

## Fræðsla um vímuefni fyrir 10. bekk grunnskóla

### Kennslustund 6

#### Inngangur fyrir kennara

Hver og einn tekur ákvörðun um neyslu vímuefna á sínum persónulegu forsendum. Þær forsendur kunna að vera ólíkar og mismunandi er hvað vegur þyngst hjá hverjum og einum þegar tekin er ákvörðun um neyslu.

Við fáum ýmislegt í arf frá foreldrum okkar, svo sem útlit og skapgerð; við fæðingu er okkur búin mismunandi aðstaða og umhverfi okkar er ólíkt; fjölskyldur eru ólíkar, stærð þeirra, efnahagur og staða í samfélaginu.

Samskipti innan fjölskyldna eru einnig mismunandi. Á sumum heimilum tala foreldrar og börn lítið saman og afskiptaleyssi einkennir heimilislífið. Á öðrum heimilum ríkir hlýja og umhyggja.

Enn fremur hljótum við mismunandi menntun, mismunandi undirbúning til þess að bregðast við áföllum í lífinu og öðlumst mismunandi lífsreynslu. Svona mætti lengi telja en ljóst að erfitt er að útskýra með einföldum hætti gerðir okkar og ákvarðanir, hvað þá að finna eina skýringu sem á við í öllum tilvikum.

Þrátt fyrir þetta eru til ýmsar skýringar á því hvers vegna fólk fer að nota vímuefni og ánetjast þeim. Þeirra er fyrst og fremst leitað í þeim þáttum sem nefndir eru hér á eftir en hafa ber hugfast að ekki er um tæmandi upptalningu að ræða né lýsingu á þáttunum.

#### Einstaklingurinn

Ýmislegt í persónuleika fólks og persónugerð getur haft mikil áhrif á neyslu vímuefna og hvernig hverjum og einum tekst að höndla hana.

- **Sjálfsmynd og sjálfstraust**

Jákvæðri sjálfsmynd fylgir sjálfsöryggi. Í því felst að viðkomandi er í sátt við sjálfan sig og leggur raunsætt mat á getu sína og takmarkanir; veit hvað hann vill og getur. Sá sem skortir sjálfstraust er óruggur með sjálfan sig, hefur litla trú á getu sína og hæfni og leitar í ríkum mæli eftir viðurkenningu annarra. Hann er mjög háður því sem öðrum finnst um hann og lætur því oft segja sér fyrir verkum og gerir hluti sem hann í sjálfu sér getur verið andsnúinn en treystir sér ekki til að fylgja sannfæringu sinni af ótta við höfnun. Það getur m.a. átt við um neyslu vímuefna. Fólk með lítið sjálfsöryggi lætur því gjarnan undan hópþrýstingi.

- **Tilfinningaþroski**

Fólk sem á erfitt með að takast á við erfiðleika og tilfinningaleg áföll er hættara við neyslu vímuefna og því að ánetjast þeim en öðrum. Því hættir til að gera tilraun til þess að flýja frá eða víkja sér undan þeim tilfinningum sem áföll hafa í för með sér með því að deyfa þær með vímuefnum.

- **Erfðir og líffræðilegir eiginleikar**

Rannsóknir staðfesta að vímuefnafíkn er arfgeng þó að ekki sé hægt að skýra í hverju hún felst. Það liggur m.a. skýrt fyrir að börn sem eiga foreldra eða foreldri sem eru alkóhólistar eru miklu líklegri til þess að þróa með sér alkóhólisma en önnur börn. Þessi áhætta er svo mikil að full ástæða er til þess að hvetja börn alkóhólista til þess að hefja ekki neyslu vímuefna og alls ekki á unga aldri.

## Fjölskyldan

Margt í uppeldi og fjölskyldulífi getur haft áhrif á neyslu vímuefna. Þessir þættir eru sérstaklega sterkir fyrstu æviárin.

- **Uppeldishættir foreldra**

Íslenskar rannsóknir sýna að [uppeldishættir foreldra](#) geta haft áhrif á vímuefnaneyslu barnanna. Börn sem njóta hlýju, uppörvunar og hvatningar af hálfu foreldra sinna ásamt hæfilegu aðhaldi eru ólíklegri til þess að neyta vímuefna heldur en börn sem búa við afskiptaleysi, hörku, stöðuga gagnrýni eða höfnun.

Af þessum [rannsóknum](#) má t.d. ráða að það skiptir miklu að foreldrar ræði við börn sín um ákvarðanir sem teknar eru fyrir þeirra hönd og hafi þau með í ráðum eftir því sem þroski þeirra leyfir hverju sinni. Þannig læri börnin sjálfsaga og eigi auðveldara með að skilja á milli þess sem er þeim nauðsynlegt og heppilegt og þess sem er óþarfi og skaðlegt. Það virðist einnig vera mikilvægt að foreldrar séu sjálfum sér samkvæmir í uppeldinu, gefi ekki ein „fyrirmæli“ í dag og önnur á morgun.

- **Veik fjölskyldubönd**

Börn sem alast upp í fjölskyldum þar sem ríkir samheldni, samhjálp og stuðningur virðast standa betur að vígi gagnvart vímuefnum. Það á bæði við um það að hefja neyslu og ná tókum á lífi sínu eftir tímabil misnotkunar. Veik fjölskyldubönd hafa þveröfug áhrif.

- **Viðhorf foreldra til vímuefnaneyslu**

Foreldrar sem eru jákvæðir eða hlutlausir gagnvart vímuefnaneyslu barna sinna gefa þeim til kynna að ekkert sé athugavert við hana. Börnin fara þá á mis við þá nauðsynlegu varnagla sem setja verður við hvers kyns vímuefnaneyslu; að neysla vímuefna, hvaða nafni sem þau nefnast, geti haft skaðleg áhrif. Skaðsemi vímuefna kemur hvað skýrast í ljós í tengslum við neyslu barna og ungmenna. Láti foreldrar sem hún sé ekki til staðar fara börnin á mis við nauðsynlega sjálfsgagnrýni við neyslu vímuefna.

## Viðhorf samfélagsins til vímuefna

Samfélagið og umhverfi okkar ráða miklu um hvort við notum vímuefni eða ekki og einnig hvernig. Viðhorf þeirra sem við umgöngumst mest ráða þar líklega mestu. Þeir yngri læra af þeim eldri. Viðhorf samfélagsins, siðir og venjur, geta verið hvetjandi til notkunar vímuefna ef almenn viðurkenning er á neyslunni. Þá ráða jákvæðar væntingar neyslunni og jafnvel hætta á að neikvæðum hliðum hennar sé ýtt til hliðar eða þeim afneitað.

- **Neysla vina og félaga**

Nánustu vinir og félagar hafa mest áhrif á þá ákvörðun að neyta vímuefna. Fjölmargar rannsóknir, íslenskar og erlendar, sýna þetta ljóslega. Þetta merkir, með öðrum orðum, að þeir sem eiga vini og kunningja sem neyta vímuefna eru líklegri til þess að neyta þeirra einnig en þeir sem eiga vini sem neyta ekki vímuefna.

- **Skóli**

Einelti: Börn sem verða fyrir einelti eða eiga erfitt uppdráttar félagslega í skólum er líklegri en önnur til þess að neyta vímuefna. Einelti hefur langvarandi áhrif, m.a. á sjálfsmynd þeirra, sjálfstraust og lífsgleði.

Námsárangur og ástundun: Slakur árangur í námi og léleg ástundun er þekktur áhrifaþáttur vímuefnaneyslu. Það sama á við um litla þátttöku í starfi skólans og skort á viðurkenningu og stuðningi frá kennurum og öðrum starfsmönnum skóla.