

## SPOROČILO ZA MEDIJE

## Preprečevanje uporabe psihoaktivnih substanc med mladostniki VAROVALNI DEJAVNIK – ČUSTVENO PRISOTNI IN DOSTOPNI STARŠI Kadar se v družini zalomi, ne čakajmo, poiščimo strokovno pomoč

Celje, 1. oktober 2019 – V obdobju mladostništva prihaja do velikih čustvenih in telesnih pretresov. Intenzivne spremembe se odvijajo tudi v možganih. Mladostnik, ki doživlja veliko čustvenega naboja, je v iskanju novega in želi raziskovati. V dinamično obdobje raziskovanja pa sodi tudi eksperimentiranje s psihoaktivnimi substancami. Velik delež slovenskih mladostnikov ima izkušnjo uporabe drog, na primer z marihuano naj bi imelo izkušnje že 42 odstotkov 17-letnikov. Med mladimi je zlasti razširjeno pitje alkohola. Tudi zato so na Območni enoti Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje v sodelovanju s celjskim Inštitutom VIR in LAS Celje (Lokalno Akcijsko Skupino za preprečevanje zasvojenosti) opozorili, da je skrb staršev, da bi njihov mladostnik poskusil kakšno psihoaktivno substanco, utemeljena in je prav, da jo vzamemo resno.

Še posebej velik izziv – tako za mladostnika kot za njegove starše – predstavlja obdobje mladostnikovega prehoda iz osnovne v srednjo šolo. Dobro je, da so starši pozorni na znake, ki bi govorili o morebitnem otrokovem tveganem vedenju. Ob prehodu mladostnika iz osnovne v srednjo šolo se staršem odpirajo številna vprašanja in dvomi. Sprašujejo se, kako zahteven bo za otroka ta prehod in ali mu bo otrok kos; kako se bo spoprijel z učenjem (ali bo moral za iste ocene več vlagati), je izbral zase pravo smer šolanje; je možno otroku zaupati, da bo znal izbirati pravo družbo in sprejemati prave odločitve; kako bo znal sprejemati odgovornost za svoja dejanja ob manjšem nadzoru in večji svobodi; se bo znal upreti različnim provokacijam, se postaviti zase, imeti lastno mnenje; in nenazadnje, ali bo znal presoditi in odkloniti alkohol ter druge droge. »Odraščanje danes je zelo drugačno, kot je bilo pred dvajsetimi leti. Dostop do informacij je izredno hiter, komuniciranje lažje. Obenem so lažje dostopne tudi cone raziskovanja, eksperimentiranja in navsezadnje tudi možnosti za manipuliranje s starši. Mladostnik bi moral imeti jasno in dobro izdelano samopodobo, stabilno izdelana in zgrajena osebna stališča, sposobnost postaviti se zase, oporno in stabilno družinsko okolje, da bi se lahko uspešno soočil z izzivi, ki ga čakajo,« je poudarila Minka Jazbinšek,

strokovna vodja na Inštitutu VIR v Celju, kjer se ukvarjajo z zagotavljanjem pomoči v primerih težav z drogami in različnimi oblikami zasvojenosti ter ozaveščanjem o tej problematiki. *»Danes so se spremenili tudi normativi srečnega in zdravega življenja. Posledično je lahko prisotna obremenjenost staršev z njihovimi lastnimi težavami, ki so povezane z zaposlitvijo, zaslužkom, s partnerskimi odnosi, starševsko vlogo, včasih tudi z zdravstvenimi težavami, s skrbjo za morebiti že ostarele ali bolne starše,«* še dodaja Jazbinškova. Marsikateri starši mladostnika imajo torej skrbi, zaradi katerih so lahko manj pozorni na dogajanje z otrokom. Strokovnjaki poudarjajo, da nas kompleksnost vzroka nastanka odvisnosti uči, da se lahko uporaba substanc zgodi v vsakem družinskem okolju – tudi tam, kjer je bil stik z otrokom skozi celo obdobje otroštva dober, in tam, kjer ni nikoli nihče od družinskih članov zlorabljal nobene psihoaktivne substance.

Po podatkih zadnjih raziskav o uporabi psihoaktivnih snovi med slovenskimi mladostniki, starimi od 15 do 16 let, jih je največ že imelo izkušnjo z alkoholom (89 odstotkov), sledita tobak (47 odstotkov) ter marihuana, ki jo je že poskusilo 25 odstotkov mladih te starosti, okoli 5 odstotkov mladih te starosti pa je poročalo o pogosti in tvegani uporabi vseh treh, torej alkohola, tobaka in konoplje. V zadnjih letih prihajajo na trg nove psihoaktivne snovi nepojasnjene sestave, ki med uporabniki povzročajo tudi življenjsko ogrožajoče komplikacije. Čim bolj zgodaj se droge vpletejo v življenje otroka ali mladostnika, večjo škodo mu lahko povzročijo v telesnem, duševnem in socialnem razvoju. Zato je prav, da so starši opremljeni z aktualnimi in realnimi informacijami o drogah (zastarele informacije, ki ne držijo več, jim ne bodo v pomoč), o tem, kako vplivajo substance na mladostnika in njegov psihofizični razvoj ter da imajo jasno izoblikovano stališče glede uporabe alkohola, tobaka in prepovedanih drog.

Med **dejavniki, ki dodatno povečujejo tveganje**, da bi mladostnik posegel po substancah, so: otrokova hipersenzibilnost (subtilno zaznavanje čustvenih stanj); šibka samopodoba in slabo samozaupanje; labilnost otroka, ki hitro pade pod tuj vpliv; nezmožnost postaviti se zase; nagnjenost k hedonizmu; visoka potreba po adrenalinu in adrenalinskih izkušnjah; izkušnje iz preteklosti (če je otrok žrtev psihičnega, fizičnega ali spolnega nasilja); doživljanje tesnobe; slaba opremljenost za ravnanje z različnimi čustvenimi stanji; navznoter usmerjena agresivnost (samosovraštvo); preveč zaščitniški starši, ki otroku ne postavljajo jasnih meja in jih ščitijo za dejanja, za katera bi otroci morali nositi posledice; prestopljena meja starševstva (starš z otrokom prijatelj in ne starš); nejasne meje

(pravila ohlapna, ni jasnih posledic za neustrezna dejanja), izjemno toge in pretirane meje v družini; slabi odnosi med staršema (v skupnosti ali ločeni), rodbinska obremenitev (starši, stari starši imeli težave z lastno zasvojenostjo – alkoholizem, deloholizem, kockanje, odvisnost od odnosov, spolnosti...); pretekli nepredelani travmatični dogodki.

Izkušnje strokovnjakov iz prakse kažejo, da so **varovalni dejavniki**, ki mladostnika ščitijo pred tem, da bi posegel po drogah, med drugim naslednji: jasna pravila v družini; dober, spoštljiv in odkrit medosebni odnos med družinskimi člani; soočenje z morebitnimi težavami, pogovor o tem, iskanje rešitev (težav ne pometamo pod preprogo, ampak se z njimi soočimo, jih ne skrivamo); zanimanje za otrokovo doživljanje, počutje, mnenja, stališče (tudi prostor za empatijo); razpoložljiv čas za otroka, skupne aktivnosti, da mladostnik in starši znajo najti dejavnosti, kjer doživljajo zdrave užitke (glasba, zabava, šport, adrenalinski športi, umetnost ...); podpora otroku, da ima jasne in realne cilje, delovne in učne navade, samozavest in samozaupanje; podpora družine - otrok ve, kam spada in se zaveda ter čuti, da mu bodo starši vedno stali ob strani; pripravljenost staršev na to, da pogledajo vase in delajo na osebni rasti.

Predvsem naj bi bili starši čustveno prisotni in dostopni, kar lahko ustvarja prostor za bližino in pristen stik starša z otrokom. Skozi pozorno starševstvo lahko zaznajo, če se z mladostnikom dogaja kaj posebnega. Kadar pa se v družini zalomi, se starši običajno najprej soočijo z lastno ranljivostjo in številnimi neprijetnimi občutki, z lastnimi strahovi, nemočjo, sramom, dvomi vase in v starševske kompetence. Tedaj je pomembno, da starši ne čakajo in čim prej poiščejo ustrezno strokovno pomoč in oporo, ki bo v korist otroku, njim in družini v stiski. Pomoč lahko poiščejo pri šolskih svetovalnih delavcih, šolskemu zdravniku, po novem tudi v centrih za duševno zdravje otrok in mladostnikov (ki se letos vzpostavljajo v Sloveniji), pri številnih nevladnih organizacijah in v svetovalnicah.

*»Otroci in mladostniki so tudi v vrtcu in šoli deležni številnih vsebin, ki pri njih krepijo omenjene varovalne dejavnike, in sicer preko rednega vzgojnega in učnega programa kot programov v okviru Vzgoje za zdravje, ki jih v teh okoljih izvajajo diplomirane medicinske sestre, programov Zdravje v vrtcu ter Zdrave šole, treningov za starše Neverjetna leta, programa za razvijanje socialnih in čustvenih veščin To sem jaz in mnogih drugih. Starši lahko informacije o dejavnikih tveganja, varovalnih dejavnikih in načinih krepitve socialnih in čustvenih veščin pri otroku pridobijo v številnih javno dostopnih strokovnih gradivih pa tudi v okviru predavanj in delavnic, ki jih za starše organizirajo vrtci, šole in zdravstveni domovi ter nevladne organizacije. Uspehi na teh področjih so večji in boljši,*

*kadar so istih vsebin deležni starši, otroci, vzgojitelji in pedagoški delavci,«* je povedala **prim. Nuša Konec Juričič**, vodja službe za nenalezljive bolezni na Območni enoti Celje Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

\*\*\*

**Dodatne informacije:**

- **Prim. Nuša Konec Juričič**, dr. med., specialistka socialne medicine in javnega zdravja, vodja službe za nenalezljive bolezni, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje, Ipavčeva 18, Celje, T: 03 42 51 202, E: [nusa.konec-juricic@nijz.si](mailto:nusa.konec-juricic@nijz.si)
- **Minka Jazbinšek**, univ. dipl. soc. delavka, Inštitut VIR, zavod, Vrunčeva ulica 9, Celje, T: 031 288 827, E: [mbozic@institut-vir.si](mailto:mbozic@institut-vir.si)

**Služba za komuniciranje, Nacionalni inštitut za javno zdravje**

Trubarjeva 2, SI-1000 Ljubljana

Telefon: 01 2441 494, 01 2441 572

[pr@nijz.si](mailto:pr@nijz.si)

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)

[Podatkovni portal NIJZ](#)

