



በጉርምስና ዕድሜ ውስጥ ያለ የዕጽ ተጽዕኖ እና ከዚህ ጋር ተያይዞ የሚመጣ ኃላፊነትን ችላ ማለት በቀላሉ ተጀምሮ እስከ ከፍተኛ ድንዛዜ እና መናወዝ ድረስ ይደርሳል። የተለያዩ ዕጾች (አልኮል እና ጎጂ ዕጾች) አዕምሮአችን ላይ በተለያዩ መልኩ ተጽዕኖ ያሳድራሉ። ሰዎች እነኚህን ዕጾች የሚጠቀሙት ዕጾቹ የሚያስከትሏቸውን ውጤት ፈልገውት ነው። አንዳንዶቹ ዕጽ የሚወስዱት ጥሩ ስሜትን ስለሚፈጥርባቸው ሲሆን ሌሎቹ ደግሞ የጭንቀትን ስሜት ስለሚያስወግድላቸው ነው። በጉርምስና ዕድሜ ውስጥ ያሉ ልጆች ዕጾችን በተለያዩ መጠን ይጠቀማሉ። አንዳንዶቹ በጉርምስና ዕድሜያቸው ውስጥ አንዴ ወይም ሁለት ጊዜ በአነስተኛ መጠን ሲጠቀሙ ሌሎች ደግሞ በሱስ እስከመጠመድ ድረስ እስኪያደርሳቸው ድረስ ሳያቋርጡ በብዛት ይጠቀማሉ። ሁሉም የዕጽ ተጽዕኖ - ለሙከራ እንኳን ቢሆን - በጉርምስና ዕድሜ ላይ ያሉትን ወጣቶች ወዳልተፈለገ ችግር ውስጥ - አደጋ፣ ፀብ፣ ልቅ ወደሆነ የወሲብ ድርጊት፣ መጥፎ ነገርን ሊያስከትሉ ወደ ሚችሉ ባህሪዎች መገፋፋት፣ ዕጽ ተጠቅሞ ወደ ማሽከርከር እና ከመጠን ወዳለፍ የዕጽ ተጠቃሚነት ሊመራቸው ይችላል። በጉርምስና ዕድሜ ውስጥ ያሉ ወጣቶች ዕጽ ለሚያስከትለው ነገር ተጋላጭ ከመሆን አልፎ ባለማቋረጥ ተጠቃሚ ወደሚሆኑበት የሱስ ተጋላጭነት ይመራቸዋል።

በዕጽ ምክንያት ኃላፊነትን ችላ ማለት እና የዕጽ ሱስ ምርኮኛ መሆን ማለት ምን ማለት ነው?

የዕጽ ተጽዕኖ ምርኮኛ መሆን ማለት ራስህንም ሌሎችንም በሚጎዳ መልኩ ዕጽ መጠቀም ማለት ነው። የተከለከሉ ዕጾችን፣ ለተወሰኑ ሰዎች ብቻ የተፈቀዱ ዕጾችን እና ሌሎች ጎጂ ዕጾችን ያለ አግባብ እየተጠቀምክ ይሆናል።

በዕጽ ምክንያት ኃላፊነትን ችላ ማለት ደግሞ ስራህ፣ ቤትህን እና የት/ት ጉዳዮችህን ችላ በማለትህ ሊገለጥ ይችላል። ውሳኔዎችህ የተሳሳቱ ይሆናሉ እንዲሁም ጉዳት ሊያስከትሉ የሚችሉ ነገሮች ወደ ማድረግ - ለምሳሌ በዕጽ ወይም በአልኮል ተጽዕኖ ስር ሆነ በስልክ መልዕክት መላክ እና መኪና መሽከርከር ውስጥ ልትገባ ትችላለህ።

በዕጽ ምክንያት ኃላፊነትን ችላ እያሉ መምጣት ወደ ዕጽ ምርኮኛነት መርቶህ የዕጽ ሱስኛ ሊያደርግህ ይችላል። ከዚያም ዕጹ ህይወትህን ይቆጣጠራል። ከታች ከተዘረዘሩት ውስጥ አንዱ ሊከሰትብህም ይችላል፡-

- ዕጹን ለረጅም ጊዜ ከተጠቀምከው ዕጹ የሚፈጥርብህ ስሜት «ከፍተኛ» እንዲሆንልህ አብዝተህ ወደ መውሰድ ትገባለህ።

- ዕጹን መጠቀም ለማቆም ትሞክር ይሆናል ግን ደግሞ ያቅትሃል።
- ከሌሎች ጋር ያለህን ግኑኝነት ቢያበላሽብህም - ጤናህንም ቢጎዳህ ዕጹን መጠቀም አታቋርጥም።
- ዕጹን መጠቀም ስታቆም ትታመማለህ። ይህንንም የአራራ ስሜት ብለን እንጠራዋለን።

የዕጽ ምርኮኛ መሆን በሽታ ነው። ድክመትም - ፍቃደኛ አለመሆንም አይደለም። ዕጽ መጠቀም መጀመር የራስህ ምርጫ ነው፤ ነገር ግን አብዝተህ መጠቀም ስትጀምር አዕምሮህ መቀየር ይጀምራል። ይህም የአዕምሮ ለውጥ ዕጹን ለመጠቀም ከፍተኛ ፍላጎትን በማሳደር ሁኔታህን ሁሉ ይቀይረዋል። ዕጹን አብዝተህ በተጠቀምክ ቁጥር የዕጽ ምርኮኛ እየሆንክ ትመጣለህ።

በጉርምስና ዕድሜ ላይ ባሉ በዕጽ ተጠቃሚዎች ላይ የሚታይ ምልክት

- ከቤተሰብ እና ከጓደኛ ጋር ያለ ግኑኝነት መቀየር
- ራስን አለመጠበቅ
- የስሜት መለዋወጥ
- ግልጥ በሆነ መልኩ የማይሆን ባህሪ ማሳየት
- ያለ ምንም ምክንያት መሳቅ
- ባልተለመደ አካሄድ ያለምንም ይሉኝታ መንቀሳቀስ
- መናደድ፣ የአራራ ስሜት ውስጥ መሆን፣ መጨነቅ
- ያለውትሮው ድካም ድካም ማለት
- ዝምተኛ መሆን - ከሰው ጋር አለማውራት
- የጥላቻ የንዴት እና የብቸኝነት ባህሪን መግለጥ
- በማጭበርበር እና ሚስጥራዊ በሆኑ ድርጊቶች መሳተፍ
- ሰበብ የሚያበዛ መሆን
- ለነገሮች ያለን ስሜት መቀዛቀዝ
- ቅርዝዝ ማለት
- የማይጨበጡ፣ የማይገጣጠሙ ንግግሮችን በማይሰማ መልኩ መናገር/መዘባረቅ/
- ትኩረት ማጣት
- ዕረፍ አልባ መሆን
- ባልተለመደ ሁኔታ የደስታ ስሜት ውስጥ መግባት
- እንቅልፍ አልባ መሆን - በሚያባንን እንቅልፍ ውስጥ መሆን
- ለረጅም ጊዜ መጥፋት/መሰወር/

ወላጆች ምን ማድረግ ይችላሉ

- እነኚህን ጸባዮች ለይቶ ማወቅ እና እነኚህ ጸባዮች ለምን ያህል ጊዜ እንደታዩ፣ መቼ መቼ እንደሚከሰቱ እና ጉዳታቸው ምን ያህል እንደሆነ ማስተዋል
- የአዕምሮ ሃኪምን ወይንም የልጅ(ጆችን) ሃኪም ለምርመራ እና ለክብካቤ መጎብኘት
- ስለ ክብካቤው እና አገልግሎቱ ጥያቄ መጠየቅ
- በት/ቤት ዙሪያ ከሚሰሩ የስነ ልቦና ባለሙያዎች እና የማህበራዊ ጉዳይ ሰራተኞች ጋር መነጋገር
- ቤተሰብን የሚያግዝ ቡድን ማግኘት

በወጣትነት ዕድሜ ላይ የዕጽ ተጠቃሚ መሆን በመጥፋት፣ በጥላቻ፣ በንዴት እና በብቸኝነት ስሜት ውስጥ ይደበቅ ይሆናል። በልጆች ላይ እንዲህ ዓይነት ስሜት ካስተዋሉ ፈጥነው ወደ ባለሙያ ይሂዱ። በጭንቀት ውስጥ ላሉ ልጆች ሳንዘገይ ለመድረስ ፈጥኖ ማስመርመር ያስፈልጋል። ድጋፍ ለማግኘት ወላጆች ልጃቸው የሚማርበትን ት/ቤት የማህበራዊ ጉዳይ ሰራተኛ ወይንም የስነ ልቦና ባለሙያ ማናገር ይችላሉ - ከዚያም ድጋፍ ሊያገኙ ወይን ወደ አዕምሮ ሃኪም ሊላሉ ይችላሉ።

ለበለጠ መረጃ ወይንም ድጋፍ በአሌክሳንደሪያ ከተማ የህዝብ ት/ቤት ውስጥ የሊድ ት/ቤት የማህበራዊ ጉዳይ ሰራተኛ የምትሰራውን አርኔቪ ሙዲ LCSW-C, LICSW, LCSW በ703-619-8156 ማነጋገር ይቻላል ወይንም በልጁ ት/ቤት ውስጥ የሚገኘውን የማህበራዊ ጉዳይ ሰራተኛ ማናገር ይቻላል። በት/ቤቱ ውስጥ ያለው የማህበራዊ ጉዳይ ሰራተኛ ድጋ ሊሰጥዎት ይችላል ወይን ወደ አዕምሮ ጤና ባለሙያ ሊመራችሁ ይችላል። አገልግሎቱንም የመድሀን ሽፋን ከገዙበት የመድሀን ድርጅ ወይንም በአካባቢው ካለ አገልግሎት ሰጪ ማግኘት ይችላሉ።