkole, które wcześniej nie miały miejsca. W przypadku narkotyków, niepokojące mogą być wygłaszane nowe opinie np. o tym, że marihuana to niegroźny narkotyk, który nie uzależnia, biorą go znani ludzie i sporadyczne zażywanie nie robi krzywdy. Poprzez tak głośno wypowiedziane opinie często młody człowiek chce sprawdzić reakcje i czujność rodziców. I właśnie o czujność i uwagę tutaj chodzi. O uważne obserwowanie dziecka, ale także o poświęcanie mu uwagi i czasu na rozmowę i bycie blisko, zwłaszcza w tych trudnych dla dziecka i rodziców czasie dojrzewania.