



## **Алкохол и млади Водич за родитеље**

СВАКИ ДРУГИ АУСТРАЛИЈАНАЦ ОД 15 ДО 17 ГОДИНА СТАРОСТИ КАДА СЕ НАПИЈЕ УРАДИ НЕШТО ЗБОГ ЧЕГА ПОСЛЕ ЖАЛИ.

У ПРОСЕКУ СВАКЕ СЕДМИЦЕ 70 АУСТРАЛИЈАНАЦА МЛАЂИХ ОД 25 ГОДИНА ЗАВРШИ У БОЛНИЦИ КАО РЕЗУЛТАТ НАСИЉА ДОК СУ ПОД ДЕЈСТВОМ АЛКОХОЛА.

У ПРОСЕКУ СВАКЕ СЕДМИЦЕ ЧЕТИРИ АУСТРАЛИЈАНЦА МЛАЂА ОД 25 ГОДИНА УМРУ ЗБОГ ПОВРЕДА ЗАДОБИЈЕНИХ ЗБОГ КОНЗУМИРАЊА АЛКОХОЛА

### **Колико тинејџера пије?**

Забрињавајуће је у којој мери тинејџери конзумирају алкохол. Државна анкета домаћинстава - Стратегије у борби с наркотицима, спроведена 2007. године, показала је да 20% младих између 14 и 19 година старости сваке седмице конзумира алкохол.

### **Колико тинејџери пију?**

Међу тинејџерима који пију, 29% мушкараца између 12 и 17 година старости попије седам или више пића истом приликом док 32% девојака из исте старосне групе попије пет или више пића истом приликом (Анкета о употреби алкохола и дрога спроведена 2005. године међу ученицима аустралијских средњих школа).

### **Колико је штетно?**

Алкохол је моћан наркотик који депримира централни нервни систем и изазива промене у начину како особа размишља и како се понаша. Тинејџери су више подложни утицају алкохола јер је њихова физичка толеранција на алкохол неразвијена. Такође, недовољно су искусни у пићу и имају мању способност да процене у којој мери су опијени. Већина младих је мања растом него одрасли па зато алкохол на њих има јачи ефекат.

Нека нова истраживања показују да су ум и тело у развоју више подложни негативним ефектима алкохола. Што млада особа почне раније пити без ичијег надзора, повећава се ризик да ће касније у животу имати проблема који су резултат употребе алкохола.

Недавна истраживања су показала да отприлике 40% младих од 14 до 19 година старости пије у мери која изазива краткорочну штету по здравље (према државној анкети домаћинстава из 2007. године - Стратегије у борби с наркотицима).

### **У последице интоксикације спадају:**

Краткорочна штетна дејства алкохола на тинејџере су присутна у значајној мери. Најчешћи узрок смрти или хоспитализације код тинејџера који су били под утицајем алкохола је повреда у саобраћајном удесу, самоубиство, физички напад, повреда пешака на путу као и друге несреће као што су пад или утапање.

### **Шта ја могу да учиним?**

Као родитељ, ви играте врло важну улогу у едукацији вашег тинејџера о алкохолу и помажете им да створе одговоран однос према пићу. Никад није прерано да почнете разговарати са децом о штетним ефектима алкохола чиме истовремено стварате темеље за добру комуникацију у каснијим фазама.

### **Како да разговарам с мојим тинејџером о алкохолу?**

Генерално, младе више брину краткорочне друштвене последице претеране употребе алкохола (да се осрамоте или ураде нешто што не би учинили у трезном стању) него дугорочне последице по здравље.

- Изаберите прави тренутак и место за разговор. Започните тему необавезно, рецимо након гледања ТВ емисије, вести или филма чије теме могу послужити за започињање оваквог разговора
- Будите отворени и искрени и подстакните вашег тинејџера да изрази своја осећања, размишљања и ставове
- Зацртајте јасна правила и водите рачуна да ваш тинејџер зна да је у највећем броју случајева употреба алкохола пре пунолетства противзаконита. Истраживања су показала да тинејџери очекују од родитеља да им поставе границе иако их они понекад прекораче
- Избегавајте тактику застрашивања – младе је лакше убедити реалним приказом чињеница
- Реците свом тинејџеру због чега се бринете тако да они разумеју које су могуће последице употребе алкохола

### **Утицај вршњака – како поступити у оваквим случајевима?**

Адолесценција је период великих промена код младих због чега се могу осећати рањиво.

Ви можете помоћи свом тинејџеру да стекне самопоуздање при суочавању са стварима као што је утицај вршњака. Један од начина да то постигнете је да одглумите неке типичне сцене тако да:

- Помогнете вашем тинејџеру да каже “не“ упркос притиску да узме алкохол
- Нагласите колико је важно да никад не седну у аутомобил са возачем који је пио. Сагласите се шта треба да уради ако се икада нађе у таквој ситуацији, нпр. да узме такси и да плати када стигне кући или да ви одете

по њих или, ако то није могуће, онда ћете им дозволити да преспавају код пријатеља

- Разговарајте с њима о опасности да им неко подметне дрогу или алкохол у пиће и како да се заштите од тога
- Продискутујте шта треба да ураде ако им је пријатељ под дејством алкохола

### **Шта ако мој тинејџер дође кући пијан?**

Упркос томе што би желели одмах да разговарате с њима, посебно ако сте узнемирени или љути, сачекајте да се отрезне да би могли с њима рационално да разговарате. Том приликом поново нагласите правила које су прекршили, ваше разочарање и последице.

Ви пијете, они пију

Од раног детињства ваше дете ће знати за алкохолна пића и навике укућана с пићем. Будите им пример особе са разумним односом према алкохолу, као нпр.:

- Понекад одбијте понуђено пиће
- Немојте увек посегнути за алкохолом када се нешто слави или када пролазите кроз стресни период не говорите "Треба ми пиће!"
- Не пијте до стања опијености
- Не возите ако сте пили

### **Шта да радим ако мој тинејџер/ка планира забаву?**

- Учествујте у планирању забаве и продискутујте основна правила понашања пре него што најавите забаву
- Договорите се да ли ће алкохол бити дозвољен или не. Ако дозволите алкохол, водите рачуна да су на располагању ниско алкохолна пића, безалкохолне замене за пића као и изобиље хране
- Водите рачуна да неко од одраслих буде присутан због надзора
- Нагласите да нећете толерисати претерано конзумирање алкохола и договорите се шта треба урадити у случају да се неко напије или му буде мука
- Непозвани гости (gatecrashers) постају озбиљан проблем. Проверите "Програм за безбедне забаве" који је на снази у вашој државној јединици или посетите [www.australia.gov.au/drinkingnightmare](http://www.australia.gov.au/drinkingnightmare) где ћете наћи додатне информације о безбедним забавама
- Планирајте како ће гости да се превезу својим кућама

- Потражите савет од других родитеља о забавама њихових тинејџера

Не дозволите да ноћни изласци постану ноћне море

За додатне информације идите на:

Алкохол и млади

Водич за родитеље

У ПРОСЕКУ, ЈЕДНА ОД ЧЕТИРИ ХОСПИТАЛИЗАЦИЈЕ МЛАДИХ ОД 15 ДО 25 ГОДИНА СТАРОСТИ ЈЕ ПОСЛЕДИЦА УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА.