



Alkol ve gençler: Ana babalar için bir rehber

15-17 YAŞ ARASI SARHOŞ OLAN HER 2 AVUSTRALYALIDAN 1'İ PİŞMAN OLACAKLARI BİRŞEY YAPACAKLARDIR.

ORTALAMA BİR HAFTADA 25 YAŞINDAN KÜÇÜK 70 AVUSTRALYALI ALKOL-BAĞLANTILI SALDIRILAR NEDENİYLE HASTANELİK OLACAKTIR.

ORTALAMA BİR HAFTADA 25 YAŞINDAN KÜÇÜK 4 AVUSTRALYALI ALKOL BAĞLANTILI YARALANMALAR SONUCU ÖLMEKTEDİR

Kaç genç içki içmektedir?

13-19 yaş arası gençlerin alkol tüketimi endişe vericidir. 2007 Ulusal Uyuşturucu Stratejisi Hane Anketine göre 14-19 yaşındakilerin %20'den fazlası her hafta alkol kullanmaktadırlar.

Gençler ne kadar içki içmektedirler?

Gençler arasında, 12-17 yaş arası erkeklerin %29'u bir seferinde yedi ya da daha fazla, aynı yaş grubundaki kızların %32'si bir seferinde beş ya da daha fazla içki içmişlerdir (2005 Avustralya Orta Öğrenim Öğrencileri Alkol ve Uyuşturucu Anketi).

Ne kadar zararlıdır?

Alkol, merkezî sinir sistemini uyuşturan ve insanların nasıl düşündüklerini ve ne hissettiklerini değiştiren güçlü bir uyuşturucudur. Gençlerin vücudunda tolerans gelişmediği için alkolün etkilerine daha fazla maruz kalabilirler. Ayrıca içki içme deneyimleri olmadığından ne ölçüde sarhoş olduklarını daha az kestirebilirler. Çoğu genç bedenlen yetişkinlerden daha küçük olduğundan alkol onları daha fazla etkileyebilir.

Gelişmekte olan zihinlerin ve bedenlerin alkolün olumsuz etkilerine daha açık olabileceğini gösteren yeni kanıtlar vardır. Bir genç gözetimsiz olarak ne kadar erken içmeye başlarsa, daha sonraki yaşamında alkol-bağlantılı sorunlarla karşı karşıya kalma riski daha fazladır.

Yeni bir araştırma 14-19 yaş arasındakilerin yaklaşık %40'ının kısa dönemde zarar verme riski olacak düzeyde içtiklerini göstermiştir. (2007 Ulusal Uyuşturucu Stratejisi Hane Anketi).

Alkollü olmanın sonuçları şunları içerebilir:

Gençlerin alkol-bağlantılı olarak kısa dönemde gördükleri zarar önemli ölçüdedir. Gençler arasında en çok alkolden kaynaklanan ölüm ve hastanelik olma durumları arasında yolda sakatlanma, intihar, saldırı, yaya olarak yolda sakatlanma ve düşme ve boğulma gibi başka kazalar bulunmaktadır.

Ben ne yapabilirim?

Ana baba olarak bu yaşlardaki çocuğunuzu alkol konusunda eğitime ve içki içme konusunda sorumlu bir tutum geliştirmelerine yardım etmede önemli bir rol oynayabilirsiniz.

Çocuklarınızla alkolün etkileri hakkında konuşmak için hiçbir zaman çok erken değildir ve bu ileride iletişim bağlantılarının sürdürülmesine yardımcı olur

Bu yaşlardaki çocuğumla alkol konusunu nasıl konuşurum?

Gençler genellikle fazla içmenin sağlıkları üzerindeki uzun dönem etkilerinden çok, (rezil olmak, ayıkken yapmayacakları birşeyler yapmak gibi) kısa dönem sosyal etkileri konusunda daha duyarlıdırlar.

- Konuşmak için uygun bir yer ve zaman seçin
Konuyu sohbet havasında, belki de konuşmayı tetikleyecek bir televizyon programı, haber veya film seyrettikten sonra açın
- Açık ve dürüst olun ve çocuğunuzu duygu, düşünce ve görüşlerini ifade etmeye özendirin
- Kuralları net olarak açıklayın ve çocuğunuzun küçük yaşta içki içmenin çoğu durumda yasalara aykırı olduğunu anlamasını sağlayın. Araştırmalar, gençlerin arada sırada kurallara aykırı davranışlar da ana babalarının sınır koymasını beklediklerini ve istediklerini göstermektedir.
- Korkutma taktiklerinden kaçının – gençlerin gerçeklerin gerçekçi biçimde sunulması yoluyla ikna olma olasılığı daha fazladır

Çocuğunuza endişelerinizin neler olduğunu anlatın ki içki içmenin olası sonuçlarını anlayabilsinler.

Akran baskısı ne olacak – bunu nasıl ele alırım?

Bulûğ çağı gençler için büyük değişikliklerin olduğu bir dönemdir ve bu dönemde kendilerini güvensiz hissedebilirler.

Akran baskısı gibi şeylerle baş edebilmek için çocuğunuzun güvenini geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz. Buna başlamanın iyi bir yöntemi, şunları yapabilmek için tipik durumları içeren senaryolar üretip rol yapmak olabilir:

İçmesi için baskı olduğunda çocuğunuzun alkole 'hayır' diyebilmesine yardımcı olun

- İçkili bir kişinin sürdüğü bir arabaya asla girmemesinin önemini vurgulayın. Bu durum ortaya çıkarsa uygulanacak plan konusunda anlaşın. Bu, eve geldikleri zaman taksi ücretini ödemeniz, onları gidip almanız ya da bunlara olanak yoksa gece bir arkadaşlarında kalmalarına izin vermek olabilir.
- İçkiye katkı yapılmasının tehlikelerinden ve buna karşı kendilerini nasıl koruyabileceklerinden bahsedin
- Bir arkadaşı alkollü ise ne yapılacağını konuşun

Çocuğum eve sarhoş gelirse ne olacak?

Özellikle canınız sıkılmış ya da öfkeliyseniz bu konuyu hemen kendileriyle konuşmak isteyebilirsiniz ama mantıklı bir şekilde konuşabilmek için ayılmalarını bekleyin. Ayıldıklarında, aykırı davrandıkları kuralları, düş kırıklığına uğradığınızı ve bunun sonuçlarını vurgulayın.

Sizin içmeniz, onların içmesi

Çocuğunuz küçük yaşta evinizdeki alkollü içkilerin ve içki içme alışkanlıklarının farkında olacaktır. Ölçülü içme alışkanlığınızla sizin kendilerine örnek olmanızı izlemelerini sağlayın, örneğin:

- İçki teklif edildiğinde bazan reddetmek
- Kutlamalar için her zaman alkol kullanmamak ve sıkıntılı bir döneminizde "bana içki gerek" dememek
- Sarhoş olacak kadar içmemek
- İçkili araç kullanmamak

Çocuğum bir parti vermeyi planlıyorsa ne olacak?

Planlanmasına katılın – parti verileceği duyurulmadan önce temel kuralları konuşun

Alkole izin verilip verilmeyeceği konusunda anlaşın

Alkole izin verilecekse, bol yiyecek bulunmasının yanısıra düşük alkollü ve alkolsüz içecekler bulundurun

- Mutlaka bir biçimde yetişkin gözetimi olmasını sağlayın

- Fazla içilmesinin hoşgör lmeyeceğini vurgulayın ve sarhoş olan ya da kendini iyi hissetmeyen birisi olduğunda bunu nasıl ele alacağınız konusunda anlaşın
- Davetsiz misafirler giderek artan bir sorun olmaktadır. Eyâletinizdeki 'Party Safe' (Güvenli Parti) programlarını inceleyin ya da güvenli parti verme konusunda daha fazla bilgi edinmek için: www.australia.gov.au/drinkingnightmare internet sitesini ziyaret edin.
- Misafirlerin nasıl evlerine döneceklerini planlayın
- Gençlerin partileri konusunda başka ana babalara danışın

Keyifli bir geceyi kâbusa çevirmeyin

Daha fazla bilgi için:

Alkol ve gençler:

Ana babalar için bir rehber

ORTALAMA, 15-25 YAŞ ARASINDA HASTANELİK OLAN HER 4 KİŐİDEN 1'İ ALKOL YÜZÜNDEN HASTANELİK OLMAKTADIR.