

FÜGGŐSÉGEKRŐL SZÜLŐKNEK

Készítette: Farkas Fruzsina

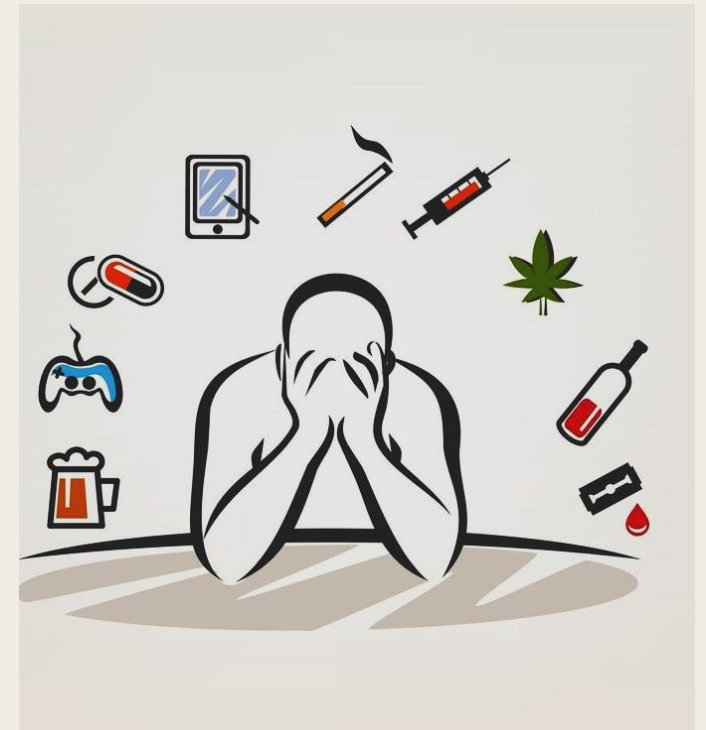
Iskolapszichológus

Email: fruzsi12.08@hotmail.com



Mi az a függőség, más néven addikció?

- Egy **káros viselkedés szokássá válását** jelenti, amit valaki annak ellenére ismételt, hogy akarná azt. Ragaszkodik hozzá, **képtelen uralni** azt, még ha tapasztalja is annak negatív, rossz következményeit.
- Fajtái:
 - **Kémiai:** alkohol, kábítószer, gyógyszer (pl. nyugtató), cigaretta
 - **Viselkedési:** játék (szerencse, online), telefon, számítógép

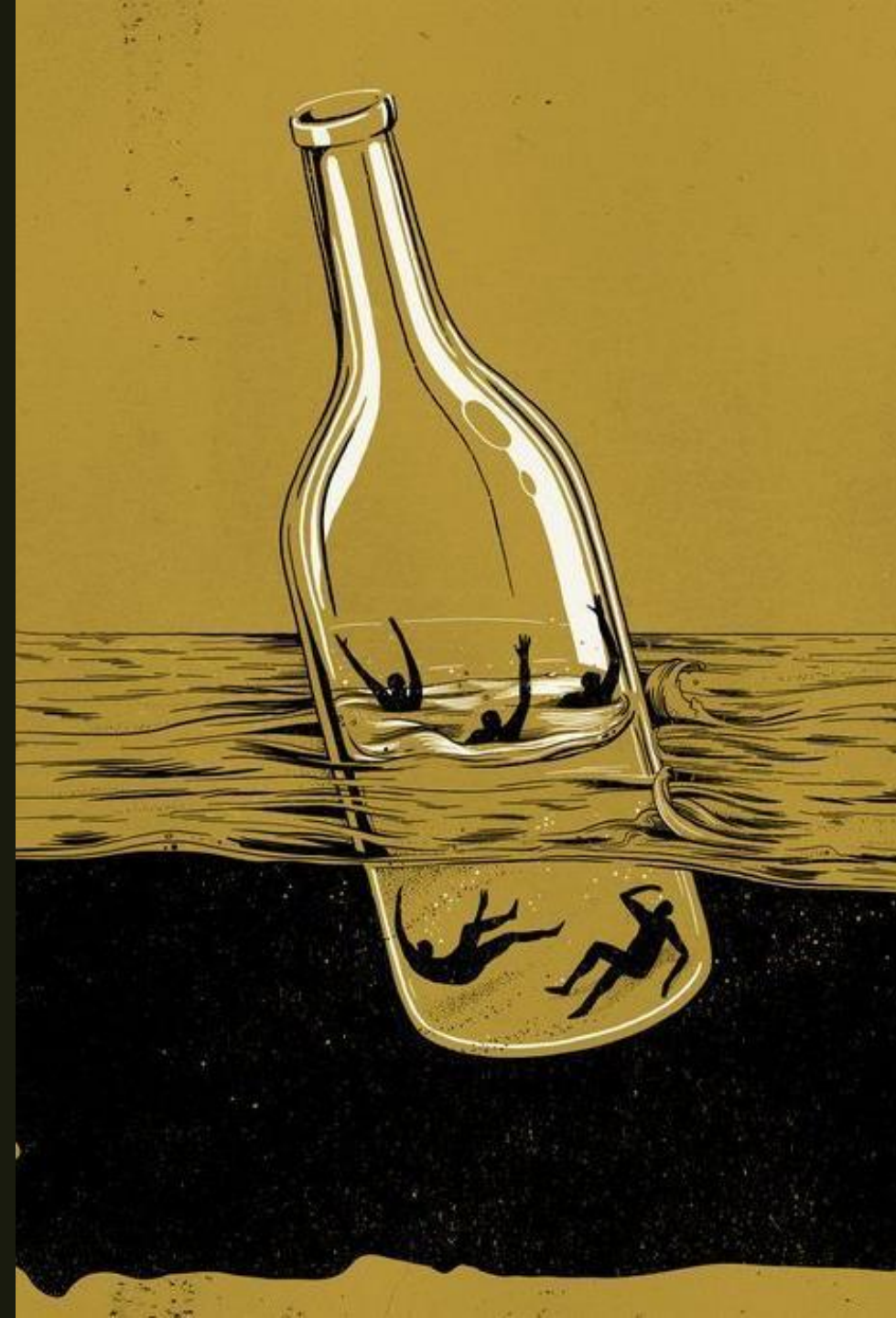


Függőség jelei:

- Nem képes irányítani a szerfogyasztást/viselkedést.
- Negatív hatások ellenére is képtelen abbahagyni.
- Folyamatosan sóvárog utána.
- Titkolózik, elzárkózik a családtól, barátoktól.
- Már nem érdeklődik aziránt, ami régen fontos volt neki.
- Romló iskolai teljesítmény, hiányzások .
- Más baráti társaság, régi elhagyása.
- Szorongás, harag, depresszió.
- Alvási szokások változása.
- Elvonási tünetek (remegés, agresszió).
- Egyre többre van szüksége a szerből, cselekvésből.
- Problémák elfelejtésére, lazításként használja.
- Extrém viselkedés (lopás, értékek eladása).

Szerfüggőség

- Kellemes érzést váltanak ki.
- Eufóriát okoz az agyban, jutalmazórendszert stimulálva.
- Ugyanahhoz az élményhez mindig egyre nagyobb adag szükséges → tolerancia/hozzászokás alakul ki, ezért növelni kell a mennyiséget.



Viselkedési függőség

- Szer nélkül is ugyanazt a hatást fejti ki.
- Jutalmazó hatás → eufória/boldogság érzés.
- Megvonási tüneteket idéz elő.



Függőség vagy sem?

- Adott életszakaszban bizonyos viselkedés fontossá válhat, előtérbe kerülhet.
 - *Pl.: számítógépes játék használata*
- Kísérletezés felügyelt körülmények között.
 - *Pl.: szülő engedélyével bizonyos alkohol megkóstolása*
- DE! A szülő nyíltan beszéljen ezeknek a veszélyéről, a kipróbálás lehetőségéről (ha máshol próbálja ki a gyermek, merjen szüleinek erről beszélni) ne ítéljük el és ne büntessük, hanem beszéljünk vele a témáról, igyekezzünk kérdéseit megválaszolni.

Függőség kialakulásának oka:

- A család, barátok, közvetlen környezet által nyújtott **minták** egészen kisgyermekkortól meghatározóak.
 - *Probléma esetén a szülő hogyan küzd meg a helyzettel? Használ valamilyen nyugtatót, alkoholt fogyaszt? Vagy igyekszik megoldani azt a helyzetet, segítséget kér? Nem mindegy, hogy milyen mintát lát a gyermek!*
- **Megküzdési** módszerek: stressz esetén megoldást keres, levezeti azt egészséges keretek között (pl.: sport, alkotás, zene), vagy szerekhez/káros viselkedéshez fordul (pl.: dohányzás, alkohol, játék).
- **Korai életesemények**, traumák (pl.: bántalmazás elszenvedése, szülő elvesztése, érzelmi elhanyagolás, elfogadás hiánya).



A függő személy

- Megrengett a világba vetett hite, bizalma.
- Nincs biztonságérzete, sokat szorong.
- Emberi kapcsolatai nem kielégítőek.
- Azt gondolja, hogy bármikor abba tudja hagyni, nem ismeri fel saját függőségét.
- Elvicceli, súlyosságát nem ismeri be.
- Sokszor nem kér segítséget, majd ő megoldja.

Gyermekek függővé válásának megelőzése szülőként

- Példamutatás: saját viselkedés, szerfogyasztás.
- Megküzdés, rossz érzések kezelése, problémák megoldása.
- Szórakozás, kikapcsolódás módjai: szülő hogyan teszi mindezt? Mit mutat vele a gyermeknek?
- Lehet-e nemet mondani? Ha kínálják a gyermeket, tudnia kell, hogy mondhat NEMet is!
- Ha a szülőnek fontos a saját egészsége (fizikai és lelki is), akkor a gyermek számára is fontos lesz, hogy vigyázzon magára és FELELŐSSÉGET vállaljon egészségéért.



A gyermek akkor tud nemet mondani, ha

- Otthon nem várnak tőle feltétlen engedelmességet.
- Vitatkozhat szüleivel, elmondhatja véleményét, szükségleteit, és meghallgatják azt.
- Elfogadják, ha valamit nem szeretne, és el meri mondani a vele történtekeket.
- Büntetéssel és rákényszerített engedelmességgel a kamaszkorban a gyermek nem fog tudni nemet mondani, kiállni önmagáért! És nem fog segítséget kérni otthon, ha bajba kerül!

Ha kiderül, hogy a gyermek függő, szerhasználó



- Megértőnek és elfogadónak kell maradni!
- Magát a gyermeket fogadjuk el!
- Ne kérjük számon, hanem beszélgessünk! Ne büntessük, hanem közelítsünk hozzá!
- Ha már kipróbálta, mesélje el, hogy mit érzett közben? Miért próbálta ki? Mik a veszélyei?

Megelőzés

- Minőségi együtt töltött idő: jeleket könnyű észre venni.
- Szakkörök, tevékenységek, hobbik keresése, ahol tudjuk, hogy jó közösség van.
- Érezze, hogy mindig számíthat szüleire!
- Szülő saját viselkedésére is figyeljen: mi lehet az, amit ő közvetít gyermeke számára! – Hiába próbálja a szülő meggyőzni őt a szerek veszélyeiről, ha közben a szülő maga is használja ezeket!

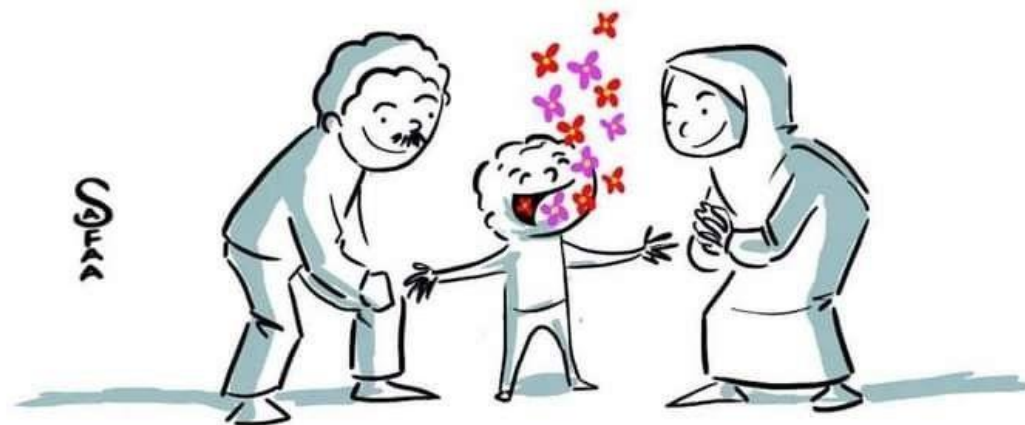
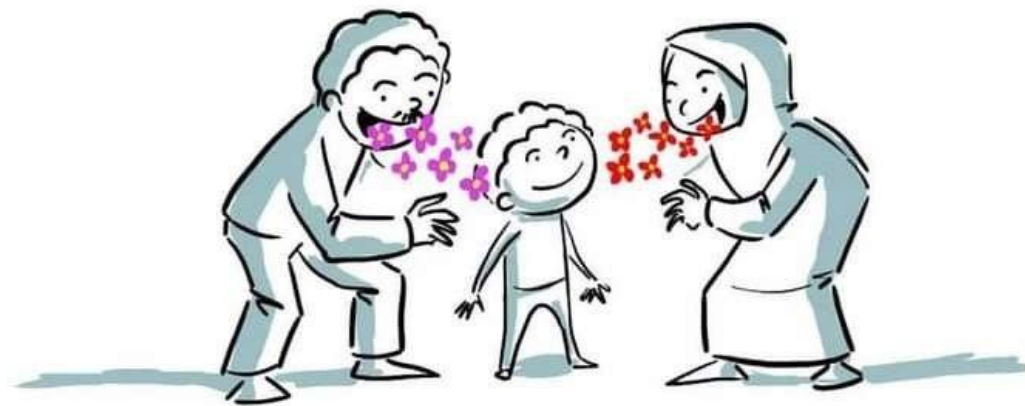
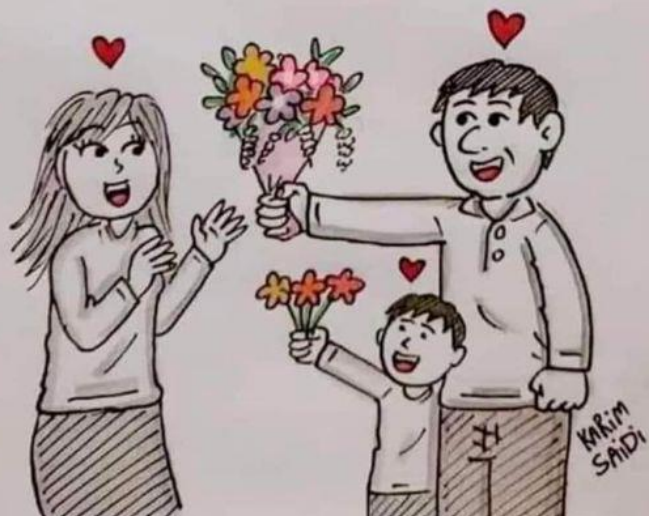
Hogyan segíthetünk gyermekünknek?

- Ha a gyermek zavart, nem őszinte, kimarad a suliból, sok konfliktusa van, romlanak a jegyei, elveszti viselkedése felett az irányítást, akkor felmerülhet a függőség lehetősége.
- Segítés:
 1. Probléma felismerése, kimondása, nyílt beszélgetés.
 2. Segítség szakembertől: terápia, elvonó (mindenkinek más segít).
 3. A segítés, támogatás motiválhatja a gyermeket.
 4. Együttérzés, önbizalmának erősítése (attól, hogy függő, még nem rossz ember!).
 5. Visszaesésnél nem lemondani róla, hanem segíteni!
 6. Önvizsgálat: van a gyermek közvetlen környezetében függő? Leszokásban saját tapasztalat is megosztható, a szülő saját nehézségeit is elmondhatja, hogy a gyermek érezze, nincs egyedül.

Szenvedélybeteg szülő gyermeke:

- Kevés figyelmet kap.
- Elszigetelődhet: titkolja az otthoni problémákat.
- Érzelmeit nehezen éli meg: szégyen, düh, csalódottság.
- Önmagát hibáztatja: ő nem szerethető, ő a problémák oka.
- Bizalmatlan: felnőttekben nem bízik.
- Magára veszi a család terheit.
- Gondoskodó szerepet vesz fel: átveszi a szülői szerepeket, gondoskodik testvéreiről, túl sok felelősség kerül rá.





Felhasznált irodalom és hasznos oldalak

- <https://tinirehab.hu/>
- <https://addiktologiai-tanacsadas.hu/post/miert-alakul-ki-a-fuggoseg>
- <https://vavo.hu/fuggoseg-es-addikcio/>
- <https://kek-vonal.hu/gyakori-temak/a-fuggosegekről-szülőknek>
- <https://fuggosegkezeles.hu/fuggosegrol/kamaszkori-fuggosegek>