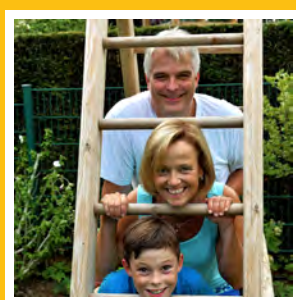




GHID PENTRU PĂRINȚI CUM SĂ DISCUȚI DESPRE ALCOOL CU COPIII

Autor: Psihoterapeut Olivia Mocanu





Olivia Mocanu este psihoterapeut formator în cadrul Societății de Psihoterapie Experiențială, supervizor. Are 17 ani de experiență psihoterapeutică experiențială în practica individuală și de grup. Este specializată în psihoterapie individuală cu adulți, cupluri, familie, în consilierea copiilor și a adolescenților, grupuri de dezvoltare personală sau formative, adicții și dependențe, art terapie și psihogenealogie.

Această broșură a fost realizată în cadrul campaniei „Suntem mulți”, o inițiativă a Spirits România, asociația reprezentativă a producătorilor și importatorilor de băuturi spirtoase din România, care își propune să crească gradul de conștientizare asupra efectelor nocive ale consumului de alcool în rândul minorilor și să ofere părinților informații corecte asupra modului de educare a copiilor în privința consumului de alcool.

CONSUMUL DE ALCOOL ȘI MINORII

În prezent statisticile sunt îngrijorătoare: 80% dintre adolescenți declară că au consumat alcool, iar 30% dintre ei recunosc un consum exagerat de alcool.

Nu sunt cunoscute în momentul de față mecanismele fiziologice ale dependenței de alcool, dar știm că 1 din 4 adulți care consumă alcool dezvoltă o dependență. Mai știm că principalul factor de risc în alcoolism este transmiterea genetică asociată cu factorii de mediu. În familiile în care se consumă alcool prevalența este mult mai mare.

Un alt factor de risc este tipul de personalitate. Există studii care demonstrează că alcoolismul e asociat unui anumit tip de personalitate, dar și că uzul frecvent de alcool conduce la structurarea unei personalități dependente, iar adolescența este, prin definiție, un timp al formării personalității.

Cercetările au demonstrat că ingerarea de alcool de la vârste fragede, chiar în cantități mici, crește riscul de dependență. Dacă vârsta de consum inițial este de 14 ani, riscul este de 4-5 ori mai mare să se dezvolte o dependență de alcool față de cei care consuma de la 19 ani.

Studii diverse demonstrează că diferite afecțiuni psiho-emoționale – anxietatea, depresia, hiperactivitatea, tulburările de comportament, sindromul de stres posttraumatic, pot conduce și facilita consumul excesiv și frecvent de alcool, cu risc major de dependență.

La acești factori de risc se adaugă tentația de a consuma alcool, bine susținută de anturaj, viață într-un mediu familial dezorganizat, cu conflicte, abuzuri și stresuri diverse, implicarea neadecvată a părinților și extremele educaționale (pedepse dure sau permisivitate excesivă) sau chiar transmiterea inconștientă a unei atitudini resemnate.

CAUZELE CONSUMULUI DE ALCOOL ÎN RÂNDUL ADOLESCENȚILOR

Modelul familial și social

Principala modalitate de învățare a copilului este prin imitație. Nu poți să îi ceri adolescentului să nu bea în condițiile în care consumul de alcool este o practică frecventă în familie. adolescenții blamează ipocrizia! Este important de știut că riscul adolescenților de dependență atunci când și părinții lor consumă alcool este de 3 ori mai mare!

Lipsa de informație cu privire la efecte și consecințe, atât în rândul minorilor, cât și al adulților

Poți veni ca adult cu argumente valide doar dacă deții informațiile corecte, dar nu uita că erorile de argumentare conduc la pierderea încrederii adolescentului. Când au senzația că părinții nu sunt suficient de stăpâni pe sine adolescenții pierd reperul de siguranță și încredere din familie și îl vor căuta în exterior în grupul de prieteni sau în propriile lor experiențe.

Nevoia de atenție, de comunicare și de relaționare emoțională sănătoasă

Acest comportament nedorit și ilegal poate fi un mesaj de ajutor adresat celor din jur.

O comunicare defectuoasă, lipsa de încredere, relațiile prea dure, indiferente sau supra protectoare pot crea un context favorabil și o scuză pentru consumul de alcool. Adolescența este o perioadă extrem de sensibilă emoțional. Chiar dacă nu o arată în mod evident, tinerii au nevoie de ghidaj, de repere constante și consecvente, de comunicare reală și susținătoare, de părinți maturi și echilibrați! Dacă nu găsesc aceste elemente, vor obține nevoia de a se simți puternici și capabili prin susținerea grupului de prieteni sau prin euforie alcoolică.

Simptome de anxietate și de depresie

Pe fondul stresului și presiunilor diverse, tot mai mulți **ADOLESCENȚI** dezvoltă tulburări de anxietate. Depresiile au fost întotdeauna frecvente în aceasta perioadă de creștere. Adolescența e complicată în ceea ce privește trăirile emoționale și hormonale intense, necunoscute, neînțelese, blamate de cei din jur. Când nu știi ce să faci cu o stare dispozițională negativă, cu anxietatea (frica fără obiect), tendința va fi de a o "amorți" cu alcool, tutun și droguri. Netratate cu maxim de atenție de către părinți și specialist, anxietatea și depresia pot fi mascate de adolescent prin consumul de alcool care are și efectul modificării stării dispoziționale.

Interdicțiile cresc atractivitatea

Alcoolul e interesant mai ales pentru că e interzis, iar adolescenții își încearcă limitele, dar și pe cele ale părinților. Cu toate acestea, o atitudine relaxată a adulților în ceea ce privește consumul de alcool nu s-a dovedit a avea aspecte pozitive pe termen lung.

Lipsa de discernământ și de responsabilitate personală versus presiunea grupului

Pentru a se integra "trebuie" să se conformeze. Mai ales dacă gradul lui de autonomie emoțională e scăzut. Un copil care nu e învățat să ia decizii personale sau să își exprime și să își susțină punctul de vedere în fața părinților, nu o va face nici în fața grupului de prieteni. Integrarea în grup atrage după sine respectarea normelor grupului: bea pentru că și ceilalți o fac și nu are forța de a rămâne "altfel" de teama respingerii.

Aparentele beneficii ale stării de euforie

În cabinetul de psihoterapie, ceea ce identifică adolescenții ca fiind principalul scop pentru care consumă alcool este starea de amețală, beatitudine și extaz, pe care o caută ca formă de eliberare din tot felul de presiuni (emoționale, școlare, familiale) și stresuri. Adolescentul nu dispune de suficiente experiențe sănătoase, starea de bine nu e obținută altfel și nici nu știe că ea vine cu consecințe neurologice și emoționale.

Nevoia de imagine “matură” sau “modernă”, de a fi “cool”, “trendy”, “fun”

Există o adevărată “cultură” a adolescenților care se referă din ce în ce mai mult la asocierea inconștientă a consumului de alcool cu plăcerea, relaxarea, starea de bine, petrecerea, socializarea, maturitatea, imaginea chic, imaginea de putere sau chiar cu fuga de complicațiile realității.

Rolul părinților este acela de a forma din timp asocieri sănătoase: distracția înseamnă și sport, excursii, plimbări, jocuri, călătorii, activități comune, petrecerile nu se încheie cu consum exagerat de alcool, imaginea populara și sex-appealul țin și de personalitate și comportament, autenticitatea e mai importantă și mai sănătoasă decât imaginea falsă de putere (nevoie care vine, de fapt, din slăbiciune), complicațiile realității se rezolvă pe rând, cu efort și răbdare, nu prin fugă și evadare în alcool.

10 SEMNE ALE CONSUMULUI SAU DEPENDENȚEI DE ALCOOL

- 1** Retragere și evitarea adulților.
- 2** Pierderea treptată a interesului pentru școală, hobby-uri, sport sau chiar pentru aspectul exterior.
- 3** Devine neglijent cu sine și cu ceilalți.
- 4** Se diminuează apetitul alimentar.
- 5** Scad performanțele în orice activitate.
- 6** Folosește bomboane mentolate și picături pentru ochii roșii.
- 7** Începe să mintă sau să fure.
- 8** Are o atitudine negativă față de orice/oricine, mai puțin față de noii prieteni deveniți tabu.
- 9** Se accentuează lipsa de respect.
- 10** E dezinteresat de viitor.

EFECTELE CONSUMULUI DE ALCOOL ASUPRA COMPORTAMENTULUI ADOLESCENȚILOR

Devin violenți sau victime ale violenței

Consumul de alcool scade rapid autocontrolul, permițând creșterea reacțiilor instinctuale agresive, nerecunoașterea comportamentelor riscante și lipsa capacității de evitare. Statisticile arată că violențele, accidentele, abuzurile sexuale sunt asociate cu consum de alcool și droguri.

Furt, absenteism de acasă și conflicte cu legea

Multe dintre aceste cazuri, au pe fundal consumul de alcool și droguri, care anulează orice instanță sau capacitate critică în evaluarea realității la momentul desfășurării.

Dezvoltă o viață sexuală nepotrivită, riscantă, abuzivă și traumatizantă

Comportamentul e modificat după ingerarea de alcool și astfel, adolescenții pot accepta avansuri, risca abuzuri, violuri și traume pe termen lung.

Mascând simptomele, pot dezvolta tulburări psihologice care netratate la timp conduc la alte riscuri.

Chiar dacă nu consumul de alcool este cauza pentru tulburările psihice ce pot debuta în adolescență, tendința de a trata orice suferință psihică cu alcool nu va face decât să mascheze temporar și să complice tratarea unei depresii, a stărilor anxioase și să împiedice realizarea unor mecanisme corecte de adaptare.

Se instalează dificultăți de motivare și de învățare pe termen lung

Consumul de alcool inhibă interesul pentru orice și diminuează ori deturnează efortul conștient de satisfacere sănătoasă a unor nevoi. Pentru adolescent e mai ușor să se simtă "cel mai tare" după ce a consumat alcool decât să depună efortul de a deveni mai performant. Odată satisfăcută, în iluzie, această nevoie, nu mai caută calea de a dezvolta un comportament care să îl conducă de acolo în realitate.

CE POT FACE PĂRINȚII



Informați-vă asupra cauzelor, manifestărilor și efectelor consumului de alcool.



Primul pas al prevenției se face prin cunoașterea factorilor de risc și conștientizarea problematicei și pericolului.



Informarea duce la schimbarea atitudinii, dar nu și a comportamentului. Doar conștientizarea va conduce la schimbări comportamentale.



Implicați-vă activ în conștientizare! Mergeți împreună în grupuri de suport psihologic, ca cele ale Alcoolicilor Anonimi.



Oferiți-i posibilitatea să întâlnească oameni care se tratează de alcoolism.



Rugați-l pe medicul de familie să îi/vă vorbească despre efectele organice ale consumului de alcool.



Asigurați-vă că știe toate efectele fizice, psihologice și sociale ale consumului de alcool.



Rugați-l pe el/ea să realizeze o broșură sau un filmuleț documentar despre efectele consumului de alcool.



Asigurați-vă că știe ce înseamnă consum moderat de alcool: 330ml bere SAU 150ml vin SAU 40ml tărie/zi PENTRU UN ADULT!



Nu-i oferiți un model contrar celui pe care-l promovați.



Stați de vorbă constant despre ceea ce simte! Ajutați-l să se simtă nejudecat, înțeles și susținut ca să poată comunica.



Fiți consecvenți în relația cu el.



Ajutați-l să ia decizii conștiente și responsabile.



Dezvoltați privirea critică, învățați-l să-și pună întrebări înainte de a lua o decizie.



Implicați-l de mic în deciziile familiei și ascultați-i punctul de vedere. Lăsați-l să ia unele decizii. Astfel va înțelege că totul are consecințe ce trebuie suportate.



Promovați valori ca autenticitatea, libertatea și responsabilitate personală care să-l ajute să reziste modelului și presiunii grupului social.



Nu interziceți! Convingeți-l cu argumente.



Asigurați-vă că îi cunoașteți prietenii.



Propuneți și încurajați activități diverse și creative.



Nu ezitați să apelați la specialiști (psihoterapeut sau psihiatru) dacă aveți nevoie de ajutor!

CE SE ÎNTAMPLĂ ÎN ȘEDINȚELE DE PSIHOTERAPIE?

Procesul terapeutic presupune conștientizarea problemei, a manifestărilor și efectelor ei asupra sănătății, personalității, comportamentului și vieții celui în cauză, dar și asupra celor din jur.

Se monitorizează consumul sau abținerea, se caută alternative sănătoase în funcție de cauze, se dezvoltă capacități noi de a face față tentațiilor și se oferă susținere emoțională în perioade grele.

Se reglează relații deficitare cu persoanele apropiate, se restabilesc punți de comunicare și se învață forme sănătoase de comunicare, se exprimă și se gestionează din ce în ce mai matur stări emoționale complicate și se dezvoltă atitudini și comportamente din ce în ce mai echilibrate.

Se tratează aspectele clinice depresive și anxioase astfel încât să nu mai reprezinte riscuri asociate.

Dacă este nevoie, se apelează la colaborarea cu un medic psihiatru, mai ales dacă s-a instalat dependența, pentru a evita sevrul și complicațiile clinice riscante.

De cele mai multe ori se apelează la susținerea familială și terapia devine una de familie. Durata unei psihoterapii depinde de gravitatea cazului și de colaborarea celor implicați.



Pentru mai multe informații, vizitați website-ul
campaniei „Suntem mulți” la adresa:

www.suntem-multi.ro

sau pagina de Facebook:

www.facebook.com/ConsumaResponsabil.SuntemMulti