

# Skutki picia alkoholu przez dzieci i młodzież



**Wiek pierwszego zetknięcia się z alkoholem z roku na rok obniża się. Nieodwracalne zmiany w funkcjonowaniu, uszkodzenie procesów rozwojowych, problemy psychologiczne, trudności z uczeniem się to tylko niektóre z niebezpiecznych następstw wczesnego upijania się.**

## **Dlaczego należy zabraniać?**

Sprzedż alkoholu w wielu krajach jest zabroniona do 18, a w niektórych do 21 roku życia. Coraz młodsze dzieci sięgają po napoje wysokoprocentowe. Wiele z nich wkracza w ten sposób na nową drogę, którą podąży na straty ku dorosłości.

Zakaz spożywania alkoholu przez dzieci i młodzież jest jak najbardziej wskazany. Psychologowie i lekarze apelują, że nawet **niewielkie ilości alkoholu, niegroźne dla dorosłych osób, mogą uszkadzać procesy rozwojowe wśród dzieci i młodzieży**. Dotyczy to nie tylko rozwoju biologicznego, ale również procesów związanych z uczeniem się, myśleniem i zapamiętywaniem. Zatrucie młodego organizmu alkoholem przynosi również ogromne skutki psychologiczne.

Oburzenie dorosłych odnośnie picia przez coraz młodszych nie zawsze ma to samo podłoże, co u zaniepokojonych lekarzy, psychologów, czy pedagogów. Rodzice, a przede wszystkim dzieci i młodzież nie zawsze wiedzą, że **zbyt wczesne spożywanie i upijanie się alkoholem może doprowadzić do nieodwracalnych zmian w funkcjonowaniu**.

Młody człowiek jest dopiero u progu kształtowania swojej osobowości, umysłu, planów i marzeń. **Oszłomienie alkoholem sprawia, że informacje, które nastolatek otrzymuje o sobie, czy o świecie są zniekształcone albo fałszywe**. Budowanie przyszłości i poznawanie siebie w oparciu o tę zniekształconą wiedzę spowoduje utratę poczucia autentyczności życia. Alkohol nie tylko niweluje szansę na poznanie realnej rzeczywistości, obniża również motywację do osiągnięcia ambitnych celów życiowych.

Właściwości alkoholu sprawiają również, że **kilkunastoletni człowiek uczy się wiązać przyjemne stany emocjonalne ze spożywaniem procentowych napojów, a nie z konkretnymi wydarzeniami mającymi miejsce w jego życiu**. Oddala się tym samym od rzeczywistości. Ponadto zapamiętuje, że tylko alkohol jest w stanie go zrelaksować, co w konsekwencji doprowadza do zaniku umiejętności przystosowawczych. Nie stara się działać samodzielnie przeciwko zdarzeniom stresogennym, ponieważ sięga po szybko działające rozwiązanie w postaci alkoholu.

Im człowiek jest młodszy, tym mniej dawki potrzebuje, by osiągnąć stan zrelaksowania i upojenia się. Oznacza to, że dzieci i młodzież są w grupie ryzyka szybkiego uzależnienia się! Brak stabilnej osobowości, niska samoocena,

brak umiejętności społecznych oraz niewykształcony system wartości utrudni proces terapeutyczny wśród najmłodszych uzależnionych.

### **Jak alkohol zmienia psychikę i umysł?**

Każdy, kto zetknął się kiedykolwiek z alkoholem wie, że zazwyczaj jest on źródłem przyjemnych i ciekawych doznań. Rozluźnia i odstresowuje. Niewiele jednak z nas zdaje sobie sprawę, że wraz z upływem czasu człowiek uzależnia się od łatwości, z jaką można ten stan uzyskać. **Alkohol staje się, więc wygodnym i łatwym w użyciu środkiem do tego, by poczuć się lepiej.** Polepszenie naszego samopoczucia nie wymaga wówczas większego wysiłku! Jest to pułapka, w jaką wpadają wszystkie uzależnione od alkoholu osoby. Zanika tym samym motywacja człowieka do tego, by autentycznie zmieniać swoje życie ? alkohol daje szybko, ale krótkotrwałą zmianę. **Częste picie zaczyna przyzwyczajać do nałogowego regulowania swoich uczuć**, a uzależniony uczy się, że przy pomocy alkoholu może z łatwością zapomnieć o rzeczywistych problemach lub uwierzyć, że nie istnieją one realnie.

Nie tylko życie uczuciowe ulega sile alkoholu. **Zmienia się również mózg i umysł**, które to wytwarzają specyficzny mechanizm chorobowy zwany systemem iluzji i zaprzeczeń. Jest on pomocny, aby utrzymać uzależnienie i aby odciąć człowieka od rzeczywistości. System ten utrudnia dostrzeżenie przez uzależnionego szkód, jakie wyrządza alkohol w jego otoczeniu i utrudnia racjonalne myślenie. Alkohol nie tylko uzależnia, ale i czynnie działa, aby w uzależnieniu pozostać.

### **Chrońmy najmłodszych**

Przedstawione fakty na temat szkodliwości alkoholu powinny skłonić dorosłych do reagowania, ale i działania prewencyjnego w środowisku dzieci i młodzieży. Jak to zrobić? Odpowiedź znajdziesz w kolejnym artykule.

Marika Wrońska

Psycholog

Piśmiennictwo:

Mellibruda J. (2003). Tajemnice ETOH. Etoh: Warszawa

*Źródło: <http://www.ochoroba.pl/>*