

Atitudinile și comportamentul adulților în legătură cu consumul de droguri și stabilirea unor norme explicite legate de consumul de substanțe al copiilor sau adolescenților, sunt aspecte cheie pentru prevenirea familială a dependenței de droguri. Totuși, mulți părinți nu sunt siguri sau întâmpină dificultăți în stabilirea și comunicarea cu copiii a unei poziții familiale explicite cu privire la consumul de droguri.

Mulți părinți sunt nesiguri în legătură cu circumstanțele cele mai potrivite pentru [a vorbi cu copiii despre droguri](#) și au temeri legate de răspunsurile pe care le vor da dacă hotărăsc să inițieze o discuție cu privire la un subiect atât de sensibil. Iată câteva ocazii în care ar putea fi potrivită inițierea unei conversații cu privire la consumul de droguri:

- Atunci când subiectul apare spontan în discuție, de exemplu, în urma unui program de televiziune în care a fost tratat acest subiect.
- Atunci când copiii pun întrebări cu privire la acest subiect; întotdeauna trebuie să se încerce să se răspundă la întrebările copiilor cu privire la tutun, alcool sau alte substanțe.
- În conversații formale, atunci când există un motiv care să justifice deschiderea discuției (de exemplu, prima dată când copilul iese noaptea).

În rândurile următoare sunt cuprinse unele sugestii pentru a răspunde întrebărilor mai frecvente ale părinților cu privire la modul de a comunica cu adolescenții poziția familiei cu privire la [consumul de droguri](#).

Adesea, copilul meu mă întreabă despre droguri, nu este destul de clar ce cred?

Întrebările adolescenților cu privire la consumul de droguri reprezintă o oportunitate imensă pentru a vorbi cu ei despre acest subiect. Totuși, această întrebare poate reflecta interesul copilului în a experimenta consumul de droguri; trebuie să fii atent! Întrebările și observațiile copiilor cu privire la tutun, alcool sau alte droguri pot ascunde interesul de a afla ce s-ar întâmpla dacă ar consuma sau ce cred părinții dacă ar încerca.

Pe adolescenții îi atrag lucrurile interzise: dacă nu vrem să fumăm, să bem alcool sau să ia alte droguri nu ar fi mai bine dacă nu le-am interzice?

Multe studii demonstrează că acei copii din familiile care nu au stabilit norme contrare consumului de droguri, prezintă un risc major de a iniția consumul comparativ cu copiii familiilor în care astfel de norme sunt prezente și sunt clare pentru toată lumea. Totuși, normele familiale cu privire la consumul de droguri trebuie să fie motivate, nu impuse dogmatic.

Poate este normal să se îmbete, să fumăm sau să consumăm droguri în timpul adolescenței? Multe persoane au făcut acest lucru și ulterior au avut probleme.

Este adevărat că multe persoane au consumat droguri pentru o anumită perioadă din viață și apoi au abandonat consumul. Totuși, consumul de droguri implică întotdeauna riscuri care ar fi de preferat să fie evitate. În plus, cu cât se începe mai devreme consumul de droguri, cu atât este mai probabil să ajungă să abuzeze sau să devină dependent de ele. În consecință, ar fi bine măcar să se întârzie pe cât posibil perioada primului contact cu drogurile.

Mulți oameni fumă și/sau beau alcool. De ce nu și copilul meu?

Fiecare familie trebuie să adopte normele pe care le consideră adecvate față de ceea ce poate face copilul sau nu. Apoi, trebuie să ții cont de faptul că consumul de droguri poate afecta negativ într-o măsură mai mare sănătatea (și dezvoltarea) copiilor și adolescenților decât pe cea a persoanelor adulte. În plus, presupune un risc major de a avea probleme în viața adultă.

Eu beau alcool (sau fumăm, sau iau droguri), cum îl pot convinge pe copilul meu să nu o facă și el?

Este dificilă explicarea contradicțiilor între comportamentul părinților și ceea ce speră aceștia de la copiii lor (există părinți care au renunțat la fumat pentru a evita să dea un exemplu negativ copiilor). În cazul tutunului, părinții pot întotdeauna, cel puțin, să încerce să le explice copiilor procesul și efectele dependenței de tutun ca un bun motiv pentru a nu începe să fumăm. Astfel, le pot explica cum s-au apucat de fumat (de ce s-au apucat) și cum, aproape fără să-și dea seama au ajuns să fie „prinsi în capcana” tutunului, ceea ce i-a făcut să eșueze rapid în încercările lor de a renunța la fumat. În plus, dacă părinții fumă sau beau alcool, este recomandabil să demonstreze copiilor autocontrolul în aceste comportamente: să nu bea niciodată în exces, să mențină abținerea când se urcă la volan, să nu se urce într-un vehicul condus de cineva care a baut prea mult, să nu fumăm atunci când este bolnav, să nu fumăm în locurile închise dacă există copii sau persoane pe care le deranjează fumul, respectarea interdicțiilor cu privire la fumat.

Copilul meu deja știe ce cred despre droguri, este necesar să mai vorbim despre acest subiect?

Dacă părinții nu vorbesc clar cu copiii despre ceea ce ei cred cu privire la droguri și despre așteptările lor față de comportamentul copiilor cu privire la acest subiect, s-ar putea ca aceștia să nu pună niciodată această întrebare și, când apare ocazia de a lua droguri să nu aibă o opinie suficient de definită. În aceste circumstanțe, acesta este mai influentabil în fața reacțiilor celorlalți.

Și în cazul în care copilul meu pune întrebări despre droguri la care eu nu știu să răspund?

Adolescenții înțeleg faptul că părinții nu știu totul. Dacă se întâmplă să pună întrebări la care părinții nu știu să răspundă, aceștia pot răspunde cu naturalețe că nu cunosc răspunsul sau că îi pot ajuta să găsească informațiile.

Și dacă mă întreabă dacă eu am fumăm când aveam vârsta lui, dacă m-am îmbătat sau dacă am fumăm marihuana?

Aceste întrebări pot fi incomode pentru părinți, mai ales dacă răspunsul este afirmativ. Cu siguranță părinții au dreptul la intimitate și nu este necesar să le explice totul copiilor. Totuși, dacă nu aveți suficientă încredere pentru a vorbi cu ei despre un subiect concret, cu greu puteți spera ca ei o au.

Un răspuns bun ar fi adevărul, în ciuda faptului că trebuie să admiteti aceste comportamente în trecut și să prezentați lipsa de informații din vremea respectivă sau propria insuficiență în practicarea unor abilități (pentru a spune nu, pentru a respinge o invitație, pentru a face față influenței colegilor). Astfel, părinții arată copiilor că pot vorbi deschis despre orice temă cu ei, și vor avea mai multe posibilități de a interveni în comportamentul lor.

Gabriel Cicu,

Psihiatru si psihoterapeut, coordonator al programelor de psihoterapie si al serviciilor pentru profesionisti.

Medic specialist psihiatru, absolvent al Facultatii de medicina, Universitatea Valencia, Spania.

Doctor in stiinte medicale, Universitatea de Medicina si Farmacie "Carol Davila", Bucuresti

Autor la numeroase publicatii in domeniul prevenirii, tratamentului si ingrijirii abuzului de droguri. Manager de proiecte nationale si internationale in cadrul Agentiei Nationale Antidrog (ANA). Coordonator al Programului National de Asistenta Integrata in Adictii si al departamentului de Asistenta Integrata in cadrul ANA.

Psihoterapeut in cadrul Clinicii **PsyMotion**. In prezent, Clinica PsyMotion are in desfasurare o gama larga de programe terapeutice destinate parintilor care vor sa isi imbunatateasca relatia cu copiii lor, consumatorilor de droguri sau apartinatorilor acestora. Mai multe detalii gasesti [aici](#).