

Alkohol i narkotyki przed 20 rokiem życia

Autor: Paulina Chocholska

Źródło: www.psychotekst.pl

Dlaczego alkohol i narkotyki w jednym worku?

Sęk w tym, że nie tylko alkohol i narkotyki. Często nie zdajemy sobie sprawy z faktu, że alkohol, narkotyki, kawa, papierosy, herbata i sporo innych używek zawierają tzw. substancje psychoaktywne. Im bardziej rozpowszechnione jest spożycie danej rzeczy, tym rzadziej zastanawiamy się, co to właściwie jest i czemu ma służyć. Innymi słowy - bagatelizujemy szkodliwe działanie substancji, bo "skoro wszyscy to piją, to jaki problem".

Kilka lat różnicy wieku...

Jako dorośli mamy prawo robić ze swoim życiem to, co się nam podoba. Jeśli ktoś pali, nie zważając na konsekwencje (miażdżyca, rak płuc, spadek odporności i wydolności organizmu, itd.), to jego sprawa, jego zdrowie. Jeśli pali w taki sposób, że inni muszą wdychać dym (np. w domu przy dzieciach), naraża na poważne ryzyko postronne osoby. Takie sytuacje nie powinny mieć miejsca.

Każdy dorosły decyduje za siebie, ale dzieci nie stanowią o sobie w pewnych dziedzinach. Pozwólmy dziecku wybrać ubranka, jakie chce założyć do przedszkola. Jednak podejmujmy za nie decyzje, w wyniku których dziecko nie będzie przebywać w jednym pokoju z palącą ciocią. Chociaż dziecko może to potraktować jako próbę ograniczenia jego wolności, w takich przypadkach to my, dorośli, musimy czasem być mądrzejsi i zadbać o dobro brzdąca. Ponieważ nasze dzieci są niejako "skazane" na naszą opiekę i wiedzę, na nas spoczywa odpowiedzialność za ich zdrowie oraz warunki rozwoju.

Prawo dotyczące spożycia

W Polsce prawo wyznacza granicę spożywania i zakupu alkoholu oraz papierosów na wiek 18 lat. Ma to swoje uzasadnienie: w tym wieku część młodzieży zdaje maturę, kończy edukację szkolną i zaczyna nowy rozdział w życiu. Niestety matura nie gwarantuje dojrzałości, choć jej zwyczajowa nazwa na to wskazuje. Czasem większą wiedzę o tzw. prawdziwym życiu ma młodzież, która w wieku 16-17 lat rozpoczęła pracę zawodową.

Niemniej jednak w Polsce osiemnastolatek jest uważany za dorosłego i może stanowić o sobie. Także o tym, czy będzie spożywał alkohol lub inne substancje. Inne kraje, np. Stany Zjednoczone, wprowadziły zakaz picia alkoholu do 21 roku życia. Z punktu widzenia fizjologii i psychologii jest to rozsądniejsze rozwiązanie. Dlaczego?

Dlaczego takie prawo ma sens?

Wciąż nie wiemy wszystkiego o budowie i funkcjonowaniu mózgu. Najnowsze badania wskazują jednak, że mózg rozwija się i kształtuje najbardziej intensywnie do 20-25 roku życia. Wtedy powstaje większość połączeń nerwowych między komórkami, a to najprawdopodobniej one są odpowiedzialne za inteligencję i uczenie się (także to na własnych błędach, nie tylko w szkole na pamięć :-)). Alkohol, a właściwie substancje powstające pod wpływem jego trawienia (czyli metabolity) są wyjątkowo zabójcze dla naszego mózgu. Obecność alkoholu i jego metabolitów w organizmie:

- utrudnia powstawanie nowych połączeń między neuronami,
- zabija neurony, rozpuszczając ich tłuszczową otoczkę,
- uniemożliwia skuteczne odżywianie tego najważniejszego organu poprzez wypłukiwanie z organizmu witamin, jonów i minerałów koniecznych dla funkcjonowania mózgu.

Dojrzały mózg ma około 100 bilionów neuronów. Mniej więcej od 35 roku życia człowiek traci około 100.000 neuronów każdego dnia. Pomimo tych strat, sieć pozostałych neuronów, wypełnia bez zakłóceń swoje zadania. Sytuacja ta ulega zmianie na skutek wpływu czynników zewnętrznych takich jak np. urazy, zaburzenia krążenia mózgowego, zmiany zwyrodnieniowe, zakażenia czy zatrucia (m.in. alkoholem). Jeśli nadmiernie pije człowiek starszy, jego mózg obkurcza się i stopniowo funkcjonuje coraz gorzej. Jednak gdy taka osoba alkohol odstawi, stopniowo mózg, jeśli nie był uszkodzony nadmiernie, wraca do swojego normalnego funkcjonowania.

Dojrzały mózg to mózg po 20 roku życia.

Obrazowo można ująć to tak: na pewno każdy widział w życiu różne drzewa, np. topole. Spotyka się proste i strzeliste, bywają one czasem przycinane na określoną wysokość, aby nie zasłaniały okien. Trochę je to potrafi osłabić (jeśli zrobi to niewprawy ogrodnik), ale wypuszczają nowe pędy i nadal nieźle wyglądają. Jednak bywają i topole rosnące tuż przy płocie, mają dziwne kształty, a ich kora jest wtedy pomarszczona przez siatkę oraz uszkodzona. Są przez to dużo bardziej narażone na atak pasożytów, grzybów, itp. Niestety, nawet po usunięciu płotu okazuje się, że drzewo takie już zostanie, nie zregeneruje uszkodzeń.

Podobnie rzecz wygląda w przypadku rozwijającego się mózgu: wiele uszkodzeń jest nieodwracalnych i ma swoje skutki do końca życia.

Społeczne skutki picia przed 20-tką.

Alkohol powoduje rozmaite zmiany w zachowaniu - w tym osłabienie naszych "hamulców". Każdy wie, że po określonej dawce alkoholu ludzie potrafią zachowywać się tak, jakby nic ich nie krępowało. Istotne są jednak konsekwencje takich zachowań. I tu uwaga: dorosłość wcale nie chroni przed bezmyślnością i niemądrymi zachowaniami, ale dorosły ma większe umiejętności i możliwości poniesienia konsekwencji swoich czynów. Jeśli zniszczy coś pod wpływem alkoholu, będzie musiał oddać pieniądze. Jeśli podjął ryzykowne zachowania seksualne, poniesie konsekwencje.

Rodzicielska odpowiedzialność.

Małolaty" nie do końca są gotowe na konsekwencje swoich nierozsądnych czynów, stąd prawną i finansową odpowiedzialność do pewnego wieku ponoszą za nich rodzice. Są jednak i rzeczy nieodwracalne: nieplanowane rodzicielstwo, wyrzuty sumienia, niska samoocena wskutek swoich zachowań, choroby, kalectwo, itp.

Nie znaczy to, że każdy nastolatek jest narwany, nie potrafi ocenić swoich możliwości i pomyśleć, zanim napyta sobie biedy. Choć są i bardzo rozsądni małośni. Tylko...

Czy w nagrodę za rozsądek pozwolić im pić alkohol? Może lepiej zabrać na fajny wyjazd albo do kina...?

Czy uczyć picia alkoholu?

Czy warto podawać swojemu nastolatkowi alkohol do obiadu? Jakiś czas temu kontrowersje wzbudziła wypowiedź pana Roberta Makłowicza, który w wywiadzie stwierdził, że podaje swoim dzieciom niewielkie ilości alkoholu do obiadu, bo piją wszyscy przy stole i dzieci także.

Z punktu widzenia fizjologii mózgu to kiepski pomysł. To, nad czym warto się zastanowić, to pytanie: czy dziecku alkohol smakuje? Większości dzieci i młodzieży alkohol smakuje mniej więcej tak, jak oliwki: dorośli jedzą, mówią, że dobre, no to trzeba przełknąć i zrobić dobrą minę. Tak naprawdę dziecko wolałoby ciastko czy sok. Po co więc dawać coś, co młody organizm sam odrzuca, co może mu poważnie zaszkodzić? Jakie są plusy? Zwolennicy podawania alkoholu do obiadu uważają, że dziecko uczy się wtedy kulturalnego picia. Moim zdaniem, jak nie pije, też się uczy: że dorośli mogą wypić alkohol w niedużej ilości i nie stracić kontroli nad

sobą. Dzieci uczą się od nas przez przykład i obserwację, niekiedy bardziej uważną i wnikliwą, niż życzylibyśmy sobie tego. Nie liczymy na to, że nastolatek nauczy się kulturalnie pić, jeśli pod koniec obiadu, gdzie nasze dziecko wypilo tylko kilka łyżków wina, wujaszek spadnie pod stół z powodu nadmiaru alkoholu.

Źródło: www.psychotekst.pl