



Vecāki, pusaudži un alkohols

Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs kampaņas „Lai būtu skaidrs” ietvaros aicināja pusaudžu vecākus uz diskusijām par pusaudžu alkohola lietošanu, komunikāciju ar pusaudzi, atbalsta un palīdzības iespējām. Diskusiju vadītājas – Inga Landsmane, Rīgas Psihiatrijas un narkoloģijas centra ārsts – narkologs un Kristīne Mozerte, Latvijas Atkarību psihologu asociācijas pārstāve – secinājušas, ka vecākus visvairāk satrauc bērnu nevēlamie draugi un padomi efektīvai komunikācijai.

Stāsts nav par alkohola atkarīgām personām nākotnē

Alkohola lietošana pusaudžu vecumā vienmēr ir aktuāla problēma, taču ir vairāki iemesli, kāpēc mūsdienās tam būtu jāpievērš daudz lielāka uzmanība – alkohols jauniešiem kļuvis pieejamāks, savukārt apkārtējā vide – nedrošāka. Alkohola lietošana vairāk nav arī tabu tēma – ir iespēja saņemt valsts apmaksātu speciālistu palīdzību un apmeklēt atbalsta grupas nodarbības. Tomēr visbūtiskāk ir uzsvērt, ka stāsts nav par potenciālajiem alkohola atkarīgajiem nākotnē. Stāsts ir par faktiem un pētījumu datiem, kas pierāda, ka tieši alkohola lietošana nepilngadīgo vidū ir viens no galvenajiem vardarbības, traumatisma, pašnāvību cēloņiem. Nepilngadīgie izvēlas sēsties pie automašīnas stūres alkohola reibumā, pārkāpj likumus, kā arī gūst pirmo seksuālo pieredzi, ko vēlāk nožēlo.

Vecāki: „Vainīgi sliktie draugi...”

Tieši draugu izvēle ir viens no jautājumiem, kas pusaudžu vecākus uztrauc visvairāk. „Mans bērns izvēlējies atrasties draugu kompānijā, kurā regulāri tiek lietoti alkoholiskie dzērieni, un man nav iespēju viņu ietekmēt,” problēmu formulē vecāki. Pastāv uzskats, ka, lietojot alkoholiskos dzērienus, pusaudzis spēj labāk iejusties draugu kompānijā, tomēr ne vienmēr pusaudžu interese par alkohola lietošanu saistīta ar jaunajiem draugiem. Eksperti uzsver – vecākiem ir jāmeklē iemesls, kāpēc pusaudzis izvēlējies tieši šādus draugus. Un iemesli var būt dažādi – vecāku nepietiekama uzmanība aizņemtības dēļ vai arī pati ģimeniskā vide – pieredze mājās.

Ģimene kā bērna uzvedības spogulis

Inga Landsmane norāda, ka viena no senākajām atkarībām, ko zinātnieki pētījuši gadu desmitiem, ir alkoholisms, turklāt oficiāli atzīts, ka tā ir slimība – tāda pati hroniska slimība kā cukura diabēts, celiakija vai cita līdz galam neizārstējama saslimšana. Tāpat pierādīts, ka 50% gadījumu atkarību veidošanos ietekmē ģenētika, 50% - psihosociālie faktori – vide, kurā cilvēks dzīvo un sāk lietot alkoholu. Tas nozīmē, ka ne vienmēr ģimenēs, kurās iepriekš jau konstatēta alkohola atkarība, tas noteikti skars arī nākamo paaudzi. Taču sociālā vide, kurā pusaudzis dzīvo, var radīt apstākļus alkohola lietošanai. Nav noliedzams, ka bieži vien bērni agrīni uzsāk alkohola lietošanu tieši tajās ģimenēs, kurās kāds no vecākiem jau ir alkohola atkarīgs. „Bērni kopē vecāku dzīvesveidu. Ja tētis ģimenes svētkos piedzeras, tad arī bērniem tā liekas norma,” norāda K. Mozerte.



Ar pusaudžiem ir jārunā par alkohola lietošanu

Atkarību psiholoģe K.Mozerte aicina vecākus vairāk komunicēt ar saviem bērniem: „Galvenais ir runāt ar pusaudzi. Ne vienmēr tas nozīmē runāt par alkoholu. Bieži vien tā ir ikdienišķa saruna par dienas gaitu, par sajūtām, lai bērns sajustu vecāku ieinteresētību viņa dzīvē. Svarīgs ir dialogs ar bērnu. Tai jābūt nepiespiestai sarunai, nevis nepārtrauktai „zāģēšanai” par alkohola kaitīgo ietekmi. Pusaudzīm ir nozīmīgi sajūst jūsu atbalstu un mīlestību, turklāt – tieši šobrīd, šajā situācijā”. Vienlaikus narkoloģe I.Landsmane piekrīt, ka ir daudz ģimeņu, kurā nav vienprātības alkohola lietošanas jomā. Tāpēc vispirms vecākiem ieteicams vienoties savā starpā, taču to nekādā gadījumā nedrīkst darīt bērnu klātbūtnē.

Vecākiem ir jābūt sava bērna *stiprajam plecam*

Tiklīdz vecāki novērojuši sava bērna pastiprināto interesi par alkoholu, vecākiem jāmeklē palīdzību, nav jākaunas atzīt problēmu, un nevajag gaidīt, ka problēma atrisināsies pati vai vēl vairāk saasināsies. „Svarīgi ir, lai abi vecāki nāktu līdzī bērnā, un atbalstītu, jo tad ir iespēja, ka pozitīvs rezultāts tiks sasniegts īsākā laikā. Es kā speciāliste esmu jutusi milzīgu pretestību no viena vai otra vecāka, kuri ir apjukuši un bezpalīdzīgi. Taču patiesībā viņam ir grūti pieņemt, ka tas tiešām notiek ar viņa bērnu un kādas var būt sekas, neko nedarot. Bieži ģimenē viens izvēlas žēlotāja lomu, bet otrs – sodītāja. Un bērns meklē vidusceļu,” savā pieredzē dalās I. Landsmane.

Raksts sagatavots informatīvās kampaņas „Lai būtu skaidrs!” ietvaros.