

## MŁODZIEŻ A ALKOHOL

Okres dorastania i następujący po nim okres młodzieńczy, to lata szybkiego i wszechstronnego rozwoju całego organizmu, kształtowania się zmian fizycznych, umysłowych i moralnych, okres przeobrażania się dziecka w człowieka dorosłego. Powszechnie uważa się, że jest to okres pomiędzy czternastym a osiemnastym rokiem życia. Proces ten odbija się na całym organizmie młodego chłopca czy dziewczyny, wywiera wpływ na ich psychikę, może stwarzać duże trudności wychowawcze. Zmiany te, jak już wspomniałam, są wszechstronne i mają różny charakter.

Dlaczego młodzież sięga po alkohol? Na tym etapie rozwoju młody człowiek jest bardzo podatny na wpływy środowiska, a zwłaszcza - rówieśniczego, i niestety, nie zawsze na te pozytywne. Bardzo często w tym właśnie czasie młodzież rozpoczyna swoje eksperymenty z używkami, a między innymi z alkoholem, który jest powszechnie dostępny na rynku (co prawda obowiązuje zakaz sprzedaży alkoholu osobom nieletnim). Młodzież sięga po alkohol, aby:

- **dopasować się do kolegów** – najważniejsze wręcz staje się należenie i pasowanie do jakiejś grupy, lub wspólne kosztowanie alkoholu daje złudne poczucie „wspólnoty”. Młodzi ludzie za wszelką cenę nie chcą być „odmieńcami”;
- **poczuć się dorosłym** – obserwacja otaczającego świata, zachowań ludzi sprawia, że alkohol kojarzy się z dorosłością, przygodą, męskością i luzem. Daje poczucie samodzielności, niezależności, pozwala „po dorostemu” rozluźnić się i zabawić;
- **być „spoko” i na luzie** – młodzi piją, by pozbyć się napięcia i niepewności, swobodniej poczuć się w towarzystwie;
- **zapomnieć o kłopotach** – złudna i tymczasowa poprawa samopoczucia, ucieczka od zmartwień i trudności;

- **przestać być nieśmiałym** – każdy, bez względu na wiek, chce czuć się wartościowym człowiekiem, ważnym i kochanym, atrakcyjnym dla innych, tymczasem młodzi ludzie przeżywają okresy niepewności, wstydu i nieśmiałości, a alkohol pozwala na chociaż chwilowe poczucie się pewnie, odważnie, w centrum zainteresowania;
- **sprawdzić, jak to jest** – eksperymentowanie z alkoholem powodowane zwykłą ciekawością, która popycha młodych w stronę nowych, dziwnych i czasem zakazanych doświadczeń;
- **złamać zakaz** – niektóre nastolatki piją właśnie dla tego, że nie wolno tego robić. Chcą sprawdzić siebie, a być może również i swoich rodziców;
- **dobrze się bawić** – bardzo często młodzież nie potrafi sobie wyobrazić dobrej zabawy bez alkoholu.

Jak wynika z badań ogólnopolskich:

- spożycie alkoholu wśród nieletnich z roku na rok wzrasta,
- coraz młodsze dzieci są zachęcane przez rówieśników a także w rodzinie do próbowania alkoholu,
- co piąty młody człowiek ma poważne problemy z powodu picia alkoholu – kłopoty w szkole, w domu, popełnia przestępstwa i wykroczenia,
- co raz częściej niż chłopcy po alkohol sięgają dziewczęta,
- alkohol bywa środkiem uzależniającym prowadzącym często do narkotyków.

## **10 sposobów, aby pomóc dziecku nie pić:**

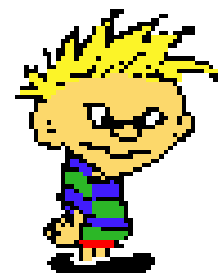
1. Rozmawiaj z dzieckiem o alkoholu i narkotykach – nie unikaj tematów, nie stosuj cenzury, unikaj moralizowania, monologów;
2. Naucz się naprawdę słuchać swego dziecka – uważnie słuchaj tego, co mówi również „między wierszami”, nie lekceważ problemów, z którymi się zwraca, nie krytykuj, nie wyśmiewaj;
3. Pomóż dziecku dobrze czuć się z samym sobą – pozwól na podejmowanie decyzji. Pamiętaj, że nikt nie jest nieomylny, nie oceniaj, ale pomóż naprawić błąd. Pozwól, by poczuło się odpowiedzialne i potrzebne. Chwal za włożony wysiłek, a nie tylko za efekty. Spędzajcie razem czas wolny. Okazuj uczucia. Krytykuj zachowanie, a nie człowieka. Dziecko ma prawo mieć inne zdanie;
4. Pomóż dziecku wykształcić jasny system wartości;
5. Bądź dobrym modelem i przykładem;
6. Pomóż dziecku radzić sobie w sytuacji nacisku ze strony kolegów – naucz jak odmawiać;
7. Ustal jasne zasady dotyczące alkoholu i narkotyków – powiedz dziecku, że nie wolno mu pić i wyjaśnij dlaczego. Ustal karę za złamanie tego zakazu. Bądź konsekwentny;
8. Zachęcaj dziecko do rzeczy zdrowych i twórczych – udział w zajęciach pozalekcyjnych, rozwijanie zainteresowań, uprawianie sportu, itp;
9. Porozmawiaj z rodzicami innych dzieci – pytaj, jak inni sobie radzą, wymieniajcie doświadczenia;

10. Wiedz, jak postępować, gdy coś podejrzewasz – nie rzucaj bezpodstawnych oskarżeń, nie wpadaj w panikę, uważnie obserwuj, zdobądź niezbędną wiedzę, zasięgnij porady specjalistów.

## **Jak alkohol wpływa na zdrowie i zachowanie?**

alkohol u młodocianych powoduje m.in.:

zaburzenie zdolności uczenia się,  
koncentracji uwagi, zapamiętywania,  
logicznego rozumowania  
zahamowanie rozwoju emocjonalnego,  
opóźnienie dojrzewania fizycznego i psychicznego,  
liczne i różnorodne problemy zdrowotne  
napady padaczkowe  
zapalenie płuc  
halucynacje – omamy słuchowe,  
urojenia prześladowcze,  
paranoja alkoholowa,  
ciężkie otępienie umysłu –  
przyspieszenie procesów starzenia się  
bezsenna noc, depresja,  
niepokój mózgu,  
próby samobójcze, amnezja  
problemy ze wzrokiem  
nieżyt żołądka  
brak apetytu  
nudności, wymioty



marskość wątroby

porażenia i zwyrodnienia dróg nerwowych

prowadzących bodźce czuciowe i ruchowe

miażdżyca tętnic

nadciśnienie tętnicze

obniżenie odporności organizmu

rak jamy ustnej, krtani, tchawicy

i choroby nowotworowe innych narządów

ostra niewydolność nerek

#### Bibliografia:

1. Pacewicz A. „Jak pomóc dziecku nie pić?”, Warszawa 1999r., Wyd. „Toret”;
2. Anderson P., Bamberg B. „Alkohol a młodzież”, Warszawa 2007, PARPA ;