PARACETAMOLOVÁ VÝZVA

Prvýkrát sa o „Paracetamolovej výzve“ začalo hovoriť v roku 2015.

Na sociálnych sieťach sa deti a mladí ľudia povzbudzovali a vyzývali k tomu, aby úmyselne užili väčšie množstvo liekov, čo spôsobilo priotrávenie a vážne zdravotné komplikácie.  
Táto výzva neobišla ani Slovensko a v našich nemocniciach boli v poslednom čase hospitalizovaní mladí ľudia s podozrením na otravou paracetamolom.  
  
Online výzvy nie sú ničím novým.

Vznikajú, zanikajú, menia sa ich názvy, obsahy a sociálne siete, kde prebiehajú.  
Niektoré povzbudzujú k zapojeniu sa do aktivít, ktoré tvoria a šíria umenie, solidaritu, podporu, iné pôsobia ako nevinný žart a ďalšou skupinou sú práve tie, ktoré sú nebezpečné a život ohrozujúce.

Mladí ľudia sa z hľadiska vývinovej psychológie nachádzajú naozaj v náročnom období, kedy dominantnú úlohu v ich životoch zastávajú rovesníci, túžba niekam patriť, byť prijatí, zažívať rovesnícke dobrodružstvá, napĺňať si svoje vývinové potreby a úlohy.  
  
Často sa ocitajú v „začarovanom kruhu“ OČAKÁVANÍ, ktoré by mali naplniť, POTRIEB, ktoré ne/majú, HODNÔT, ktoré ne/zastávajú, TLAKU NA VÝKON od dospelých aj rovesníkov a OTÁZOK-ÚLOH-KONANÍ, ktoré im dajú tu pomyselnú vstupenku do sveta, kde túžia patriť.  
  
Je toho na nich veľa, nemajú ešte dostatočne vyvinutú práve tú časť mozgu, ktorá je „zodpovedná“ za rozhodovanie a reguláciu, nemajú dostatok životných skúseností, preto konajú radikálne, extrémne, často neuvážene a riskantne. Veľmi potrebujú bezpečné miesto, kde by mohli o svojich ťažkostiach a dilemách hovoriť bez odsúdenia, moralizovania, dešpektu a tých známych slov „čo ty o živote môžeš vedieť“ alebo „ja v tvojom veku…“.

Online výzvy prinášajú okrem pocitu, že ste niečoho súčasťou aj poriadnu dávku adrenalínu. Práve adrenalín, rovesníci, dobrodružstvo, pozornosť, vitalita, úspech a sociálny status sú dôvodom, prečo sú mladí ľudia súčasťou online výziev, ktoré nám dospelým často prídu úplne „šialené“.

Nie je dôležité, či poznáte názvy a úlohy všetky online výziev, je dôležité, aby ste so svojimi deťmi, žiakmi, študentmi o online výzvach ako takých hovorili.

Ako na to?

SPOZNAJTE ICH NÁZOR NA ONLINE VÝZVY - ak sa opýtate na názor, dozviete sa o svojich deťoch a ich postojoch k výzvam oveľa viac, ako keď budete hovoriť Vy.  
  
DISKUTUJE O TOM, ČO A AKO BY UROBILI, KEBY BOLI VYZVANÍ - pomôže im to nazrieť na situáciu aj inou optikou a vďaka diskusii môžete rozšíriť možnosti a stratégie riešenia takejto situácie.

UKÁŽTE SVOJE POCITY - hovorte spolu o tom, že Vám na nich záleží a máte obavu, že by sa im mohlo niečo stať, pretože sú pre Vás všetkým. Zákazy, príkazy, kontrola a prísnosť nie je úspešná cesta.

POČÚVAJTE, čo hovoria Vaše deti a VYHNITE SA ODSUDZOVANIU, pretože ten, kto ich do výzvy nominoval môže byť ich najlepší priateľ a verte, že sa v danej chvíli postaví na jeho stranu a bude ho chrániť.

DAJTE IM ČAS NA PREMYSLENIE - pomôže im spoznať pozitíva, negatíva a riziká výzvy. Jednoduché „nerob to“ im nestačí.

POZITÍVNA VÝZVA - skúste hovoriť a nájsť aj tie pozitívne a podporujúce výzvy, do ktorých sa môžu zapojiť alebo sa zapojíte spoločne s nimi. Toto vie byť magickým momentom vo vzťahu rodiča a tínedžera.

UZNAJTE TLAK - povedzte im, že veríte tomu, že zapojenie sa do výzvy a tlak, ktorý prežívajú je legitímny, nebagatelizujte.

PONÚKNITE BEZPEČNÝ ADRENALÍN - poďte spoločne skúsiť niečo bezpečné a adrenalínové.  
  
POVEDZTE IM, KDE JE POMOC a POVZBUĎTE ICH, ABY JU VYHĽADALI.