

- Seksafera oczami prowincji
- Kalejdoskop „Gwiazd”

POLO니아

miesięcznik niezależny

Mitość

jak ją znaleźć?

Alchemia szczęścia

czy jesteś szczęśliwy?



Czy rodzice mogą zapobiec nadużywaniu narkotyków lub spożywaniu alkoholu przez ich dziecko?

dr Anna Maria Węgierek

Wiem, nie zauważamy problemu, dopóki nie wkroczy on w nasze drzwi. Czasami jest za późno na profilaktykę. Dlaczego tak często jest za późno? Wir pracy, szalone tempo, krótkie dni i brak pieniędzy powodują, że często rodzice zapominają o tym, że ich najważniejszym zadaniem jest wychowanie dziecka. Niestety, rzeczywistość jest gorzka. Wychowanie dziecka powinno zawsze być na pierwszym planie.

Inną przyczyną może być strach przed nieznanym – powstrzymuje on rodziców przed podjęciem działania, mimo iż dostrzegają problem. Brak wiedzy i niezrozumienie choroby alkoholizmu i narkomanii są przerażające. Niestety, wielu z dzisiejszych rodziców nie brało udziału w zajęciach, na których temat ten był podejmowany. Jednak brak formalnej edukacji nie usprawiedliwia i nie odsuwa problemu, który może się pokazać w każdej chwili. Statystyki mówią, że prawie w każdej szkole są przypadki użycia narkotyków i alkoholu. Już najmłodsze dzieci sięgają po używki z różnych powodów. Najczęstszymi powodami są: awantury w domu, kłótnie, przemoc domowa, brak kontaktu emocjonalnego z rodzicami, rozwód rodziców, spożywanie alkoholu czy używanie narkotyków przez rodziców, nieodpowiednia kontrola wolnego czasu, brak rozmów i wspólnie spędzanego czasu, choroby psychiczne – takie jak nieleczona depresja czy nerwica, problemy edukacyjne lub z rówieśnikami i wiele, wiele więcej.

Reakcja rodziny na chorobę ma wielki wpływ na przebieg rehabilitacji lub jej brak. Niestety, rzadko mówi się o tym, że rodzina jest wspólnym łańcuchem, w którym każde ogniwo jest połączone z innymi, aby tworzyć jedną całość. Poruszenie jednego ogniwa powoduje zmianę w całym systemie. Tak rozumując rodzinę, łatwo jest wytłumaczyć, dlaczego w przypadku gdy jedna osoba choruje, cała rodzina choruje. I tak na przykład jeżeli któryś z rodziców nadużywa alkoholu, przychodzi do domu pijany i zaczyna awanturę, reszta rodziny reaguje na tę sytuację. Reakcje są różne: udawanie, że się nic nie dzieje, awantury, krzyki, wrzaski, trzaskanie drzwiami, czy też ostentacyjne wychodzenie z domu.

Bardzo ważnym czynnikiem, który przyczynia się do profilaktyki czy rehabilitacji, jest zaangażowanie rodziny. Osoba chora bez pomocy swojej rodziny ma mniejsze szanse na rehabilitację niż osoba chora, która podczas leczenia może oprzeć się na swojej rodzinie.

Nie bez przyczyny nazywam alkoholizm i problem narkomanii chorobą. Alkoholizm i narkomania są chorobami tak jak cukrzyca, choroby serca czy inne dolegliwości, które muszą być leczone przez profesjonalnie to tego przygotowane osoby. Leczenie powinno się zacząć od ewaluacji i poprawnie ustalonej diagnozy, gdyż może się ono diametralnie różnić, w zależności od stopnia uzależnienia czy symptomów choroby. W sytuacji kiedy czujemy, że problem się zaczyna lub już jest obecny, warto się udać do psychologa, psychiatry lub lekarza rodzinnego, który będzie w stanie ustalić indywidualny tok leczenia.

Nazywając alkoholizm i narkomanie wrogiem współczesnych czasów, pozwolę sobie przytoczyć słowa mojej babci: „Jak masz wroga, to dowiedz się o nim jak najwięcej. Wiedza pomoże ci go przewyciężyć...” Święte słowa. Szkoda tylko, że tak wiele rodziców ignoruje ten fakt i zachowuje się jak struś, chowając głowę w piach, jednocześnie mając nadzieję, że problem się sam rozwiąże. Niestety, problem zwykle urasta do rozmiarów przewyższających możliwości rodzica. Stąd też postanowiłam napisać o tym, jak rodzice mogą zapobiec alkoholizmowi czy narkomanii dziecka.

Jeśli nie wychowa rodzic, to robi to ulica!

To prawda, tylko... Często słyszę od rodziców, że nie chcą rozmawiać ze swoimi dziećmi na temat seksu, alkoholu, narkotyków, ciąży itp. Powodów jest wiele, tylko są one błahe w porównaniu z niebezpieczeństwem, jakie czeka na nasze dzieci. Zachęcam rodziców do nauki, a potem rozmowy z ich pociechami na te tematy. Rozmowa może zapobiec powstaniu problemu. Powiem więcej, myślę, że rodzice nie mają wyboru! Rodzice powinni zająć się nauką swoich dzieci, która może zapobiec nie tylko uzależnieniom, przedwczesnej ciąży, ale i przedłużyć im życie.

A oto kilka ważnych sugestii dla rodziców, którzy chcą zapobiec narkomani i alkoholizmowi swojego dziecka.

Bądź dobrym przykładem, nie pij alkoholu, nie używaj narkotyków! Pamiętaj, że niepijący i niebiorący narkotyków rodzic wygląda w oczach swojego dziecka wiarygodnie, mówiąc o niebezpieczeństwach związanych z piciem alkoholu i używaniem narkotyków.

Kontroluj zajęcia swojego dziecka. Planuj zajęcia, odwoż i przywoż, bądź świadom, gdzie twoje dziecko przebywa i z kim się spotyka. Znaj imiona kolegów i koleżanek, poznaj ich rodziców. Bądź tak zwanym „rodzicem na topie”, niech ci nic nie umknie. Kontrola zajęć twojego dziecka zmniejszy ryzyko wpadnięcia w tak zwane złe towarzystwo.

Planuj wolny czas swojego dziecka. Pamiętaj, że za dużo wolnego czasu może przyczynić się do nadużywania alkoholu lub brania narkotyków. Wielu moich młodych pacjentów mówi, że zaczęli narkotyki, bo „nie mieli nic innego do roboty”.

Papierosy to często pierwszy krok do nadużywania narkotyków czy picia alkoholu. Zapobiegaj paleniu papierosów.

I ZAWSZE PAMIĘTAJ: JAK NIE RODZIC, TO ULICA, czyli pamiętaj – lepiej nauczyć dziecko swoich praw, niż pozwolić ulicy na naukę praw ulicy! ■

Węgierek Psychology Center

Porady psychologiczne w języku polskim
Anna Maria Węgierek, Psych. D, LCPC, CADC,
MISA II, CFAD
7831 W. 95th Street, Hickory Hills, IL 60457
7045 W. Belmont, Chicago, IL 60634
Tel. (708) 710-8819