

Najstniško popivanje: zabava ali težava?

Ste že kdaj zalotili svojega najstnika, da je domov prišel opit? Čeprav se nam včasih to zdi povsem nedolžno, vendar temu ni tako. Popivanje najstnikov je namreč pogosto posledica stisk, ki jih mladostniki ne znajo konstruktivno rešiti, zato popivanja zagotovo ne gre jemati zlahka.



Gre pri najstniškem popivanju res le za zabavo ali tudi za kaj bolj resnega? (Foto: iStockphoto)

Psihoterapevtka **dr. Andreja Pšeničny** opozarja, da popivanje nikoli ni nedolžno in da ima odvisnost od alkohola najpogosteje korenine že v najstniških letih. Kot pravi, se moramo na najstniško popivanje odzvati takoj in otroku jasno pokazati, da to ni sprejemljivo vedenje ter se pogovoriti o razlogih, zakaj se je napil. Več o tem, kako ukrepati, ko ugotovimo, da naš najstnik večere ob koncu tedna preživi ob alkoholu, pa preverite v intervjuju.

Zakaj najstniki popivajo?

Vzroki za popivanje so različni, vedno pa kaže na to, da mladostnik doživlja stiske, pred katerimi se zateka v alkohol, saj deluje kot antidepresiv in umirja občutek tesnobe (čeprav se

po streznitvi težki občutki še dodatno poglobijo). Zlasti pri moških je poseganje po alkoholu lahko znak »samozdravljenja« depresije oziroma depresivnih simptomov, saj ženske navadno prej in pogosteje poiščejo strokovno pomoč, se lažje pogovorijo s prijateljicami kot moški. Zavedati se moramo, da je v obdobju mladostništva testiranje mej del odraščanja in sem sodi tudi eksperimentiranje. Pomembno je raziskati, zakaj mladostnik posega po alkoholu in do katere mere uživanje alkohola sploh obvladuje. Poseben problem je tudi povezanost popivanja in druženja ter zabave, saj pogosto slišimo mnenje, da je omamljanje nujno za zabavo.

Kateri otroci večkrat posegajo po alkoholu?

Nasploh velja: mladostniki, ki odraščajo v čustveno stabilni in topli družini, manj posegajo po alkoholu in drugih opojnih substancah, saj oblikujejo konstruktivnejše in predvsem učinkovitejše načine soočanja s problemi. Zelo pomemben je tudi starševski odnos do alkohola. Tretjina otrok, ki so odraščali ob enem staršu alkoholiku, tudi sama sčasoma začne pretirano piti, če pa sta alkoholika oba starša, pa dve tretjini.

Kako ravnati, ko izvemo, da najstnik popiva?

Če starši opazijo, da otrok pije, vsekakor ne smejo biti ravnodušni. Odločno morajo postaviti meje in tudi vztrajati na njih. Jasno naj določijo ure izhodov ter omejijo žepnino, da zmanjšajo dostopnost alkohola. A to je le preprečevanje na ravni simptomov, ključno je, da starši poskusijo z mladostnikom vzpostaviti zaupljiv in empatičen odnos. Očitane, prepiri in zburjanje občutkov krivde ponavadi pripeljejo do rezultatov, ki so prav nasprotni od tistih, ki bi jih želeli – mladostnik je v še večji stiski, ki jo še bolj blaži z alkoholom, lahko pa zavzame uporniško držo in pije zato, da bi sebi in staršem dokazal, da ga ne morejo več nadzirati. Edina učinkovita pot je pogovor, ki je usmerjen v dvoje: v raziskovanju stisk, ki bi lahko bile možni vzrok za pitje (morda negotovost v družbi, občutek osamljenost, nizka samopodoba, konflikti v družini ali z vrstniki, težave v šoli ...) in v soočanju mladostnika z možnimi posledicami popivanja. Če se staršem zdi, da ne obvladujejo situacije, naj poiščejo strokovno pomoč.

Se lahko najstniško popivanje sprevrže v odvisnost? Od česa je to odvisno?

Več faktorjev, ki se med seboj prepletajo, vpliva na nastanek odvisnosti: genetske predispozicije, osebnostna struktura, vzgoja, starševski zgledi in vrstniška skupina. Okolje, ki je naklonjeno pitju oziroma je tolerantno do njega, lahko tiste, ki v sebi nosijo več tveganih dejavnikov, podpira pri ustvarjanju odvisnosti. Ženske postanejo zasvojene prej kot moški.

Kako naj starši vedo, da so njihovi otroci dovolj zreli in v družbi ne bodo podlegli pritiskom najstnikov ali okolja?

Poleg lastnega pozitivnega vzgleda je ključno, da starši od najzgodnejšega otroštva vzpodbujajo samostojnost, kar odpira dobre možnosti za to, da bo mladostnik ustrezno postavljajl meje tudi škodljivemu vedenju okolja. Da bi to zmožel, mora sam pri sebi svoje meje tudi zaznavati in upoštevati. Če mu jih starši s svojim vedenjem stalno rušimo, ali pa se

vedemo, kot da jih ni, otrok ne more oblikovati jasnih mej in lastne presoje. Če otroka na primer pretirano nadzorujemo in usmerjamo, mu s tem odvzemamo možnost, da sam razvije svoja merila. Enake posledice ima tudi pomanjkanje ustreznih mej ali pa nekonsistentne in nestalne meje. Alkohol je vedno posledica, ne pa vzrok! Čustveno in osebnostno zreli ter stabilni mladostniki le redko popivajo.



Najstniško popivanje je pogosto posledica stisk, ki jih mladostniki ne znajo rešiti, zato je vedno treba ukrepati takoj. (Foto: iStockphoto)

Če se je mladostnikova samopodoba do vstopa v puberteto oblikovala skladno in pozitivno, bo tudi to viharo obdobje premostil brez hudih kriz. Če pa temu ni tako, pogosto vzame mladostniško klapo kot svojo izključno referenčno skupino, ki mu daje identiteto, zaradi česar izgubi še tisto male lastne individualnosti in identitete ter se povsem zlije z njo. Namesto da bi se razvijal kot osebnost skozi lastne interese in motivacijo ter aktivnost, sebe in svoje življenje nekritično podredi skupini, tudi v uživanju alkohola.

Kaj lahko starši storijo, če menijo, da je njihov otrok na dobri poti do odvisnosti od alkohola?

V bistvu veljajo enaki koraki kot pri vseh stanjih odvisnosti, ne glede na starost. Prvi korak je jasno in odločno soočanje s problemom. Najpomembnejše pa je, da mladostniku ob tem damo jasno vedeti, da ne sprejemamo njegovega vedenja, a ga imamo enako radi in smo mu pripravljeni stati ob strani pri reševanju težav. Pogovorimo se o posledicah odvisnosti ter o načinih, kako prekiniti škodljivo vedenje. Zahtevati moramo takojšnje popolno abstinenco, če pa je otrok brez težav (npr. razdražljivosti, depresivnosti, spremenjenega vedenja ...) ne zdrži najmanj tri mesece, takoj poiščemo strokovno pomoč, saj to lahko celo pomeni, da je že

zasvojen z alkoholom. Med abstinenco moramo biti še posebno pozorni, ali morda otrok alkohola ne zamenja z drugimi opojnimi substancami (npr. marihuana), s katerimi si blaži tesnobo.

Osnovno pravilo pa je: zavrnamo škodljivo vedenje, ne pa mladostnika! Popivanje je vedno povezano s stiskami. Če bo najstnik začel ob ljubeči podpori staršev stiske konstruktivno reševati, bo s tem gradil pozitivnejšo samopodobo in zmanjševal tesnobo in depresivne občutke. Tisti, ki zaupajo vase, pa tudi ne potrebujejo samodokazovanja skozi popivanje.