

## Тийнейджърите и наркотиците

### Какво тласка тийнейджърите към употреба на вещества?

В нашето общество все още битува схващането, че зависимите младежи са основно необразовани и неинформирани, емоционално лабилни и с неуравновесен характер. Свързваме тези деца с липса на стабилна семейна среда и липса на контрол от страна на родителите. Днес обаче знаем от практиката, че никое дете и родител не е застрахован, че дори и интелигентни деца от добри, културни и високообразовани семейства употребяват наркотици. Опитът ни сочи, че не е въпрос само на неосведоменост. Оказва се, че лекциите, контролът, сплашванията и забраните са сред най-малко ефективните методи. В днешно време децата са доста по-информирани по въпросите, свързани с наркотиците, от своите родители и за жалост се сблъскват с тях в значително ранна възраст. В тази статия няма да пиша за конкретни вещества, а за това, което смятам, че *би могло* да доведе до употребата им изобщо.

Има фактори, които биха могли да допринесат „ЗА“ и такива, които съдействат „ПРОТИВ“ употребата. Добре е да ги имаме предвид. Някои **рискови фактори** могат да бъдат: хаотична семейна среда и липса на емоционални връзки в семейството; насилие и пренебрежение, както и прекомерни амбиции от страна на родителите; неефективно и непълноценно общуване; липса на емоционални граници между деца и родители; неподходящ контрол от страна на родителите (липса на грижа или свръхгрижа); компания на употребяващи приятели; стрес, отчуждение, самота и скука; неспособност да бъдат разпознати, изразявани и управлявани чувствата; ниска самооценка и самочувствие; липса на умение да се издържи натиска на средата; неуспехи в училище и липса на цели и амбиции, и други.

**Защитните фактори**, логично, са на другия полюс – *личните качества* на човека, като добра самооценка, самоконтрол, познание, цели и умение за владеене на чувства и емоции; *социални качества*, като умения за общуване, увереност и сътрудничество, умение за решаване на проблеми и вземане на решения, критично мислене и др. Други **защитни фактори** са сигурността, силните семейни и социални връзки, ангажираността и успехите в училище и др. Що се отнася до етапа на експериментиране – любопитството, скуката и натискът на групата са основните фактори, които оказват въздействие върху решението за употреба. В тийнейджърската възраст любопитството и желанието да се изпитат нови усещания и емоции, и да се „опита“ ново поведение са много силни.

За да се доближи максимално до реалността, обсъдих въпроса с ученици от 7-ми клас в столично училище и в следващите редове ще спомена някои проблемните зони, които се очертаха.

Въпросът с **доверието и общуването** е изключително важен, както за родителите, така и за децата. Родители често споделят притесненията си, че децата са загубили доверието им, а оттам се нарушава и общуването. Изглежда, че родителите смятат доверието на децата си за нещо, което им се полага по право и не се налага да правят никакви усилия, за да го печелят и поддържат. От друга страна, с тийнейджърите често обсъждаме въпроса: „Кое е нещото, което най-много ви затруднява в общуването с родителите ви?“ Те споделят, че нямат доверие на родителите си и очакват те да реагират остро на някои техни желания и мисли. Обсъждаме факта, че биха споделяли повече, ако не се страхуваха от реакцията им. Децата разказват, че родителите им обикновено нямат време да ги слушат или не зачитат мнението им, което ги наранява и ограничава следващите опити за контакт.

Друга проблемна зона се оказва **ниската самооценка и самочувствие**. Това само по себе си е предпоставка и за много други проблеми. При обсъждането на тази тема, много деца споделят, че не

намират в себе си добри качества и не са ценни с нищо. Оказва се, че не са насърчавани дори и да мислят по този въпрос. Нереалистичната самооценка често прави хората по-лесно манипулируеми и неспособни да отстояват границите си. Шансът едно дете с ниска самооценка да не успее да каже смело „Не!“, когато е подложено на натиск от групата, е значително по-висок. От друга страна, неосъзнавайки собствената си ценност, човек е по-склонен да се идентифицира с етикети с имагинерно и неясно съдържание, като „готин“ и „задръстен“, и често е склонен да направи всичко, за да промени статуса си.

**Влиянието на групата** е един от най-мощните фактори, които подтикват децата към експериментирание и употреба. Установено е, че в тийнейджърска възраст децата се повлияват предимно от мнението на приятелите си и не зачитат напътствията на родителите. Бунтуват се срещу правилата и „воюват“ за своята независимост. Приятелският кръг и съучениците, където често се намира и първата любов, оказват силно емоционално въздействие, формират светогледа и идентичността на подрастващия. Принадлежността към определена група изисква от нейните членове да спазват определени правилата и ритуали. Когато някой има възражения или притеснения, той рискува да бъде отхвърлен. Това се оказва доста висока цена за младежите и те трудно се опълчват срещу изискванията на приятелското обкръжение.

Всичко, което се случва през тийнейджърските години, се възприема предимно емоционално и тези емоции често са полярни и интензивни. Децата трудно успяват да разпознаят и да се справят с това, което изпитват. Нямаат понятие за самота, отхвърляне, ниска самооценка, а просто са гневни, тъжни и бунтуващи се. Често прибегват до всякакви действия, с които да възстановят баланса и да се чувстват по-добре: печелят уважението на важните за тях с цената на всичко; наказват с агресивно поведение тези, които ги карат да се чувстват зле; бунтуват се срещу правилата или по-лошо – наказват себе си за това, че „не са достатъчно добри“. Естествено, трудно си дават сметка кои решения биха могли да бъдат конструктивни и кои деструктивни, а и не бихме могли да ги виним за това.

Истината е, че от децата си можем да се учим, не само да ги учим, стига да сме достатъчно търпеливи, по-малко критични и с отворени сетива за чувствата и емоциите им.

**Марина Попова**, психолог. Бакалавър по психология (ВТУ „Св.св Кирил и Методий“), магистър по Трудова и организационна психология (СУ „Св.Климент Охридски“). От юни 2013 г. работи като консултант на Националната информационна линия за наркотиците и алкохола (<http://www.drugsinfo-bg.org/bg/>) към Асоциация за рехабилитация на зависими „Солидарност“ (<http://www.solidarnost-bg.org/>).

[http://www.puls.bg/health/dental/news\\_16404.html](http://www.puls.bg/health/dental/news_16404.html)

