

Międzynarodowy Dzień Solidarności z Osobami Uzależnionymi od Substancji Psychoaktywnych

26 cze 2024 9:56 Autor: Jagoda Ziomka

Międzynarodowy Dzień Solidarności z Osobami Uzależnionymi od Substancji Psychoaktywnych

Rodzice w obliczu uzależnień swoich dzieci

Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii, znany również jako Międzynarodowy Dzień Solidarności z Osobami Uzależnionymi od Substancji Psychoaktywnych, obchodzony jest co roku 26 czerwca. W tym roku chcemy szczególnie zwrócić uwagę na rodziców dzieci uzależnionych. Wielu z nich zadaje sobie pytanie, dlaczego to właśnie ich rodzina musiała zmierzyć się z tym problemem. Niektórzy obwiniają siebie, inni środowisko rówieśnicze dziecka, a jeszcze inni szukają winy wyłącznie w dziecku, nie dostrzegając, że często używki są ucieczką od problemów w domu.

Złożoność problemu uzależnień wśród dzieci i młodzieży

Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży to niezwykle złożony problem, który z roku na rok przyjmuje różne formy, takie jak uzależnienia od narkotyków, nowych substancji psychoaktywnych, alkoholu, urządzeń cyfrowych czy zakupów. W okresie dorastania dziecko zyskuje coraz większą autonomię, co może tworzyć pewną lukę emocjonalną i poczucie osamotnienia. Wypełnienie tej pustki przez rówieśników jest naturalnym procesem, jednak presja grupy rówieśniczej może prowadzić do ryzykownych zachowań.

Wzorce i naśladowanie – rola rodziców

Rodzice są dla swoich dzieci najważniejszym wzorem do naśladowania. Dzieci od najmłodszych lat uczą się, jak postępować, naśladując zachowanie i przejmując emocje od swoich rodziców. To, co dzieci obserwują u rodziców, ma większe znaczenie w uczeniu się nowych zachowań niż porady i wskazówki przez nich udzielane. Zadaniem rodzica jest trwanie przy dziecku, nawet jeśli niewłaściwe zachowania wpływają burzliwie w relacje rodzinne.

Wsparcie rodziców w walce z uzależnieniem dziecka

Rodzice, którzy zgłaszają się po pomoc do psychoterapeutów uzależnień, z reguły już wiedzą, że ich dziecko ma problem. Przychodzą, ale jednocześnie nie chcą usłyszeć potwierdzenia swoich przypuszczeń. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych młodych ludzi jest dla rodziców przeżyciem niezwykle traumatyzującym. Głównym źródłem emocji jest silne poczucie winy oraz lęk o życie dziecka i jego przyszłość. Ten lęk często uruchamia mechanizmy obronne takie jak zaprzeczanie, minimalizowanie problemu czy racjonalizowanie go jako wpływu złego towarzystwa rówieśników.

Wspólne wyzwania rodzin bez znamion patologii

Wiele rodzin bez najmniejszych znamion patologii (dysfunkcji) zgłasza się po pomoc, ponieważ uzależnienie dotyka je równie mocno. Życie rodziny dziecka uzależnionego kręci się głównie wokół tego problemu, przechodząc przez wzloty i upadki, które wywołują skrajne emocje. Rodzice uzależnionych dzieci często czują się bezsilni, co prowadzi do poczucia rodzicielskiej porażki.

Profilaktyka i wczesne reagowanie

Uzależnienie dziecka to wspólny kryzys rodziny. Dlatego tak ważne jest zapobieganie uzależnieniom poprzez:

- Profilaktykę domową: Opierającą się na otwartych rozmowach z dzieckiem w najtrudniejszym dla niego okresie, okresie dorastania. Rodzic powinien być zainteresowany tym, co dzieje się w życiu jego dziecka, zwłaszcza w okresie dojrzewania.
- Profilaktykę szkolną: Aktywne zainteresowanie rodziców szkolnym programem profilaktyki, które przecież wspierają rodziców w przeciwdziałaniu uzależnieniom.
- Wczesne reagowanie: Nie bójmy się pytać i szukać pomocy.

Rodzicu, jeśli zauważasz, że Twoje dziecko zaczęło eksperymentować z substancjami psychoaktywnymi, nie zwlekaj: Nieodpłatna Poradnia Narkotykowa On-line, porady specjalistów przez e-mail i chat pod adresem: narkomania.org.pl

Karolina Flacht

Ekspertka Wojewódzka ds. Informacji o Narkotykach i Narkomanii

<https://www.archiwum-wzp.pl/aktualnosci/miedzynarodowy-dzien-solidarnosci-z-osobami-uzalezniionymi-od-substancji-psychoaktywnych>