

Εφηβεία και Αλκοόλ

Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής περισσότερο από 4 εκατομμύρια έφηβοι κάθε χρόνο αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ και οι επιπτώσεις του είναι εμφανείς όχι μόνο στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον αλλά οδηγεί και σε παραβατικές συμπεριφορές. Στην Ελλάδα το πρόβλημα της κατανάλωσης του αλκοόλ δεν περνάει απαρατήρητο αφού σύμφωνα με έρευνες το 15% των εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών καταναλώνει αλκοόλ στο διάστημα μίας εβδομάδας. Πρώτη στις προτιμήσεις των εφήβων είναι η μπύρα, δεύτερα έρχονται τα σκληρά ποτά και τρίτο το κρασί.



Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί ευερεθιστότητα, εχθρικότητα και επιθετικότητα αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Οι έφηβοι που πίνουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από πνιγμό, πτώσεις ή

αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει διάλογος μέσα στην οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά από νεαρή ηλικία να μάθουν τις επιπτώσεις των οινοπνευματωδών ποτών. Οι γονείς θα πρέπει να μάθουν στα παιδιά τους να μη μπαίνουν ποτέ σε αμάξι του οποίου ο οδηγός έχει πει, πολύ δε περισσότερο αν βρίσκεται σε κατάσταση μέθης και να παρέχεται η διαβεβαίωση ότι οι γονείς θα περάσουν να πάρουν τα παιδιά τους ανεξαρτήτως ώρας.

Ο λόγος ο οποίος οδηγεί τους εφήβους στην (υπέρμετρη συνήθως) κατανάλωση αλκοόλ είναι γιατί πιέζονται από το κοινωνικό τους περιβάλλον. Δεν πρέπει να παραληφθεί το γεγονός ότι στη φάση της εφηβείας το άτομο προσπαθεί να είναι μέρος του κοινωνικού συνόλου και παράλληλα να εξερευνήσει τα όριά του. Όταν οι έφηβοι δέχονται πιέσεις για να καταναλώσουν αλκοόλ μπορεί να αισθάνονται θυμό, άγχος, ενοχές, αίσθηση δειλίας και απογοήτευση σχετικά με τον εαυτό τους. Έτσι καταλήγουν να κάνουν πράξεις που κανονικά δε θα τις έπρατταν και οι λόγοι είναι αρκετοί: ο φόβος της απόρριψης ή ότι θα χάσουν ένα φίλο, η επιθυμία για να αρέσουν ή και να φαίνονται μεγαλύτεροι και η αποφυγή του κλεισμού. Επιπλέον, αρκετοί είναι οι νέοι οι οποίοι πέφτουν στον πειρασμό να πιούν αλκοόλ με την παρέα τους επειδή δεν είναι σίγουροι τι θέλουν ή επειδή δε γνωρίζουν πώς να χειριστούν την κατάσταση.



Αντιμετώπιση

Παρόλα αυτά υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος για αυτό μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε τις συμβουλές προκειμένου να αρνηθείτε κάτι που δεν εγκρίνετε: πρώτον πες όχι κατηγορηματικά κοιτώντας τον συνομιλητή σου στα μάτια (δισταγμοί και παύσεις αφήνουν χώρο στους άλλους να συνεχίσουν την πίεση). Πρότεινε αντί για να πιείτε αλκοόλ να κάνετε κάτι διαφορετικό (παιχνίδια, σπόρ, ψυχαγωγία κ.α.). Αν παρόλα αυτά η παρέα σου συνεχίζει να σε πιέζει για να πεις αλκοόλ, το καλύτερο είναι να φύγεις όταν εκείνοι πίνουν. Εναλλακτικά μπορείς να βρεις ενδιαφέροντες δραστηριότητες με άλλες παρέες.

