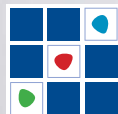
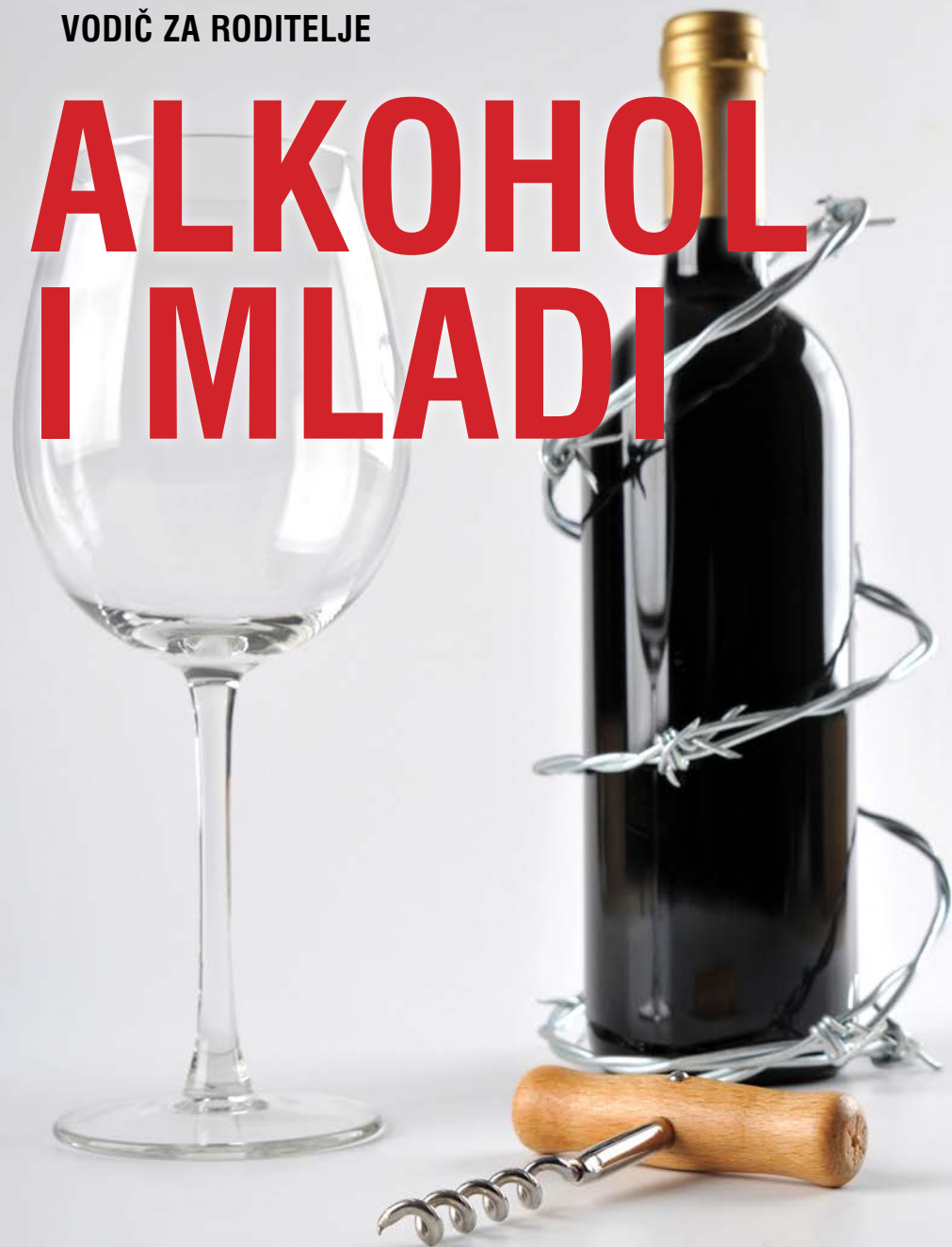


VODIČ ZA RODITELJE

ALKOHOL I MLADI



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Alkohol je među prvim sredstvima ovisnosti s kojim djeca dolaze u dodir i to nažalost, u većini slučajeva u vlastitom domu uz podršku roditelja, rodbine ili prijatelja. Oni koji su počeli piti u ranijoj dobi imaju veće izgleda da će se tijekom života propiti, od onih koji s uporabom alkohola započiju kasnije.

Mladi u pravilu piju znatno rjeđe nego odrasli, ali kad piju, piju veće količine alkohola s ciljem da se napiju. Poznato je da mladi rizike konzumiranja alkohola ne doživljavaju dovoljno ozbiljno, kao ni potencijalne opasnosti drugih rizičnih ponašanja. Roditelji predstavljaju najveći uzor svojoj djeci, i to svojim ponašanjem i stavovima. Oni bi trebali jasno pokazati da ni pod kojim okolnostima ne podržavaju maloljetničku konzumaciju alkohola.

Većina šestogodišnjaka zna da je alkohol samo za odrasle. Između 9. i 13. godine mladi počinju razmišljati kako je konzumacija alkohola u redu. Zato nikada nije prerano započeti razgovor o štetnim učincima alkohola na mladi organizam. Mladi se pri donošenju odluka na odrasle oslanjaju više nego na bilo koga drugoga.

Djeca imaju pravo znati sve o alkoholu, jedino tako mogu donositi dobre odluke za sebe i izbjeći ružne posljedice pijenja.



Kada razgovarati o alkoholu?

bilo bi korisno početi razgovarati prije prvog iskustva s pićem, (između 9. i 12. godine) u vrijeme kada su djeca ionako izložena informacijama o alkoholu iz medija putem reklamnih poruka, prijatelja, Interneta i društvenih mreža. Vrijeme je da s djetetom razgovarate otvoreno i iskreno, tako ćete lakše dogovoriti pravila ponašanja.

O čemu razgovarati

- Razgovarajte o opasnostima i posljedicama povezanim s pijenjem, posebno o štetnom utjecaju na zdravlje (npr. oštećenje mozga, gubitak pamćenja...).
- Naglasite im da bi u alkoholiziranom stanju mogli učiniti nešto čega će se poslije sramiti ili će im biti žao.
- Postavite jasne granice i očekivanja o tome što za vas je, a što nije prihvatljivo ponašanje kada je u pitanju alkohol.
- Ciljajte na to da potaknete dijete da odgađa pijenje što je dulje moguće. Jednom kada mladi počnu piti, teško će se vratiti natrag.
- Razgovarajte o tome što učiniti ako se neki njegov/njezin prijatelj napije te kako mu pomoći.



- Naglasite koliko je važno da nikada ne sjedaju u auto s vozačem koji je pio. Dogovorite se kakav je plan ako se takva situacija ipak dogodi; to može uključivati plaćanje taxija kada dođu kući, zvanje roditelja (čak i ako spavaju) ili dozvola spavanja kod prijatelja.
- Naučite djecu kako se nositi sa situacijama u kojima im se nudi alkohol. Vaš stav o tom pitanju mora biti jasan.

Ciljevi koje želite postići razgovorom

Pokazivanje negativnog stava prema maloljetničkom opijanju

Više od 80% mladih ljudi izjavljuje kako su njihovi roditelji glavni faktor u odlučivanju hoće li ili neće piti. Djeca doista slušaju i važno je da im pošaljete jasnu i glasnu poruku.

Pokazivanje brige za djetetovo blagostanje i sreću

Mladi će biti skloniji slušati kada znaju da ste na njihovoj strani. Nastojte jasno objasniti zašto ne želite da piju. Razgovor će biti učinkovitiji ako dijete prepozna da imate razumijevanja za njega.

Učenje važnih informacija o alkoholu

Želite li da vaše dijete bude dobro informirano o opasnostima alkohola, nastojte i vi naučiti važne činjenice o posljedicama pijenja, kako vaše dijete ne bi učilo o alkoholu od prijatelja, Interneta ili iz medija.

Pokazivanje pažnje i brige

Mnogi su mladi skloni piti ako misle da odrasli to neće primijetiti. Vi pokažite da obraćate pažnju i da ćete uvijek primijetiti promjene na svom djetetu. Postoje mnogi suptilni načini da to učinite bez „policijskog“ ispitivanja.

Izgrađivanje djetetovih vještina i strategija za izbjegavanje prekomjernog opijanja

Čak i ako vaše dijete ne želi piti, utjecaj vršnjaka je moćno sredstvo u nagovaranju. Mladi često piju samo da bi izbjegli loš status među vršnjacima. Potaknite dijete da izgradi jasan stav i bude sposobno iznijeti ga pred vršnjacima kako bi izbjeglo vjerojatnost popuštanja pritisku.

Kako prepoznati problem?

Postoje mnogi znakovi koji mogu upućivati na to da dijete možda ima problem vezan uz zlouporabu alkohola ili drugih supstanci. Neki od tih znakova mogu biti samo uobičajen tijek odrastanja.

Ako uočite više od navedenih znakova istovremeno (ukoliko se jave iznenadno ili su jako izraženi):

- promjene raspoloženja: ljutnja, razdražljivost
- problemi u školi: izostanci, lošije ocjene i/ili opomene profesora
- pobuna protiv obiteljskih/roditeljskih pravila
- mijenjanje prijatelja: odabir novih prijatelja koje ne upoznaju s roditeljima
- “Svejedno mi je.” stav: šlampav izgled, nedostatak interesa za stvari koje su ih ranije zanimale, općenito niži nivo energije
- prisustvo alkohola: pronalazak alkoholnih pića ili bočica među djetetovim stvarima, alkoholni zadah
- gubici pamćenja, slabija koncentracija, crvene oči, gubitak koordinacije pokreta, nerazgovijetan govor

... vrlo vjerojatno vaše dijete ima problem.



Stopa smrtnosti i ozljeda se utrostručuje u dobi između 13. i 18. godine. Opasne aktivnosti poput maloljetničkog opijanja u tome igraju veliku ulogu. Prevencija opijanja kod mladih može pomoći spasiti mnoge živote.



Što vi možete učiniti ako se problem ipak javi

- Otvoreno razgovarajte o konzumaciji alkoholnih pića.
- Izgradite s djetetom čvrst i podržavajući odnos - otvorena komunikacija i povjerenje.
- Vodite računa o količini alkohola koja se nalazi u vašem domu, kako bi izbjegli iskušenje i smanjili znatiželju.
- Obratite pozornost na društvene mreže i sadržaje koje dijete pregledava (ondje se mogu pronaći i privlačni, ali neprimjereni vizualni sadržaji vezani uz pijenje te netočne informacije o konzumaciji alkohola i drugih droga).



- Savjetujte im da, ukoliko su konzumirali alkohol, neka ne ostaju sami i/ili se ne vraćaju kući sami. Konzumacija alkoholnih pića povećava rizik od nesreća, ozljeda i trauma koje mogu biti opasne za zdravlje i život.
- Neka za povratak kući osiguraju pratnju osobe koja nije pijana. Ako imaju prijevoz, važno je da za vozača odaberu prijatelja koji nije pio, roditelja ili neku drugu poznatu osobu koja nije pila.
- Prilikom izlaska neka svakako ponesu mobitel i provjere imaju li dovoljno novca na računu kako bi mogli nazvati roditelje u bilo koje doba dana ili noći ako su u nevolji.

Ako dijete, unatoč svim vašim savjetima, i dalje pije savjetujte mu barem da:

- Pije polako da bi njegovo tijelo imalo priliku da izađe na kraj s alkoholom.
- Neka broji koliko pije.
- Neka jede prije pijenja da izbjegne opijanje.
- Neka koristi bezalkoholna pića i njihove mješavine.
- Neka koristi razmak između dva pića, a za svako drugo piće odabere bezalkoholno piće.
- Neka se brine za sebe - ne bi trebao biti sam kada pije.
- Ne ostavlja prijatelje same ako piju. Ako je prijatelj u nevolji, treba pozvati pouzdane odrasle osobe ili hitnu pomoć ako je potrebno.



Korisne informacije

Što kažu istraživanja

Mladi u Hrvatskoj nalaze se u gornjoj trećini ljestvice 40 Europskih zemalja po učestalosti pijenja (ESPAD, 2011). Sve je ranija dob početka pijenja. Djevojčice piju deset puta češće nego prije osam godina, a dječaci dva puta češće i taj trend s godinama raste. Hrvatska je na trećem mjestu (59% dječaka i 48% djevojčica) po ekscesivnom pijenju (pijenje pet ili više pića zaredom unatrag mjesec dana) te pokazuje kontinuirani porast.

Mladi s problemima u ponašanju (npr. delinkvencija, impulzivne radnje, teškoće kontroliranja impulsa...) skloniji su konzumiranju alkohola od ostalih mladih. Isto se odnosi na mlade koji imaju neobično snažnu želju za novim doživljajima i iskustvima, kao i na one s poviješću obiteljskih problema i/ili alkoholizma u obitelji.

Prema izvještaju GFK Roper Youth (2012.) više od 70 % mladih ljudi istaknulo je da njihovi roditelji imaju najveći utjecaj pri donošenju odluka vezanih uz konzumaciju alkohola.

U Hrvatskoj je u posljednjih godinu dana čak 84% mladih u dobi od 16 godina barem jednom pilo alkohol, a njih 64% u posljednjih mjesec dana; 43% mladih je barem jednom bilo pijano u posljednjih godinu dana, a 50% ih je u posljednjih mjesec dana ekscesivno pilo.

Odrasli ljudi tek nakon 12 do 15 godina uzimanja alkohola postaju ovisnicima, dvadesetogodišnjacima za to treba pet godina, a petnaestogodišnjacima samo šest mjeseci. Odraslim je osobama, bez obzira na toleranciju, smrtonosna koncentracija pet do šest promila alkohola u krvi, za maloljetnike i dva promila mogu biti smrtonosna.

Ako dijete pije prije nego što napuni 15 godina, ono ima:

- Četiri puta veću vjerojatnost da razvije ovisnost od alkohola nego oni koji čekaju da napune 18 godina.
- Sedam puta veću vjerojatnost da će biti sudionik prometne nesreće zbog pića.
- 11 puta veću vjerojatnost da će pretrpjeti nenamjerne ozljede nakon pijenja.

Resorpcija je brža ako:

- ako se piju koncentrirana pića,
- ako se pije na prazan želudac (maksimalna koncentracija u krvi postiže se za 10 do 20 minuta),
- ako se piju topla pića,
- ako se pije brzo,
- uz ugljični dioksid i bikarbonate (pjenušci),
- kod ljudi s težom ozljedom glave i oboljenjima jetre,
- kod određenih genetskih poremećaja.



Samo 5% alkohola izlazi iz tijela kroz dah, mokraću ili znoj, ostalo se oksidira ili prerađuje u jetri. Da bi uklonila alkohol iz krvi unesen samo jednom čašom piva jetri odraslog organizma treba najmanje jedan sat!

- Za dvije čaše piva potrebna su tri sata.
- Za tri čaše piva potrebna su četiri sata.
- Za četiri čaše piva potrebno je šest sati.
- Za pet čaša piva potrebno je osam sati!

Štetne posljedice uzimanja alkohola na mladi organizam:

Frontalni režanj mozga razvija se sve do 24. godine i odgovoran je za razvoj vještina planiranja, organiziranja, kontrole impulsa, koncentraciju i pažnju. Alkohol negativno utječe na njegov razvoj.

Uzimanje alkohola vodi donošenju loših odluka; vožnje u pijanom stanju ili vožnje s pijanim vozačem, itd.

Pijenje povećava vjerojatnost ubojstava i samoubojstava, utapanja, počinjenja ili bivanja žrtvom fizičkog ili seksualnog napada jer sprečava sposobnost rasuđivanja i procjene rizika.

Prekomjerno uzimanje alkohola povećava rizik od razvoja kroničnih bolesti poput raka, srčanog udara, problema sa srcem i jetrom itd.



GDJE SE OBRATITI ZA POMOĆ:

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti
Mirogojska cesta 11, Zagreb | Tel.: **+385 1 38 30 066**
Remetinečki gaj 14, Zagreb | Tel.: **+385 1 38 30 088**

Radno vrijeme je ponedjeljkom, srijedom i petkom od 8,00 do 16,00 sati, a utorkom i četvrtkom od 12,00 do 20,00 sati, uz prethodno naručivanje.



facebook.com/mentalisti.nzzjz

Reference:

Jackson C, Henriksen L, Dickinson D, Levine D. The early use of alcohol and tobacco: Its relation to children's competence and parents' behavior. *Am J Public Health* 1997; (87) 3: 359-64.

Bergman KH, Andersson T. The development of advanced drinking habits in adolescence - A longitudinal study. *Substance Use Misuse* 1999; 34 (2): 171-94.

http://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2013/11/alkohol_mladi.pdf

The Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA); <http://www.samhsa.gov/underage-drinking/parent-resources/how-tell-if-your-child-drinking-alcohol>

<http://media.samhsa.gov/Underage-Drinking-Action-Plan/>

Make a difference, Talk to your child about alcohol, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/MakeADiff_HTML/makediff.htm

U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action To Prevent and Reduce Underage Drinking: A Guide to Action for Communities. U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General, 2007.

www.mup.hr

www.alkoholizam.com



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Mirogojska cesta 16, 10000 Zagreb
www.stampar.hr