

POGOVORITI SE MORAVA O ALKOHOLU

Kako govoriti o alkoholu z mladimi?

43 % prebivalcev Slovenije pije visoko tvegano. Vsak drugi 17-letnik je bil v življenju vsaj dvakrat opit. Sodeč po teh podatkih, ki jih navaja Nacionalni inštitut za javno zdravje, se pitje alkohola prične zgodaj. Pač, mokra kultura je v Sloveniji še kako prisotna, širi pa se tudi med mlajšo populacijo. Trend je potrebno zaustaviti in s tem zaščititi našo mlajšo populacijo. Toda kako? Kako mladim povedati, da je alkohol resna težava, če pa povsod dobivajo ravno nasprotna sporočila? Na žalost univerzalnega recepta ni, obstajajo pa pristopi, kako lahko mladim preko pogovora razblinimo ideal alkohola.

Mladi so pogosto tarča alkoholne industrije in njenega oglaševanja. Mladi so še posebej dovzetni za oglase (Hastings idr. 2005), saj so v času izoblikovanja svoje identitete in hitreje kot starejši podležejo idejam, ki jim sicer niti niso nujno blizu. Oglaševanje je v zadnjem času še toliko močnejše, saj se nahaja na vsakem koraku (Gupta idr. 2016). Ne le na televiziji ali velikih občestnih panojih, pač pa tudi v našem žepu. Ne moremo zanikati določenih negativnih aspektov družbenih medijev. Ni vsak vplivnež družbeno zaveden – hitro se zgodi, da so mladi priča negativnim vedenjskim vzorcem svojih idolov. Naj bo to oglaševanje alkohola, ker so družbeni mediji premalo nadzorovani, lahko pa gre tudi za samo obnašanje tega vplivneža, ki prerad opeva opite petke. Vso to bombardiranje moramo imeti v mislih, kajti le tako bomo lažje razumeli, zakaj je alkohol mladostnikom lahko tako privlačen.

Ključnega pomena je, kako se mlade odločimo nagovarjati in kako svoje sporočilo podamo naprej (Kang in Lee 2017). Ali želimo izpostaviti pozitivne plati zdravega življenja, ali pa želimo strašiti z vsem, kar se lahko zgodi ne petkovi zabavi? **Odvisno je, v kakšnem stanju je mladostnik** (ibid). **Vsak posameznik je drugačen in k vsakemu moramo pristopati na drugačen način.** Univerzalnega pristopa ni, zato moramo poskusiti več njih in videti, kaj mladostniku najbolj ustreza. Nekateri so bolj dovzetni za holističen pristop, kjer promoviramo zdravo življenje, v kar sodi tudi izogibanje alkohola. Spet drugim pa bolj leži, da se posvetimo izgubam in nevarnostim, povezanih z alkoholom. Kaj vse se lahko zgodi v eni noči? Ali pa pozneje v življenju, saj je verjetnost obolenja za rakom večja? Tukaj moramo paziti, da z nevarnostmi ne pretiravamo preveč, mladostnikom lahko hitro izpademo kot neuki in panični (Fundacija za droge in alkohol 2021).

Če sumimo, da se je mladostnik že (večkrat) srečal z alkoholom, ne smemo dopustiti, da nas sumničavost popelje do razdora zaupanja. Četudi smo mnenja, da mladostnik že pije alkohol, nikakor ne smemo nenapovedano vstopati v sobo in iskati skrite zaloge. Ne smemo ga obtoževati. Fundacija za droge in alkohol (2021) opozarja, da se v nasprotnem primeru z lahkoto zgodi prepad v zaupanju – **mladostnik mora čutiti, da ima pri nas varen prostor.** Prostor, kjer se lahko pogovori, postavi vprašanja in dileme. Družinsko okolje in dobri starševski odnosi so namreč ključni v varovanju mladostnika pred izrabo alkohola (NIJZ 2020).

Varen prostor mora dopuščati vprašanja in dileme, kjer se bombardiranje alkoholne industrije in mokre kulture lahko razrešuje. **Dopuščati moramo pogovor o pozitivnih in negativnih plateh pitja.** Če zanikamo vse pozitivne plati, se bo mladostnik počutil nerazumljenega. Eden izmed tovrstnih primerov je pritisk vrstnikov. Na žalost ne moremo kar zanikati, češ “to pač eni počnejo, tebi ni treba.” Mladostnik se lahko hitro počuti izvzet iz družbe. Kot ljudje potrebujemo občutek skupnosti, občutek pripadanja. Vendar lahko ta potreba, sploh pri mladih, vodi v nevarne situacije z alkoholom. Zato moramo mladostnikom nuditi podporo in nasvete. Denimo, “Še vedno se lahko družiš, ampak ostalim reci, da voziš.” Ali pa da “imaš naslednji dan pomembno tekmo.” Ali pa “Moraš morda celo razmisliti o tem, s kom se družiš?” Gre za to, da se v mladostnika in njegove dileme vživimo in mu ob tem

pomagamo. Izkušnje staršev v Veliki Britaniji kažejo, da se ravno **preko tovrstnih pogovorov demistificira alkohol**, sploh z bolj sproščenim pogovorom (Saywer idr. 2018). Mladim moramo pomagati razvijati veščine, preko katerih se bodo z alkoholom lahko znali spopasti sami.

Ves naš trud previdnosti postopanja bo zaman, če mladostniku ne damo vsaj malo avtonomije. Mladostniku moramo dopustiti pravico do izražanja in lastnega mnenja. Nekateri raziskovalci so namreč mnenja, da mladostnike motivira samo-determinacija (Ryan in Deci 2000). V kolikor mladostnika v nekaj silimo, bo ta dobil občutek, da se za to ni odločil sam, in da so njegova dejanja rezultat zunanjih prisil. Posameznik tako nima občutka, da gre za lastno, zavestno odločitev zavoljo boljšega zdravja in počutja. Torej naj ima **naš besednjak manj imperativov.**

Toda avtonomnost ne pomeni absolutne permisivnosti. Mladostnikom lahko damo vedeti, kakšna so naša pričakovanja in kakšne bodo posledice, če teh pričakovanj ne izpolni. Tovrsten pristop je pravzaprav zaželen (Fundacija za droge in alkohol 2021). A kot že omenjeno - ta pričakovanja bodo brezpomenska, če jih ne bomo izoblikovali skupaj z mladostniki. Podati moramo razloge. Se pogovoriti.

Do mladostnikov moramo torej biti potrpežljivi in pozorni. Moramo ga znati pohvaliti, ko mu gre dobro. Mokra kultura nas prežema, težko je, kot mladostnik, biti samosvoj. Ne smemo biti kruti, ko mu ne uspe. Bodimo varen prostor za mladega človeka, kjer lahko sam odprto razmišlja in razrešuje dileme. Od kod njegove predstave, ideali? Zakaj tako razmišlja? Tako lahko pomagamo razbliniti idejo alkohola in zabave, prav tako pa se lažje dokopljemo do izvora motivacije. Sproščen pogovor lažje vodi do mistifikacije, prav tako pa sami lažje ugotovimo, ali mladostnika spodbujamo preko holističnega pristopa ali pristopa izgube.