

## **Alkohola eta drogak nerabezaroan**

Gaur egun, alkohola eta drogak aisialdi-kulturarekin lotuta daude. Heroina, aurreko urteetan baztertzearekin lotuta, kanabisa, kokaina edo estasiarekin ordezkatu da, haien artean edo alkoholarekin nahastuta.

Nerabezaroa sustantziekin esperimentatzeko eta dibertitzeko etapa batean bihurtu da. Nerabeek, batzuetan, gogorrak eta erasoezinak direla uste dute, arauak apurtu ditzaketela ezer gertatu gabe, eta sustantzia berriak dastatzeak kontrol eza, dibertsioa eta arazo eza eskainiko diela pentsatzen dute.

Familiak ez dute formula magikorik bere seme-alaba nerabeek alkohola eta beste sustantziak kontsumi ez ditzaten. Baina familia giroan egon daitezkeen arrisku faktoreak ezagutu ditzakete eta faktore horiek babes-faktoreak bihurtu.

1. Nerabea autoestimua altua eta orekatua izaten lagundu behar du familiak, beharrezkoak ez diren arriskuak har ez ditzan. Bere lorpenak baloratu.
2. Komunikazioa erraztu, gazteei entzunez eta gehiegi epaitu gabe. Euren erabakiak errespetatu.
3. Muga argi eta iraunkorrak ezarri. Autonomoak izaten laguntzeak ez du esan nahi haiek nahi dutena egiten utzi behar zaienik. Mugek, beste gauza batzuen artean, segurtasuna eskaintzen dute.
4. Gogoratu nerabezaroa muturreko etapa bat dela. Horregatik, koherentzia erraztu. Ezin dugu lortu seme-alabek sustantzia toxikoak ez kontsumitzea gurasook horrekiko anbiguotasunik gabeko postura bat ez badugu.
5. Exijentzia sistema orekatu. Ez diegu ezinezko gauzak eskatu behar, ezta euren ahalmen eta ilusioak bertan behera utzi ere.

Seme-alabekin gai honi buruz hitz egitean gurasoentzat lagungarriak izan daitezkeen orientabideak hurrengoak dira:

- Gogoratu hobe dela prebenitzea sendatzea baino.
- Ez egin drogei buruzko bakarrizketa moralik (ez sermoirik bota).
- Nerabeak kanpoko kontrola behar du. Bete daitezkeen arau argiak ezarri (iristeko ordua, etxean egin beharreko lanak, etab.) eta era aipatuean komunikatu, ez portaera txar baten ondorio bezala, baizik eta horren aurretik.
- Utzi gazteei erabakiak hartzen hastea: arropa, denboraren banaketa, aisialdia.
- Bere lagunak ezagutzen saiatu, etxera etortzen utzi.

- Bere lagunak sistematikoki ez kritikatu, ez begiratu bakarrik kanpoko itxura.
- Ez da komenigarria drogei buruzko eztabaida bat behartzea; elkarrekin hitz egiteko espazioak bilatu behar dira, telebistarik eta etenik gabe, giro lasai batean.
- Seme-alabei gogorarazi alkohola eta tabakoa ere drogak direla.
- Alkohola, tabakoa eta abarrekiko eredu ona izan.

## **LABURPENA**

Drogen arriskuei buruzko informazioa ez da nahikoa eta batzuetan ez da eraginkorra. Gurasoen lana familia lotura osasuntsuak ezartzea da. Seme-alaben denbora librearekiko ardua azaldu behar da, baina ez “kezka” eta, azkenik, gazteen autoestimua bultzatu behar du familiak. Horrela, nerabea bera izango da, bere segurtasuna kontuan hartuz, drogei argi eta garbi “EZ” esango diena.

Dra. Ainhoa Manzano Fernández  
Dr. Juan Luis Martín Ayala  
ETXADI  
Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa  
Centro Universitario de Psicología de la Familia