

■ OVISNOSTI ■ VAŽNO JE UKLJUČITI SE NA VRIJEME

Ignoriranje ne rješava problem

OBJAVLJENO: 24. STUĐENOGA 2022.

NAPISAO: SVE ZA 5



Imati dijete ovisnika jedna je od najbolnijih situacija s kojom se svaki roditelj može suočiti. Većina majki i očeva ne zna kako postupiti. Ovisnost razara cijelu obitelj, bilo da je dijete tinejdžer, mlada odrasla osoba ili odrasla osoba.

Zasigurno jedna od najtežih muka za roditelje je što su zabrinuti da će ih njihova djeca na kraju mrziti ako im pokušaju pomoći. To rezultira time da se roditelji nastavljaju baviti poticajnim ponašanjem iz straha da će izgubiti djetetovu ljubav, ili pak djeluju iz straha jer nemaju kontrolu nad onim što se događa.

Što roditelji mogu učiniti? Prije svega, savjetuju psiholozi, nemojte se brinuti da ćete povrijediti djetetove osjećaje. Bolje se koncentrirajte na spašavanje njihovih života. Važno je uključiti se na vrijeme.

Sumnjate li da vam dijete eksperimentira ili ima doticaja s duhanom, alkoholom, drogama, kockanjem, klađenjem ili drugim ovisnostima, možete zatražiti stručnu pomoć u timovima u djelatnosti zdravstvene zaštite mentalnog zdravlja, prevencije i izvanbolničkog liječenja ovisnosti koji djeluju pri svim županijskim zavodima za javno zdravstvo. Njihova se djelatnost proteže od rada s mladima koji su rizični i eksperimentiraju sa sredstvima ovisnosti i njihovim obiteljima, suradnje sa školama i centrima za socijalnu skrb, kao i drugim zdravstvenim službama, pa do testiranja na droge, tretmana i rada s ovisnicima i kontrole apstinencije ili farmakoterapije.

GDJE POTRAŽITI POMOĆ:

PSIHIJATRIJSKA BOLNICA ZA DJECU I MLADEŽ

Ulica Ivana Kukuljevića 11, 10000 ZAGREB

Hitna ambulanta: (01) 4862-503, (01) 4862-511

INSTITUT ZA MEDICINSKA ISTRAŽIVANJA I MEDICINU RADA | INFO SLUŽBA ZA ZLOUPORABU DROGA

Ksaverska cesta 2

10000 Zagreb

tel.: (01) 4682-531

infodroge@imi.hr



IMATE PITANJE VEZANO UZ ZLOUPORABU DROGA I OVISNOSTI?!

URED ZA SUZBIJANJE ZLOUPORABE DROGA:

info@uredzadroge.hr

ured@uredzadroge.hr

01/4878-122

PLAVI TELEFON

Svakim radnim danom od 9 do 21 sat na broju 01/48 33 88

Rad Programa temelji se na radu u grupama od 12 do 15 polaznika. Program se realizira kroz 15 radionica – susreta jednom tjedno po 2 školska sata. Također, sukladno konkretnim potrebama članova grupe, moguć je i individualan rad.

CENTAR ZA PRUŽANJE USLUGA U ZAJEDNICI „SAVJETOVALIŠTE LUKA RITZ“

Ulica kneza Ljudevita Posavskog 48

01/647 0050

info@centar-lukaritz.hr

TERAPIJSKA ZAJEDNICA PAPE IVANA XXIII

Veliki Prolog 26 (blizu Vrgorca)

Moguć smještaj

Tel/fax: 021/606 506

ZAJEDNICA SUSRET

Udruga roditelja

II. Cvjetno naselje 17A Zagreb

+385 1 60 40 198

+385 1 60 40 198

<http://www.zajednica-susret.hr>

Savjetovanje i podršku djeci i mladima pruža se i u okviru Nastavno-kliničkog centra Medicinskog fakulteta u Zagrebu.

5 SAVJETA ZA RODITELJE DJECE OVISNIKA

1 Ojačajte odnos, gradite povjerenje

Ključni način da se to postigne je otvorena komunikacija koja može pomoći da rano uočite probleme i reagirate na odgovarajući način.

2 Ostanite angažirani i usredotočeni

Pokažite osjećaj prihvaćanja i razumijevanja, budite ljubazni i fokusirani na pozitivno.

3 Smanjite negativne reakcije

Ako smatrate da ste previše uzrujani, sarkastični ili iracionalni da biste kontrolirali emocije, razgovarajte neki drugi put. Vrlo je važno vratiti se razgovoru u razumnom roku jer ignoriranjem problem neće nestati.

4 Potičite pozitivno ponašanje

Kada se previše fokusirate na pogreške i loše situacije dijete će imati smanjeno samopouzdanje, samopoštovanje i oslabljen osjećaj osobne moći.

Ohrabrenje i optimizam gradi osjećaj timskog rada, suradnje i smanjuje sukobe.

5 Usredotočite se na 3 pozitivne poruke

- Možeš ti to. Vjerujem ti.
- Pametan si i sposoban.
- Cijenim te i trebam u svom životu.

Imajući ove poruke na umu u interakciji s djetetom, komunikacija će biti bolja i pomoći da ga uključite u program liječenja, što je nužan korak koji vodi ka oporavku od ovisnosti. Budite partner djetetu pomažući u istraživanju i obilasku ustanova

za liječenje. Također možete pružiti kontinuiranu podršku dolaskom na sastanke i obiteljsku terapiju. Zdrava obiteljska dinamika bitan je element uspjeha u oporavku, slažu se psihoterapeuti.

.....

Piše: **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.