

# **Kids and Alcohol**

As much as parents may not like to think about it, the truth is that many kids and teens try alcohol during their high school and college years, long before it's legal for them to drink it. Research has shown that nearly 80% of high school kids have tried alcohol.

Although experimentation with alcohol may be common among kids, it's not safe or legal. So it's important to start discussing alcohol use and abuse with your kids at an early age and keep talking about it as they grow up.

## **The Effects of Alcohol Abuse**

Alcohol interferes with a person's perception of reality and ability to make good decisions. This can be particularly hazardous for kids and teens who have less problem-solving and decision-making experience.

Short-term effects of drinking include:

- distorted vision, hearing, and coordination
- altered perceptions and emotions
- impaired judgment, which can lead to accidents, drowning, and other risky behaviors like unsafe sex and drug use
- bad breath
- hangovers

Long-term effects include:

- cirrhosis and cancer of the liver
- loss of appetite
- serious vitamin deficiencies
- stomach ailments
- heart and central nervous system damage
- memory loss
- an increased risk of impotence
- high risk for overdosing

## **Talking to Kids About Alcohol**

Long before your kids are presented with a chance to drink alcohol, you can increase the chances that they'll just say "no."

Childhood is a time of learning and discovery, so it's important to encourage kids to ask questions, even ones that might be hard to answer. Open, honest, age-appropriate communication now sets the stage for your kids to come to you later with other difficult topics or problems.

### **Teaching Kids to Say "No"**

Teach kids a variety of approaches to deal with offers of alcohol:

- Encourage them to ask questions. If a drink of any kind is offered, they should ask, "What is it?" and "Where did you get it?"
- Teach them to say "no, thanks" when the drink offered is an alcoholic one.
- Remind them to leave any uncomfortable situation. Make sure they have money for transportation or a phone number where you or another responsible adult can be reached.

Teach kids never to accept a ride from someone who has been drinking. Some parents find that offering to pick up their kids from an uncomfortable situation — no questions asked — helps encourage kids to be honest and call when they need help

## **Děti a alkohol**

I když o tom rodiče raději nepřemýšlí, pravdou je, že mnoho dětí a teenagerů ochutná ve školním věku alkohol, a to daleko dříve, než jim to povolí zákon. Průzkum ukázal, že téměř 80% středoškoláků alkohol vyzkoušelo.

Ačkoli může být experimentování s alkoholem u dětí běžné, není bezpečné nebo legální. Takže je důležité, aby se o užívání a zneužívání alkoholu začalo s dětmi mluvit v co neranějším věku a pokračovat v tom, když dospívají.

### **Důsledky zneužívání alkoholu**

Alkohol u jedince ovlivňuje vnímání reality a schopnost správně se rozhodovat. To může být zvlášť riskantní pro děti a teenagery, kteří hůře řeší své problémy a těžko se rozhodují.

Mezi krátkodobé důsledky pití patří:

- Poruchy zraku, sluchu a koordinace
- Změněné vnímání a emoční prožívání
- Zhoršené usuzování, které může vést k nehodám, utonutí a dalšímu riskantnímu chování jako k nechráněnému sexu a užívání drog
- Špatný dech

- Kocoviny

Dlouhodobé účinky zahrnují:

- Cirhózu a rakovinu jater
- Ztrátu chutě
- Vážný nedostatek vitamínů
- Žaludeční potíže
- Poškození srdce a nervového systému
- Ztrátu paměti
- Zvýšené riziko impotence
- Vysoké riziko předávkování

### **Mluvte s dětmi o alkoholu**

Dlouho předtím, než vaše děti budou mít možnost alkohol ochutnat, můžete zvýšit šanci, že řeknou jen „Ne“.

Dětství je období učení se a objevování, takže je důležité děti podporovat, aby se ptaly, a to i na otázky, na které se těžko odpovídá. Otevřená, upřímná a věku přiměřená komunikace teď vytvoří u vašich dětí stav, kdy k vám později přijdou i s jinými tématy nebo problémy.

### **Naučte děti říkat „ne“**

Naučte děti několik přístupů, jak se vyrovnat s nabídkou alkoholu:

- Podporujte je, aby se ptaly. Když je jim nabídnut jakýkoliv drink, měly by se zeptat, „Co to je?“ a „Kde jsi to sehnal?“
- Naučte je říct „ne děkuji“, když je jim nabízen alkoholický drink
- Připomeňte jim, aby odešly, když je jim situace nepříjemná. Ujistěte se, že mají peníze na odvoz nebo telefonní číslo, na které se dovolají vám nebo jinému zodpovědnému dospělému.
- Naučte děti, aby se nikdy nenechaly svést někým, kdo pil. Někteří rodiče zjistili, že nabídnout jejich dětem odvoz z nepříjemné situace, bez jakýchkoliv otázek, pomáhá dětem být otevřený a zavolat, když potřebují pomoc.

**Zdroj: <http://kidshealth.org/parent/positive/talk/alcohol.html>**

**Lenka Černovská**

**1. ročník ETF**

