

## **Zašto tinejdžeri upotrebljavaju i zloupotrebljavaju alkohol i druge droge**

Morate shvatiti šta je upotreba droga, da biste mogli sprečiti vaše dete da krene tim putem. Svaka mlada osoba je imala priliku da prisustvuje brojnim predavanjima o opasnostima do kojih dovodi upotreba droga koja ste im držali vi, nastavnici u školi, mediji ili predstavnici neke nevladine organizacije. Zašto su mladima privlačne te opasne supstance i pored svih edukacija i svih upozorenja?

Postoji nekoliko razloga zbog kojih mladi počinju koristiti psihoaktivne supstance, pri čemu obično počinju od alkohola, cigareta i marihuane, a neki od njih prelaze na opasnije supstance kao što su ecstasy, kokain, LSD, heroin i druge potencijalno smrtonosne mešavine.

### **Svi to rade**

Tinejdžeri su pronicljivi posmatrači i oni vide da mnogi koriste različite psihoaktivne supstance. Oni vide da njihovi roditelji i drugi odrasli piju alkohol, puše cigarete i, nažalost, zloupotrebljavaju druge psihoaktivne supstance. Gledaju televiziju i čitaju časopise u kojima vide privlačne reklame za alkohol i cigarete. Filmovi, muzika, internet i televizija često preterano ističu konzumiranje alkohola i drugih droga u noćnim barovima i klubovima što prikazuje njihovu prisutnost većom nego što to ona zapravo jeste. Istraživanje provedeno 1999. godine pod nazivom "Upotreba psihoaktivnih supstanci u popularnim filmovima i muzici" pokazuje da je 98% filmova koji su sudelovali u istraživanju opisivalo upotrebu psihoaktivnih supstanci, dok je 75% rap pjesama spominjalo upotrebu psihoaktivnih supstanci. Tokom 2003. godine 42% tinejdžera je izjavilo da filmovi i televizijske emisije ostavljaju utisak da nema ničeg lošeg u uzimanju droga. I što je još značajnije, oni obično vide nekog svog vršnjaka da pije alkohol, puši cigarete ili upotrebljava neke druge supstance. Pa kako to može biti loše?

Tinejdžerska društvena scena se često okreće oko pijenja alkohola i pušenja trave. Većini tinejdžera "zabava" predstavlja upravo to. Ponekad prijatelji nagovaraju jedan drugog da piju ili puše, ali zbog velike dostupnosti tinejdžerima je lako doći do psihoaktivnih supstanci, a i njihovi prijatelji ih već koriste i čini se da uživaju u tome. Ne samo to, nego takvo ponašanje predstavlja način druženja. Tinejdžeri uveliko preteruju kada je u pitanju broj njihovih vršnjaka koji koriste drogu. Pritisak vršnjaka je više stvar psihe kada tinejdžeri misle "moji prijatelji to rade i ja ne želim biti jedini/a koji/a to neće raditi." Jedan dečko mi je rekao: "Ako ne pijem, neću se imati s kim družiti." Tinejdžeri vide svoje prijatelje kako koriste različite supstance i uživaju u tome, pa to smatraju prihvatljivim. S druge strane, ukoliko njihovi prijatelji misle da je pijenje alkohola glupo ili pušenje trave bezveze, mnogo su manje šanse da će i oni to raditi.

### **Beg i samolečenje**

Život je često težak za tinejdžere. Kada su nesretni i nezadovoljni sobom, nemaju zdrav način nošenja sa frustracijama niti osobu kojoj bi verovali, vrlo je verovatno da će utehu potražiti u upotrebi hemijskih supstanci. Zavisno od toga koje supstance koriste, mogu doživeti blaženstvo zaborava, neverovatnu sreću ili se osećati moćno i samouvereno. Kada im se pruži šansa da nešto preduzmu kako bi se bolje osećali, mnogi ne mogu odoliti. "Kada se naduвам", rekao mi je jedan dečko "mogu zaboraviti na sve što me tišti."

Nakon početnog uzimanja supstance, tinejdžeri počinju verovati da im ona može odagnati bolna osećanja. To je opasna prečica za rešavanje problema, ali šta ih briga. Ako nisu zadovoljni svojim životima, oni misle da nemaju šta izgubiti. Naravno, njihovi problemi neće iščeznuti, i kada efekti supstanci prestanu, oni ostaju sa svim problemima koje su već imali, uz dodatno osećanje depresije koje nastaje zbog upotrebe psihoaktivnih supstanci. Zato ovi tinejdžeri ponovo uzimaju psihoaktivne supstance. Uskoro, supstanca postaje sredstvo za poboljšanje raspoloženja, olakšanje za svaku neprijatnu situaciju, i u mnogim slučajevima, **štaka** koja im pomaže da se nose sa svakodnevnim životnim situacijama. Kao što ćete imati priliku da vidite, svaki brzi uspeh je kratkog veka.

### **Dosada i sticanje prijatelja**

Tinejdžeri koji ne mogu podneti samoću, teško nalaze zanimaciju i žude za uzbuđenjima su glavni kandidati za zloupotrebu psihoaktivnih supstanci. Ne samo da im alkohol i marihuana predstavljaju zanimaciju, nego im ove supstance omogućavaju da ispune unutrašnju prazninu koju osjećaju. Izjava jednog dečka ovo najbolje pokazuje. "Kada zaglavim u kući i nemam šta raditi, jedino o čemu razmišljam je da odem na party." Alkohol i droge postanu lažni prijatelji čija blistava obećanja da će se dobro zabaviti mame adolescenta kojem je beskrajno dosadno. Ovi lažni prijatelji također pomažu nemirnim tinejdžerima željnim rizika da zaborave probleme sa kojima se suočavaju, poput porodičnih nesuglasica, školskog neuspeha i odbijanja vršnjaka. Pored toga, oni pružaju zajedničku temu za razgovor sa tinejdžerima koji su istomišljenici, što im omogućava da se trenutno povežu. Ubrzo, ilegalne supstance definišu njihovo postojanje i oni provode sve više vremena tražeći načine da se nadrogiraju.

### **Buntovništvo**

Koji je bolji način da iskažeš svoju ljutnju prema roditeljima od toga da radiš stvari koje su ti oni zabranili? Buntovni tinejdžeri biraju različite supstance koje će upotrebljavati, zavisno od njihove ličnosti. Često ostanemo zapanjeni količinom očaja i ljutnje koju tinejdžeri imaju. Alkohol je droga izbora ljutih tinejdžera, jer im omogućava da se ponašaju agresivno. Jedan dečko je rekao "Kada pijemo, ostatak sveta može otići dovraga." Metamfetamin također podstiče agresivno, nasilno ponašanje, te može biti daleko opasniji i jači od alkohola. S druge strane, marihuana, smanjuje agresivnost i predstavlja drogu bega. LSD i halucinogeni su, takođe, droge bega od stvarnosti koje uglavnom koriste mladi ljudi koji su neshvaćeni i teže da pobegnu u

idealističan i bolji svet. Pušenje cigareta može predstavljati način pokazivanja nezavisnosti i izazov da bi se roditelji naljutili.

### **Trenutno zadovoljstvo**

Droge i alkohol deluju brzo. Početni efekti su veoma prijatni (naravno – zašto bi ljudi inače koristili droge?). Lako je doživeti nikotinsko ushićenje od cigarete, ili ugodan osećaj opijenosti i sreće nakon nekoliko pića. Ko ne želi jedostavan način postizanja sreće? Mladi ljudi žele – osobito nesretni mladi ljudi koji se žele brzo rešiti svojih neugodnih osećanja. Tako jedan tinejdžer kaže: “Kada se posvađam sa svojim roditeljima, odmah izlazim iz kuće. Ne mogu se nadrogirati dovoljno brzo.” to je kratkoročna prečica ka sreći. Problem je u tome da ne samo da problemi koje je osoba nastojala izbeći ostaju nakon što osećaj sreće nestane, nego droge koje te podižu, na kraju, po prestanku delovanja, te spuste jako nisko, tako da si tužniji nego što si bio pre uzimanja. Na posletku, emocionalno si ponovo tamo odakle si i krenuo, i za neke tinejdžere to nije dovoljno prihvatljivo.

### **Manjak samopouzdanja**

Mnogi stidljivi tinejdžeri kojima nedostaje samopouzdanja govore da će pod uticajem alkohola i droga uraditi stvari koje inače nikad ne bi. Jedna djevojka potvrđuje ovo na slijedeći način: “Moram se napiti pre nego što odem na party. Inače, ne bih mogla ni s kim razgovarati.” Naravno, zbog toga su droge i alkohol privlačni i za tinejdžere koji su relativno samopouzdana; ako je neko loš plesač imaće hrabrosti da pleše ili da glasno peva i pored toga što ima grozan glas ili da poljubi djevojku koja ga privlači. Alkohol i druge droge ne samo da otpuštaju kočnice, nego smanjuju osećaj nelagodnosti u društvu. Ne samo da imate nešto zajedničko sa ljudima koji vas okružuju, nego postoji shvatanje “ako uradim ili kažem nešto glupo, svi će misliti da sam previše popila ili se napušila trave”. Za veliki broj tinejdžera **supstanca postane štaka na koju se oslanjaju**, i ne osećaju se dobro u društvu bez nje. To postaje sredstvo za povećanje samopouzdanja bez kojeg ne mogu funkcionisati. Mladi ljudi koji imaju loše mišljenje o sebi su podložniji zloupotrebi psihoaktivnih supstanci, ali lažni osećaj sigurnosti koji im pružaju alkohol i droge je kratkog vijeka. I da bi stvari bile još gore, zloupotreba psihoaktivnih supstanci dovodi osobe koje ih koriste u situaciju da donose loše odluke koje dalje dugoročno uništavaju njihovo samopouzdanje.

### **Dezinformacije**

Možda je uzrok zloupotrebe psihoaktivnih supstanci koji je najlakše izbeći prezentiranje pogrešnih informacija o alkoholu i drogama. Napokon, postoji ogroman broj činjenica i statističkih pokazatelja koji su veoma dostupni tinejdžerima! Ali, gotovo svaki tinejdžer ima prijatelja koji tvrdi da je stručnjak za različite droge i koji je sretan što može uveriti svog prijatelja o vrlo malim rizicima kad je upotreba psihoaktivnih

supstanci u pitanju. Tako se za marihuanu kaže da je “potpuno bezazlena droga” - “ne stvara zavisnost i nema nikakvih negativnih posledica.” Veoma je važno prezentirati tačne informacije i ispraviti zablude, ne samo o drogama kao što su metamfetamin i heroin, nego i o drogama kao što su alkohol, duvan i marihuana, koje mnogi tinejdžeri ne shvataju ozbiljno.

### **Savet za roditelje**

Ponekad roditelji nenamerno podstiču svoju decu da koriste alkohol ili druge droge, jer ne znaju koliko su roditelji snažni uzori svojoj deci. Vi osuđujete povremeno pijenje alkohola, a sami se opijate, koristite ilegalne droge, pričate zabavne ili smešne lične priče koje uključuju opijanje ili upotrebu droga. To se naziva omogućavanje. Ovaj se izraz odnosi na ponašanje koje ignoriše ili promoviše postojeći problem u vezi sa ilegalnim supstancama. **Kada poričete ili umanjujete ozbiljnost ponašanja vašeg tinejdžera, vi mu dajete prikrivenu dozvolu da se nastavi tako ponašati.**

Emocionalna atmosfera u vašem domu može doprineti zloupotrebi psihoaktivnih supstanci. Tinejdžeri su izloženi riziku ako roditelji nisu uključeni u njihov život i ako ih ne nadgledaju. Slaba komunikacija u porodici samo pogoršava problem. Tinejdžeri koji ne razgovaraju s roditeljima češće će se osećati izolovano i nesretno, što ih može dovesti u situaciju da traže hemijska rešenja svojih problema. I na kraju, odnos i ponašanje roditelja šalju snažnu poruku djeci o tome kako se nose sa problemima. Ako vide da vi uvijek izbegavate rešavanje problema, oni će verovatno uraditi isto.