Τι μπορούμε να κάνουμε για τα παιδιά μας

Ο ρόλος της πρόληψης σ' έναν κόσμο που αλλάζει.

Πού μας οδηγεί ο σύγχρονος τρόπος ζωής

Ένα μεγάλο κοινωνικό πρόβλημα της εποχής μας είναι η εξάρτηση από ουσίες (τσιγάρο, αλκοόλ, ναρκωτικά). Τα τελευταία χρόνια μας απασχολεί όλους και μας προβληματίζει η αύξηση της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών. Η ευρεία χρήση τους συνδέεται στενά με το σύγχρονο τρόπο ζωής.
Η κοινωνία που ζούμε χαρακτηρίζεται από μεγάλη τεχνολογική πρόοδο και υπερκαταναλωτισμό. Έχει θεσμοποιήσει το κέρδος και την υλική απόλαυση. Ταυτόχρονα, όμως έχει υποβαθμίσει τις σχέσεις, έχει παραγκωνίσει τα συναισθήματα, την αλληλεγγύη, το πνεύμα συνεργασίας. Υπάρχει απομόνωση και όξυνση των ανταγωνισμών. Οι παραδοσιακές αξίες με τις οποίες μεγαλώσαμε αμφισβητούνται και δεν έχουν αντικατασταθεί με νέες. Αυτό θέτει σε κίνδυνο την υπάρχουσα ισορροπία μας. Έτσι τα παιδιά μας και εμείς αποπροσανατολιζόμαστε, αφού βρισκόμαστε αντιμέτωποι με την έλλειψη αξιών και σταθερών σημείων αναφοράς, με αποτέλεσμα να αισθανόμαστε ανασφάλεια και συναισθηματικό κενό.
Πώς θα αντέξουμε εμείς και κυρίως τα παιδιά μας αυτό το κενό, τις δυσκολίες, τις συγκρούσεις, τις απογοητεύσεις, που ούτως ή άλλως είναι στοιχεία της ζωής μας; Και ιδιαίτερα πώς θα βοηθήσουμε τα παιδιά μας να συνειδητοποιήσουν και να αντιμετωπίσουν τους κινδύνους χωρίς να τα φοβίσουμε ή να τα ακινητοποιήσουμε;
Τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι νέοι μπορεί να τις εκφράσουν με πολλά συμπτώματα όπως προβλήματα συμπεριφοράς, ύπνου, σχολική αποτυχία κλπ. Όταν δεν τα αντιλαμβανόμαστε ή δεν τα αντιμετωπίζουμε, εμφανίζονται πιο σοβαρά συμπτώματα όπως παραπτωματικότητα, φυγές, αυτοκτονία, ουσιοεξάρτηση. Δηλαδή οι νέοι γίνονται ευάλωτοι στις δυσκολίες και συγκρούσεις της ζωής με αποτέλεσμα να θέλουν συχνά να εξαλείψουν τις απογοητεύσεις και τον πόνο με τη βοήθεια των ουσιών.

Τη χρήση θα πρέπει να τη δούμε σαν ένα σύμπτωμα που από πίσω υπάρχουν νέοι που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Στην πραγματικότητα όμως οι ουσίες απομακρύνουν για λίγο το πρόβλημα. Μερικοί χρησιμοποιούν το αλκοόλ και τα ημερμιστικά για να κατευνάσουν το άγχος και να ανακουφιστούν από τα δυσάρεστα συναισθήματα που δημιουργούν μοναξιά, θλίψη, απογοητεύσεις κλπ. ή τα χρησιμοποιούν σαν διεγερτικά για να εξαλείψουν την κατάθλιψη, τη συνεχή κούραση ή για να πάρουν συναισθηματική στήριξη.
Με το κοινωνικό μοντέλο που επικρατεί αντιλαμβανόμαστε ότι η αύξηση της χρήσης ουσιών θα συνεχιστεί και στο μέλλον. Επομένως, χρειάζεται να αλλάξουμε στάση ζωής, να δώσουμε άλλες προτεραιότητες ώστε να μειωθεί η εξάρτηση από ουσίες.

Υπάρχει σχέση ανάμεσα στην ικανότητα επίλυσης των προσωπικών προβλημάτων και την ουσιοεξάρτηση.

Ο ρόλος της πρόληψης

Η πρόληψη απαντά στο τι μπορεί να κάνουμε ως γονείς για να μην αναζητήσουν τα παιδιά μας το δρόμο των εξαρτησιογόνων ουσιών.
Τα παιδιά μπορούμε να τα βοηθήσουμε μέσω της πρόληψης με την έγκαιρη προετοιμασία και εκπαίδευση της οικογένειας. Η προετοιμασία αυτή είναι αναγκαίο να ξεκινήσει όταν τα παιδιά βρίσκονται ακόμα σε μικρή ηλικία.
Πρόληψη είναι κυρίως μια διαδικασία που έχει σχέση με την ψυχοκοινωνική εξέλιξη των νέων στην οικογένεια, στο σχολείο, στην ευρύτερη κοινότητα.
Δεν πρέπει να ταυτίζουμε την πρόληψη με την ενημέρωση. Η ενημέρωση είναι ένα απαραίτητο, μικρό κομμάτι της πρόληψης με την προϋπόθεση ότι γίνεται σωστά και τεκμηριωμένα. Ακόμα όμως και η σωστή ενημέρωση δεν σημαίνει ότι θα επηρεάσει τη συμπεριφορά των νέων προς την επιθυμητή κατεύθυνση.
Η πρόληψη είναι μια διαδικασία συνεχούς αλλαγής και εξέλιξης που στόχο έχει τη βελτίωση της επικοινωνίας, την κατάκτηση της εμπιστοσύνης, τη συντροφικότητα, τη στήριξη.
Επεμβαίνει στις αιτίες του προβλήματος για να εμποδίσει την εμφάνισή του (*παράγοντες κινδύνου* link). Τα σύγχρονα προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης στοχεύουν στο να βοηθήσουν τους γονείς αλλά και τους εκπαιδευτικούς στο δύσκολο ρόλο τους μέσα από την εκπαίδευση που τους παρέχεται. Η εκπαίδευση αυτή αφορά στην ανάπτυξη και βελτίωση των σχέσεων με τον εαυτό τους άρα στη βελτίωση της επικοινωνίας με τα παιδιά τους, προωθώντας θετικές στάσεις ζωής.

Τι μπορούμε να κάνουμε ως γονείς;

Έγκαιρη προετοιμασία

Ως γονείς έχουμε ένα πολύ σημαντικό ρόλο να παίξουμε.
Ευτυχώς υπάρχουν πάντα περιθώρια για μεγαλύτερη βελτίωση των σχέσεων με τα παιδιά μας.
Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε ώστε να τα βοηθήσουμε να είναι σε θέση να αντισταθούν στη χρήση ουσιών;

Το πρώτο απαραίτητο βήμα είναι να αποδεχτούμε και να αναγνωρίσουμε τα παιδιά μας ως αυτόνομα άτομα, που είναι διαφορετικά από εμάς, με δικές τους επιθυμίες, που δικαιούνται το σεβασμό και την υποστήριξή μας στην προσπάθειά τους να ανεξαρτητοποιηθούν. Μέσα από αυτό τον τρόπο μπορούμε να είμαστε δίπλα τους και να έχουμε εποικοδομητική επικοινωνία μαζί τους.

Σημαντικό είναι να ενισχύσουμε την αυτεκτίμησή τους και να προάγουμε την αυτονομία τους.
Να βάζουμε ξεκάθαρα όρια.
«Όχι πλήρης ελευθερία χωρίς κανένα όριο, ούτε υπερπροστασία αλλά ο ενδιάμεσος δρόμος που ως γονείς θα ανακαλύψουμε μαζί με τα παιδιά μας». Αυτό θα τους επιτρέψει να γίνουν υπεύθυνα και να λένε «όχι» στους εμπόρους των ψευδαισθήσεων.
Όταν λοιπόν ως γονείς είμαστε δίπλα τους με κατανόηση, σεβασμό και εμπιστοσύνη, θα νοιώσουν ψυχικά πιο δυνατά και ικανά να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις δυσκολίες που προκύπτουν.
Μέσα από μια τέτοια διαδικασία εξέλιξης τα παιδιά θα μπορέσουν να έχουν σκοπό και να αναζητήσουν το δικό τους νόημα ζωής.

Είναι σημαντικό να ξέρουμε ότι τα ξέρουμε ότι τα εξαρτημένα άτομα έχουν στενές σχέσεις με τις οικογένειες από τις οποίες προέρχονται.

Μήπως το παιδί μου κάνει χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών;

Τι χρειάζεται να προσέξουμε:

- Απότομες και ξαφνικές αλλαγές στη διάθεσή του.
- Απομονώνεται, δεν διατηρεί τις φιλίες που είχε μέχρι τώρα.
- Παρουσιάζει πτώση στη σχολική του επίδοση, χάνει το ενδιαφέρον του για φίλους, αθλητισμό και λοιπές εκδηλώσεις.
- Δεν έχει διάθεση για ζωή, γίνεται αδιάφορο για όλα.
- Είναι επιθετικό και παρουσιάζει αρνητικές αντιδράσεις.
- Χάνει την όρεξή του.
- Λέει συχνά ψέματα, τσακώνεται και κρύβεται από την οικογένειά του.
- Χάνονται χρήματα και αντικείμενα από το σπίτι.
- Δείχνει συχνά κουρασμένο και νυσταγμένο.
- Δεν μπορεί να αντιμετωπίσει τα προβλήματά του και αντιδρά στις δυσκολίες με φυγές, οργή ή απογοήτευση.

Χρειάζεται όμως να είμαστε προσεκτικοί και να μη βγάζουμε γρήγορα συμπεράσματα γιατί οι αλλαγές που εμφανίζονται στο παιδί μας μπορεί να αναφέρονται στην εφηβική του ηλικία και όχι στη χρήση ουσιών.
Αν παρόλα αυτά παρατηρήσουμε ότι το παιδί μας παρουσιάζει το σύνολο των χαρακτηριστικών που αναφέρθηκαν, θα πρέπει να αναφερθούμε στο Κέντρο Πρόληψης ή στις *θεραπευτικές υπηρεσίες αντιμετώπισης της ουσιοεξάρτησης* (link).

Γλωσσάρι

Χρήση,
όταν ένα άτομο αρχίζει την κατανάλωση ψυχοδραστικών ουσιών κάνει χρήση. Η χρήση δεν επιφέρει επιπλοκές ή ζημιές στον οργανισμό του.

Κατάχρηση,
χαρακτηρίζουμε την κατανάλωση ψυχοδραστικών ουσιών που είναι ζημιογόνα σε σωματικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο τόσο για το άτομο όσο και για το περιβάλλον του.

Εξάρτηση,
είναι η διαδικασία κατά την οποία μια συμπεριφορά που αρχικά προσφέρει στο άτομο ικανοποίηση ή/και ανακούφιση, επαναλαμβάνεται και χαρακτηρίζεται από αδυναμία ελέγχου και συνέχισή της παρά τη γνώση των ζημιογόνων επιπτώσεών της.

Σωματική εξάρτηση,
είναι η κατάσταση όπου ο οργανισμός δεν μπορεί να λειτουργήσει χωρίς την ουσία. Σταδιακά παρατηρείται μείωση του αποτελέσματος της ουσίας στον οργανισμό: οι ίδιες δόσεις δεν αρκούν και το άτομο αναγκάζεται να κάνει πιο συχνά χρήση ή να παίρνει μεγαλύτερες δόσεις για να νοιώσει το αρχικό αποτέλεσμα. Αυτή η ανάγκη ονομάζεται ανοχή. Η στέρηση της ουσίας προκαλεί μια σειρά σωματικών συμπτωμάτων στον οργανισμό που καλείται στερητικό σύνδρομο. Ορισμένες μόνο ουσίες προκαλούν σωματική εξάρτηση και αυτές σε διαφορετικό βαθμό.

Ψυχολογική εξάρτηση,
είναι η έντονη διάθεση και επιθυμία για συνεχή λήψη της ουσία. Ψυχολογική εξάρτηση προκαλούν όλες οι εξαρτησιογόνες ουσίες.

Παράγοντες κινδύνου

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	ΑΤΟΜΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ
- Ευκολία πρόσβασης στα ναρκωτικά: νόμιμες εξαρτησιογόνες ουσίες, εμπόριο. - Έλλειψη ικανοποίησης από την ποιότητα ζωής: ένταση, έλλειψη σταθερότητας, οικονομική ανασφάλεια, ανεργία. - Σύγχρονη ιδεολογία της ευτυχίας και ευχαρίστησης μέσω της κατανάλωσης. - Λόγος περί ναρκωτικών και τοξικομανίας: στερεότυπα, εικόνες, αναπαραστάσεις.	Έλλειψη ή/ και σύγχυση ορίων και κανόνων. Έλλειψη συμπαράστασης κι επικοινωνίας Παρουσία εξάρτησης μέσα στην οικογένεια.	Προσωπικότητα: χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, αγωνία, ανασφάλεια, επιθετικότητα Έλλειψη κινήτρων Έλλειψη νοήματος ζωής Έλλειψη ορίων Αλλαγές στην ανάπτυξη πχ εφηβεία Χρήση ψυχοδραστικών ουσιών

Στάδια κατανάλωσης ναρκωτικών

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ	ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΗ ΧΡΗΣΗ	ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ Ή ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ
Όταν το άτομο πειραματίζεται με τις ουσίες για να διαπιστώσεις τα αποτελέσματά τους.	Όταν το άτομο βρίσκεται σε μια ομάδα ή έχει μια συγκεκριμένη κοινωνική δραστηριότητα.	Όταν το άτομο έχει πια ανάγκη την ουσία για να λειτουργήσει.
ΠΙΘΑΝΟΙ ΛΟΓΟΙ	ΠΙΘΑΝΟΙ ΛΟΓΟΙ	
Πίεση της κοινωνικής ομάδας Παράδειγμα ενηλίκων Περιέργεια Για διασκέδαση Λόγω μεγάλης προσφοράς	Μείωση άγχους κι έντασης Επανάσταση απέναντι στους κανόνες Παρακολούθηση ομάδας	Η ουσία γίνεται το μέσο αποφυγής της πραγματικότητας και των δυσκολιών.

Είναι προτιμότερο να προλαμβάνουμε παρά να θεραπεύουμε.

Πηγή: Ενημερωτικό έντυπο «Εξαρτησιογόνες ουσίες – ο ρόλος της πρόληψης σ' έναν κόσμο που αλλάζει», Πρόγραμμα πρόληψης της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, Συμβουλευτικό Κέντρο Οικογενειών Δήμου Ζωγράφου, Σεπτέμβριος 1999.