Priklausomybė – reali grėsmė

Visi puikiai žino, kad narkotinių medžiagų vartojimas paauglystėje yra vienas pavojingiausių reiškinių. Deja, būtent šiame amžiuje daugelis pradeda vartoti psichoaktyviąsias medžiagas. Paaugliai ieško naujų potyrių, reikalauja daugiau laisvės ir ieško bendraamžių pritarimo. Norom nenorom jie susiduria su galimybe išbandyti narkotines medžiagas. Tai nepriklauso nuo to, kokie tėvai jūs esate. Net jei laikotės visų emocinės ir socialinės išminties standartų, tokia galimybė egzistuoja. Yra 4 – 5 pavojingiausi metai, galintys nulemti vaiko likimą ateityje. Būtent 15 – 20 metų yra pats pavojingiausias amžius, ir jeigu jums pavyks bent atitolinti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, jūs padėsite savo vaikui subręsti.

Dauguma paauglių pažįsta bendraamžių, vartojančių alkoholį ir kitus svaigalus. Daugelis iš jų turi klaidingą supratimą: „Visi taip daro“. Pavojus dar padidėja, kai vaikai bendrauja su bendraamžiais, kurių tėvai neįžvelgia problemos, jeigu 14 metų paauglys geria, tarkime, alų. Tokiais atvejais tėvams, kurie griežtai nepritaria tokiam reiškiniui, tampa dar sudėtingiau.

Paaugliai yra jautresni priklausomybę sukeliančioms medžiagoms ir labiau pažeidžiami nei suaugusieji. Svaigalų vartojimas paauglystėje gali greitai tapti jauno žmogaus gyvenimo būdu ir įvaizdžio dalimi, sutrikdyti mokymąsi ir normalų vystymąsi. Priklausomybę sukeliančios medžiagos blogina atmintį, menkina budrumą ir taip žlugdo jauno žmogaus gebėjimą mąstyti ir atsakingai elgtis.

Po tūkstančio jaunuolių apklausos buvo nustatyta, kad paaugliams nesudėtinga gauti visų pageidaujamų svaiginamųjų medžiagų, pradedant alkoholiu ir baigiant kreku. Daug jaunų žmonių atsakė, kad nevartojo svaigalų, nes nenorėjo nuvilti tėvų. Tėvų viltys, kad vaikai nevartos svaiginamųjų medžiagų, ir atviras bendravimas šeimoje padėjo paaugliams atsisakyti pagundos pabandyti šių medžiagų.

Ar vaikas vartos svaiginamąsias medžiagas, dažniausiai priklauso nuo tėvų įtakos. Perspėti paauglį apie svaigalų žalą yra taip pat svarbu, kaip ir perspėti darželinuką apie pavojų išbėgti į gatvę. Pokalbiai turėtų vykti dažnai, jaukioje aplinkoje. Svarbiausia, kad būtų aišku, jog tėvai tikisi, kad jaunuoliai nevartos alkoholio ir kitų svaigalų.

Tėvai turi būti išprusę. Pavyzdžiui, galite išgirsti paauglio tėvą sakant: “Alkoholio vartojimas brendimo metu – normalus reiškinys. Aš tik nenorėčiau, kad sūnus vartotų kitų svaigalų.“ Šis tėvas klysta.

Jauni žmonės dažniausiai pradeda vartoti tai, kas leistina suaugusiems ir ko galima lengvai gauti. Tie, kurie vartoja alkoholį, daug dažniau ima vartoti ir marihuaną. O vartojantieji marihuaną daug

dažniau pereina ir prie kitų svaiginamųjų medžiagų: kokaino, kreko, LSD ir t. t. Nevartojantieji alkoholio ar tabako retai kada išbando kitų svaigalų.

Priklausomybė yra nevaldomas poreikis vartoti tam tikrą psichoaktyviąją medžiagą. Priklausomų žmonių organizmas tampa tolerantiškas psichoaktyviajai medžiagai. Tai reiškia, kad organizmas reikalauja vis didesnio kiekio, kad žmogus pajustų tą patį efektą ar tiesiog jaustųsi normaliai. Pripratimas nulemia pavojingai didelio medžiagos kiekio vartojimą. Atsiradus priklausomybei gyvenimą ima valdyti ne pats žmogus, o psichoaktyvioji medžiaga. Kai kurie nuo cigarečių priklausomi žmonės rūko net sužinoję, kad serga plaučių vėžiu. Alkoholikai geria, net jei dėl alkoholio praranda darbą. Nuo heroino priklausomi žmonės vartoja šią narkotinę medžiagą, net jei jų kūnas žaizdotas nuo infekcijų.

KĄ GALI TĖVAI

Efektyviausia priklausomybę sukeliančių medžiagų prevencija – paauglio apsauga nuo jų išbandymo. Ištarti „ NE“ pirmai taurelei ar pirmai cigaretei daug lengviau nei tuomet, kai svaigalais jau piktnaudžiaujama. Jūsų vaidmuo apsaugant dukrą ar sūnų nuo svaigalų vartojimo didžiulis, tačiau jo imtis reikėtų jau dabar.

- Kalbėkitės su paaugliu apie svaigalų vartojimo žalą.
- Nustatykite šeimos taisykles, skatinančias paauglį atsisakyti svaigalų vartojimo.
- Atidžiai klausykitės paauglio.
- Padėkite paaugliui įgyti pasitikėjimo savimi.
- Padėkite paaugliui formuoti vertybes.
- Rodykite gerą pavyzdį.
- Padėkite paaugliui atsispirti bendraamžių spaudimui.
- Skatinkite imtis sveikatai naudingos ir tinkamos veiklos.
- Bendraukite su kitais tėvais.
- Žinokite, kaip elgtis, jei įtariate problemą.

Paauglystė – tai metas, kai jauni žmonės tampa atsakingi. Tačiau kartais tėvai per daug rūpinasi vaiko atsirišusiais batais, nesutvarkytu kambariu, pamirštais rūbais ar neatliktais namų darbais. Mes savo nepasitenkinimą išreiškiame dažniau nei rūpestį. Be to, dažnai nepastebime, kokį puikų sūnų ar dukrą turime.

Laikas bėga greitai. Vieną dieną, pasiruošęs tam ar ne, šis „vaikas“ išeis ne į mokyklą, o į platų pasaulį. Tačiau paaugliams vis tiek reikia, kad kas nors ištarų: “Puikiai atlikta!“

Keliaudami su savo vaiku į suaugusiųjų pasaulį, būkite susikaupę, tačiau kartu ir atsipalaiduokite, džiaukitės kelione. Jūs ne visuomet pasielgsite teisingai, bet tai – normalu. Jūsų paauglys irgi klys. Svarbiausia, kad keliaujate kartu.

Parengė mokyklos psichologė Jurgita Suslavičienė
Šaltinis: Slušnys, L.; Šukytė, D. Dėmesio paauglystė. Tėvų knyga Vilnius: Tyto Alba, 2015