

Djeca i ovisnosti

Kao roditelj ste suočeni s brojnim izazovima u odgoju svog djeteta. Kako ono raste, sve je više izloženo raznim utjecajima društva. Ovdje će biti riječ o ovisnosti, vrstama te kako s djecom razgovarati o toj temi.

No, ne zaboravite da ste vi svom djetetu **NAJVEĆI UZOR** te postoji mnogo toga što što možete učiniti da pomognete pozitivnom razvoju djeteta te izbjegavanju konzumacije sredstva ovisnosti.

Ovisnost

'Ovisnost je psihičko i/ili fizičko stanje naviknutosti na neke psihoaktivne supstance, ponašanja ili situacije.



● Tradicionalne ovisnosti

Neka tradicionalna sredstva ovisnosti su unošenje određenih štetnih supstanci u tijelo kao što su: alkohol, duhan, kanabis, speed, ecstasy, LSD, halucinogene gljive, kokain..

Posljedice:

Poteškoće učenja, emocionalni problemi, nesanica, bore, akne, bolest desni, loš zadah...

● Moderne ovisnosti

Pretjerano ponavljanje određenih ponašanja koja ometaju svakodnevno normalno funkcioniranje: ovisnost o internetu, kockanju, kupovini, vježbanju, zdravoj prehrani, seksu...

Posljedice:

Poteškoće obavljanja svakodневnih obaveza, emocionalni i financijski problemi, nesanica, zapuštenost, otuđenje od prijatelja i obitelji...



U nastavku ćemo detaljnije opisati ovisnost o internetu i psihoaktivnim tvarima, kockanje te gdje potražiti pomoć. Ovdje ćete pronaći smjernice za razgovor s djetetom, kako o svakodnevnim situacijama tako i o sredstvima ovisnosti. Uz navedeno, ovaj mini priručnik će vam pomoći osvijestiti vaše snage koje svatko od vas posjeduje!



Djeca i ovisnost o internetu

Internet je medij modernog doba, nezaobilazan za obavljanje velikog broja svakodnevnih obveza te sastavan dio suvremene komunikacije, kako za odrasle, tako i za djecu. U nastavku će biti objašnjene razlike između funkcionalne i prekomjerne uporabe interneta, posljedica te smjernica gdje potražiti pomoć.

● Funkcionalna uporaba

Internet se koristi kako bi se zadovoljile određene potrebe i izvršili zadaci, a kada se aktivnosti odrade, osoba bez poteškoća može nastaviti s ostalim svakodnevnim aktivnostima.



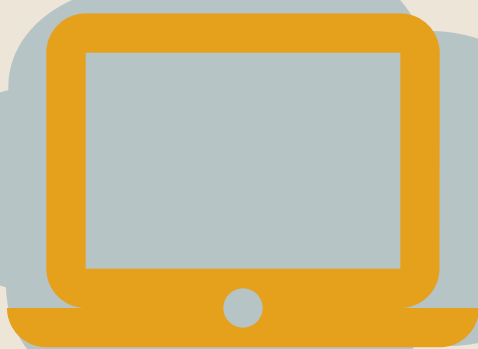
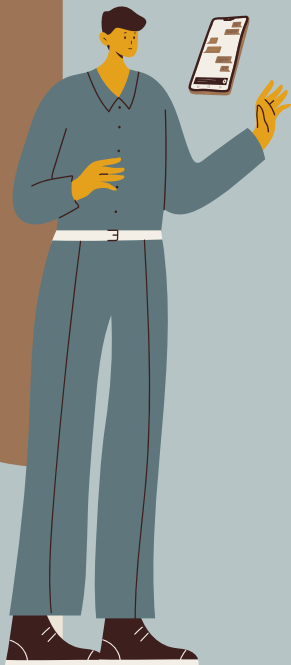
● Prekomjerna uporaba interneta

Prekomjerna uporaba interneta povezuje se s brojnim problemima povezanim sa svakodnevnim funkcioniranjem. Ovisnost o internetu: pretjerana zaokupljenost sadržajima na internetu i nemogućnost kontrole korištenja Interneta, popraćena nemirom i nervozom pri pokušaju smanjivanja ili potpunog prekida korištenja. Karakteristično je i narušeno svakodnevno funkcioniranje pojedinca kao što je primjerice (ne)obavljanje školskih obveza, problemi sa spavanjem, agresivno ponašanje i brojne druge...



Moguće posljedice

- Poremećen ritam i struktura spavanja (pospanost, spavanje preko dana i slično)
- Agresivno ponašanje
- Teškoće pamćenja i koncentracije
- Emocionalni problemi (razdražljivost, nervoza, depresivnost i slično)
- Narušen školski i akademski uspjeh
- Problemi u obitelji
- Problemi u odnosima s vršnjacima



Djeca i ovisnost o internetu

Vrste ovisnosti na internetu

Ovisnost o:

- Društvenim mrežama
- Online igrama
- Online kockanju
- Online kupnji
- Stalnoj potrazi za novim informacijama putem interneta

Tko je rizičan?

Mladi, stariji osnovnoškolci, srednjoškolci i i studenti s obzirom da su oni predstavnici generacije koja je odrasla uz izuzetnu pristupačnost modernih tehnologija i kojima je Internet neraskidivo povezan s gotovo svim aspektima života. Doba adolescencije je obilježeno raznim psihofizičkim promjenama i većoj sklonosti za razvoj različitih ovisničkih ponašanja, a kako upravo ova skupina u velikoj mjeri svoj identitet razvija putem Interneta (kroz društvene mreže i slične aplikacije), ali i zadovoljava neke psihološke potrebe poput ljubavi i pripadanja te zabave, u povećanom su riziku i za razvoj ovisnosti o tim specifičnim aktivnostima.

Gdje potražiti pomoć?

- Stručna služba škole
- Nadležna služba školske medicine
- Županijski zavodi za javno zdravstvo
- Nastavno-klinički centar ERF-a
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba
- Telefonske linije podrške i savjetovališta
- (poput Hrabrog telefona, Plavog telefona, Psihološki centar Tesa, i drugi)
- Mrežne stranice relevantnih ustanova i organizacija (kao što su Centar za sigurniji internet, portal medijskapismenost.hr, itd.)



Djeca i kockanje

Što je kockanje?

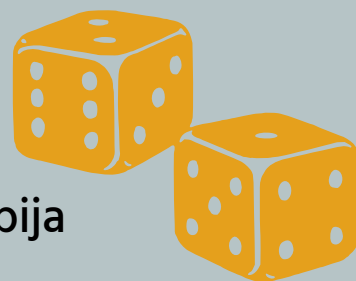
- ulaganje nečeg vrijednog (postojanje uloga kao što je novac i sl.)
- mogućnost dobitka
- slučaj, tj. neizvjestan događaj nezavisnost događaja – svaki sljedeći događaj jednako je vjerojatan kao i prethodni
- nemogućnost kontroliranja ishoda, odnosno sreća – osoba nema kontrolu nad rezultatom

Vrste igara na sreću

- Lutrijske igre – loto, bingo, ekspres lutrija, sportske prognoze i slično
- Igre u kasinima – igre koje igrači igraju na stolovima za igru s kuglicama, kartama ili kockicama i koje se priređuju isključivo u prostorima kasina
- Igre klađenja – sportsko klađenje, klađenje na utrke pasa ili konja i slično
- Igre na sreću na automatima - igre koje se igraju na elektromehaničkim ili elektroničkim uređajima programski upravljanim

Posljedice

- osjećaj krivnje zbog kockanja
- prekid svakodnevnih aktivnosti i hobija
- depresivnost, frustracija, stres,
- financijski problemi
- nedostatak kontrole nad vlastitim ponašanjem tijekom kockanja
- narušeni odnosi s obitelji i prijateljima
- slabiji školski uspjeh
- upuštanje u druga rizična ponašanja (poput konzumacija tradicionalnih sredstava ovisnosti) te brojne druge.



Jedno od domaćih istraživanja koje je provedeno u srednjim školama ukazuje na podatak da kockanje i/ili klađenje ozbiljno narušava svakodnevno psihosocijalno funkcioniranje za oko 12% učenika.

Djeca i kockanje

Što možete vi učiniti?

- Informirati se i osvijestiti kako kockanje mladih predstavlja rizično ponašanje
- Otvoreno razgovarati s djecom o njihovim stavovima prema igrama na sreću
- Poticati djecu na kritičko promišljanje o rizicima i psihosocijalnim posljedicama kockanja
- Ne podržavati aktivnosti kockanja, ne igrati pred djecom ili s djecom u društvu
- Nadzirati i pratiti neuobičajene i/ili nove obrasce ponašanja (nova odjeća, postojanje listića
- iz sportskih kladionica, nejasno podrijetlo novca, i sl.)
- Pratiti njihove online aktivnosti
- Osnaživati djecu u razvoju socijalno-emocionalnih vještina (kao što su vještine rješavanja
- problema, nošenje s neugodnim emocijama, odolijevanje vršnjačkom pritisku, vještina
- donošenja odluka i postavljanje ciljeva, i dr.)
- Ulagati u kvalitetne i podržavajuće obiteljske odnose



Djeca i psihoaktivne tvari

- Legalne psihoaktivne tvari: kava, duhan, alkohol, lijekovi koji se koriste bez medicinski opravdanih razloga
- Ilegalne psihoaktivne tvari: marihuana i hašiš, amfetamin, ecstasy, sintetski kanabinoidi, inhalanti, kokain, heroin.

Posljedice

Kratkoročne:

- Fizičke : nesanica, loš zadah, mamurluk, povraćanje, glavobolja, promjene u apetitu, akne
- Psihološke: poteškoće pamćenja i koncentracije, manjak motivacije krivnja, sram, promjene raspoloženja
- Socijalne: teškoće u odnosima s prijateljima i članovima obitelji, slabiji školski rezultati, lošiji rezultati u sportu i drugim izvanškolskim aktivnostima;
- Financijske: nedostatan džeparac jer se većina novca troši na sredstva ovisnosti.

Dugoročne:

- Fizičke: bolesti desni, poremećaj rada srca, oštećenja probavnog i živčanog sustava;
- Psihološke: poteškoće pamćenja i koncentracije, manjak motivacije, anksiozno-depresivni simptomi
- Socijalne: sukobljavanje i otuđivanje od prijatelja i obitelji, školski neuspjeh, gubitak interesa i isključivanje iz aktivnosti slobodnoga vremena, problemi sa zakonom;
- Financijske: dugovi

Koja je vaša uloga u prevenciji konzumiranja sredstava ovisnosti?



Svi želimo biti prihvaćeni i voljeni u društvu, stoga reći „ne“ može biti veoma teško. Ostati vjerni sebi i svojim interesima ponekad je izazov kojeg je lakše nadići kritičkim promišljanjem o sredstvima ovisnosti i unaprijed osmišljenim strategijama odupiranja pritiscima vršnjaka o kojima možete pričati s djecom.

- Otvoreno razgovarajte s djetetom
- Potičite dijete na kritičko promišljanje o rizicima i posljedicama
- Ne podržavajte konzumaciju sredstava ovisnosti
- Nadzirati i pratiti neuobičajene i/ili nove obrasce ponašanja
- Pratiti njihove interese
- Osnaživati djecu u razvoju socijalno-emocionalnih vještina (kao što su vještine rješavanja problema, nošenje s neugodnim emocijama, odolijevanje vršnjačkom pritisku, vještina donošenja odluka i postavljanje ciljeva, i dr.)
- Ulagati u kvalitetne i podržavajuće obiteljske odnose

Važna poruka za nas i dijete:

Ponašanja možemo birati, ali ne i posljedice koje proizlaze i dolaze s našim odlukama. Važno je imati na umu kako su dugoročne posljedice uslijed korištenja sredstava ovisnosti mnogobrojne te obuhvaćaju sve aspekte zdravlja osobe (tjelesno i mentalno). Zato je na nama da budemo kritični, zreli te preuzmemo odgovornost za svoje ponašanje i odlučimo vlastiti život usmjeriti prema pozitivnijim ishodima.



Djeca i ovisnosti

Ponekad vam se čini da su vašem djetetu bitni samo vršnjaci te da što god kažete, neće imati utjecaja. No, to je pogrešno. Iako dijete ima izraženiju potrebu pripadanjem vršnjačkoj skupini, vi ne prestajete biti važni svom djetetu. Zapravo, imate veliku ULOGU kod pozitivnog razvoja. Bitno je njegovati odnos s mladima, pružati im sigurnost, podršku uz jasne granice i pravila, kako bi se mogli razvijati u zdrave i proaktivne pojedince.

Model ponašanja

Vaše će dijete usvojiti mnoge vaše vrijednosti, ponašanja, načine rješavanja problema te iskazivanja osjećaja. Svojim primjerom odgovornog donošenja odluka te priznanja pogreške, predstavljate model ponašanja kakav je vašem djetetu potreban.



Komunikacija

Iako je komunikacija nešto što svakodnevno radimo, predstavlja puno izazova. U nastavku ćemo navesti konkretne savjete koji vam mogu pomoći pri ostvarivanju otvorene komunikacije s vašim djetetom. Vrlo je bitno slušati dijete. Pohvaliti za uspjeh, pružite podršku kada mu stvari ne idu od ruke. Dajte im do znanja da ste uvijek tu za njega.

Kako pričati s djetetom o ovisnosti?

Budite što jasniji, sažetiji i objektivniji dok objašnjavate činjenice o ovisnosti i njihovim posljedicama. Ne preuveličavajte posljedice, apsolutne izjave poput „bit ćete ovisni nakon jedne uporabe“ teško je dokazati, a u konačnici mogu naštetiti vašoj vjerodostojnosti kada je u pitanju dijeljenje važnih informacija o štetnim učincima i posljedicama.

Dok djeca prelaze u razdoblje zbunjenosti i zbunjujućih osjećaja, roditelji trebaju biti čvrsti, ali asertivni, podržavajući i pažljivi.



Vi ste bitni!

● Potičite dijete na preuzimanje odgovornosti

Dopustite djetetu neuspjeh. Ljudski je pogriješiti, no dajte mu priliku za preuzimanje odgovornosti za ponašanje. Uz pozitivne, neka ima priliku iskusiti i negativne posljedice odluka.

Uz sve navedeno, pokažite povjerenje i toplinu, ali postavite i granice.



● Budite u toku

Budite uključeni u život svog djeteta. Pratite što ga zanima i čime se bavi u slobodno vrijeme.

Upoznajte njegove prijatelje i njihove roditelje.

Težite otvorenoj komunikaciji iako se ponekad čini da dijete ima manjak interesa za vas. No, sjetite se da ste i vi bili na njihovom mjestu te da ste vi ti koji imate ključnu ulogu u njihovom razvoju! :)

● Pozitivan odgoj

Postavite jasna obiteljska pravila, granice i posljedice nepoželjnih ponašanja i budite u tome dosljedni. Roditeljski nadzor štiti djecu od korištenja sredstava ovisnosti. Imajte informaciju o tome gdje je vaše dijete kada nije kod kuće ili u školi i s kime se druži te na što troši džeparac.

● Vaša će djeca prepoznati napore koje ulažete kako biste se međusobno povezali ako ste pri tome dosljedni i pokazujete im koliko su vam važni.

Činite to često i otvoreno tijekom njihovih najosjetljivijih godina odrastanja.

