

# **Alkoholaren kontsumoa nerabezaroan**

Gaur egun, nerabeen artean alkoholaren kontsumoa gero eta zabalago eta gero eta lehenago ematen dela jakin beharra daukagu.

16 urteko seme edo alaba batek noizean behin alkohola edaten duela antzemandakoan, guraso moduan askoz ere gehiago egin dezakezue baina ez da gomendagarria zigorrak, oihuak, haserrea, mehatxuak edota deskalifikazioak erabiltzea.

Askotan nerabeak etxera heltzean oraindik alkoholaren eraginpean daude eta ez da zaila konturatzea edan egin duela. Horrelako egoera ematen denean, egin beharreko lehen lana nerabea zaintzea da eta gure haserrea azaldu gabe eta errieta egin gabe ohera bidaltzea. Beste batzuetan, beste bide batetik jakiten dugu gure seme-alabak alkohola kontsumitu duela: lagun baten bidez edo eskolaren bidez. Horrelakoetan, alkohola edatean arduratsu jokatu behar duela eta neurritz edan behar duela adierazi behar diogu nerabeari eta egokiena honako hau izango litzateke:

1. Gaiari buruz hitz egiteko aukera hartu. Ezikusiarrena ez egin.
2. Bere jokaeraren aurrean kezkatua zaudetela eta ados ez zaudetela azaldu. Adin horretan alkoholaren kontsumoak arriskutsua izan daitekeela transmititu.
3. Bere arrazoiak entzunez jarrera ulerkor bat agertu. Debekuekin ez diegu lagunduko. Bere bizipenei eta lagunei buruz galdetu. Ezagut itzazue.
4. Behin eta berriro gertatzen bada, arazoari aurre egin alkoholaren gehiegizko kontsumoa saihesteko. Muga argiak eta jarduera zehatzak jarri, baita etxera heltzeko ordua kontrolatu ere. "Sariak" saihestu (berandura arte lo egiten utziz, ohera gosaria eramanez, eta abar...). Erantzukizuna bultzatu.
5. Berarekin hitz eginez, bere lagun taldea edo gizarte presioari aurre egiteko erabaki gaitasuna indartu.
6. Gogoan izan nerabeek ikusten dituzten gauzetatik jasotzen dituztela mezuak. Beraz, familiako norbaitek alkohola kontsumitzen badu, kontsumo hori arduratsua dela erakutsi behar da.
7. Helburua ez da edatea debekatzea. Helburua, onartutako kontsumoaren arauak argi uztea da.
8. Ez da bere atzetik ibili behar, momentu oro zelatan. Sarritan, horrelakoetan, alkohola edatea jolas bat izan daitekeela ikusten dute nerabeek eta gurasoko probokatzen saiatzen dira. Berak emandako hitzaz fida zaitezte.
9. Seme-alabek komunikabideetan eta tabernetan ikusten dituzten kontsumoei buruz eztabaidak sortu eta komentarioak egin. Adibide horiek alkoholaren kontsumoari buruz zer pentsatzen duzuen eta beraiengandik zer espero duzuen komentatzeko erabili.
10. Aisi "osasungarriak" topatzen lagundu, alkoholaren kontsumoa saihestek. Beraiek gustuko dituzten aukeren bidez alkoholaren gehiegizko kontsumoari aurre egingo diote.

## **LABURPENA**

Gaur egungo errealitate berri honen aurrean, nerabeen artean ematen den alkoholaren gehiegizko kontsumoa ez da saihesten jaietara joateko edo gauetan irteteko baimena ez emanez. Jakin badakigu horrelakoetan ematen dela kontsumoa baina hori ez da irtenbidea. Izan ere, nerabeek eskura dute alkohola edozein lekutan eta edozein momentutan. Horrela, ezin dugu ahaztu alkohola kontsumitzen dela baina hori baino garrantzitsuagoa da gure seme-alabek alkoholarekin zein harreman duten jakitea.

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