

OVISNOST KOD MLADIH OD OSNOVNE ŠKOLE DO FAKULTETA

Razgovor – najučinkovitija prevencija ovisnosti

OBJAVLJENO: 26. RUJNA 2022.

NAPISAO: SVE ZA 5



Zastrašuje činjenica, koju su pokazala brojna istraživanja, da će do kraja srednje škole svaki treći (a u nekim sredinama i svaki drugi) učenik probati marihuanu. Prosječna dob prvog kontakta sa psihoaktivnim drogama je 15 – 17 godina!!

Iako se mnogim roditeljima može činiti da je rješavanje problema droga s djetetom osnovnoškolske dobi još prerano, prema američkom Nacionalnom institutu za zlouporabu droga, jedan od ključeva za sprječavanje upotrebe droga je bavljenje tom temom upravo tijekom osnovne škole. Od neprocjenjive je važnosti uključenost roditelja, učitelja i cijele zajednice u život djeteta.

Istraživanja pokazuju da što ranije dijete počne koristiti alkohol i/ili druge droge, to su veće šanse da postane ovisnik o drogama. Studije također pokazuju da su programi usmjereni na odvrćanje djece od droga najučinkovitiji kada se započnu u što ranijoj dobnoj skupini.

Djecu od četvrtog do šestog razreda osnovne škole trebali bi učitelji i roditelji naučiti kako prepoznati različite droge i objasniti što je ovisnost i zašto su neke stvari izuzetno opasne.

Put do psihijatrijskih klinika počinje upravo sa eksperimentiranjem drogama i alkoholom.

Hrvatska je, u odnosu na druge europske zemlje, na vrhu po konzumiranju alkohola i cigareta među mladima.

Za djecu osnovnoškolske dobi, primarna briga na koju bi se roditelji trebali usredotočiti je ponašanje. Pazite na stvari kao što su drobljenje bombona koji podsjećaju na tablete (Smarties i Skittles), njuškanje školskih predmeta kao što su trajni

flomasteri i tekućina za korekciju ili udisanje proizvoda za kućanstvo poput antibakterijskog losiona, omekšivača za rublje.

Zasigurno je uznemirujuća i zastrašujuća sumnja ili saznanje da vaše dijete koristi droge ili alkohol. Najvažnija stvar koju možete učiniti je suočiti se s tim. Ali kako točno to najbolje učiniti?

Kao i za svaki važan razgovor, najbolje je odvojiti vremena za pripremu i uvijek imati na umu da je važno je voditi razgovor, a ne sukob. Prije nego što se odlučite suočiti, duboko udahnite i isplanirajte svoje točke za raspravu te razmislite malo o tome “zašto” iz njihove perspektive. Ostanite mirni i pripremite se za razgovor sa svojim djetetom.

Razgovor će vjerojatno u početku biti neugodan i dijete bi moglo reagirati ljutito. Ali ako se unaprijed dobro pripremite, veća je vjerojatnost da ćete postići učinkovit rezultat.

Prijelaz djeteta iz osnovne škole u srednju je kritično vrijeme, posebno kada je u pitanju korištenje droga. Vjerojatnost da će djeca probati drogu dramatično se povećava u prvoj godini srednje škole, gdje će po prvi put biti izložena starijoj djeci koja su eksperimentirala s drogama ili su redoviti korisnici.

Vaše dijete može misliti da su ova djeca „cool“ i doći će u iskušenje kako bi se uklopilo u ekipu.

Jedna od najčešće korištenih droga s kojom djeca počinju eksperimentirati u srednjoj školi su inhalanti, obični proizvodi za kućanstvo koji se udišu ili ušmrkavaju.

Nedavna njemačka studija pokazala je da je 20 posto učenika šestog razreda probalo inhalante. Udisanje takvih predmeta može izazvati ozbiljna oštećenja mozga, kao i oštećenja srca, bubrega, mozga, jetre, koštane srži i drugih organa.

U posljednje vrijeme sve više raste i broj novih ovisnika – onih o internetu.

Više od trećine školaraca redovito provjerava svoje pametne telefone tijekom učenja, pokazalo je istraživanje koje je otkrilo jaku korelaciju između ovisnosti o pametnim telefonima i gubitka koncentracije. Istraživanje koje je naručilo hrvatsko Nacionalno povjerenstvo za zaštitu prava djece također je pokazalo da 23,8 posto školske djece koristi pametne telefone u krevetu prije spavanja.

Taj trend medicinske i znanstvene studije povezuju s nesanicom i pomanjkanjem pažnje.

Otprilike 78,9 posto ispitane djece reklo je da svakodnevno koriste do dva sata interneta na pametnim telefonima, igrajući igrice, slušajući glazbu i razgovarajući. Još 15,4 posto reklo je da koristi pametne telefone 2 do 4 sata dnevno, a 5,3 posto priznalo je da ih koristi više od 4 sata dnevno.



VAŽNI ZNAKOVI DA NEŠTO NIJE U REDU:

- ◆ Zanemarivanje osobne higijene
- ◆ Ekstremne promjene raspoloženja
- ◆ Nagla promjena apetita
- ◆ Gubitak interesa za prijatelje, sport ili hobije

ŠALABAHTER ZA RODITELJE

- ♦ Naučite svoju djecu da mnoge droge mogu izgledati poput slatkiša.
- ♦ Razgovarajte s njima o porukama vezanim uz drogu koje dobivaju putem televizije, filmova i glazbe.
- ♦ Naučite ih kako da pobjegnu iz situacija u kojima se osjećaju loše.
- ♦ Neka rasprave o alkoholu, duhanu i drugim drogama budu činjenične i usredotočene na sadašnjost.
- ♦ Prijavite ih za programe koji naglašavaju pozitivan učinak zdravog načina života.
- ♦ Budite u tijeku s tinejdžerskim trendovima.
- ♦ Nemojte paničariti ako otkrijete da je vaše dijete eksperimentiralo s drogama.
- ♦ Educirajte se i po potrebi potražite stručnu pomoć.

MOGUĆI UČINCI „EKSPERIMENTIRANJA“

- ♦ Gubitak interesa za obiteljske aktivnosti
- ♦ Gubitak interesa za školu i učenje
- ♦ Nestanak vrijednih predmeta ili novca
- ♦ Verbalno ili fizičko zlostavljanje
- ♦ Smanjeno pamćenje i koncentracija

.....
Napisala: **Goranka JELINČIĆ**
.....

*Tekst je financiran sredstvima **Agencije za elektroničke medije** u okviru javnog natječaja za poticanje kvalitetnog novinarstva. Dozvoljeno je prenošenje uz objavu izvora i imena autora.*