



team
Jeugdgezondheidszorg

Op bezoek bij Jeugdgezondheidszorg

een column van de jeugdarts namens het team Jeugdgezondheidszorg



SO HIGH

HOE GA JIJ (STRAKS) OM MET SIGARETTEN, DRANK EN DRUGS?

Weet jij wat het met je hoofd en met je lijf doet als je alcohol drinkt? Heb je er wel eens bij stil gestaan waarom je rookt? En heb jij een goed antwoord klaar, als een paar vrienden of vriendinnen erop aandringen dat je net als zij een pilletje slikt?

In deze column wil ik het met je hebben over genotmiddelen. Over roken, alcohol en drugs. Ik zou er natuurlijk een heel korte tekst van kunnen maken. Iets in de trant van: 'het is slecht voor je, dus doe het niet.' Maar ik weet ook wel, dat ik dáár niks mee bereik. Ik denk ook heus niet dat ik met één a-vertijde voor elkaar krijg dat jij en je klasgenoten nooit een sigaret, een drankje, een joint, een xtc-pil of noem maar op zullen aanraken. Want je bent jong en nieuwsgierig, toch? Wat ik wél hoop te bereiken, is dat je even stilstaat bij hoe jij (straks) met genotmiddelen omgaat.

Wat ik belangrijk vind, is dat je weet wat het gebruik van genotmiddelen met je kan doen. Wat de effecten zijn als je drinkt, rookt, blowt of slikt. Op de korte termijn, maar ook op de lange termijn. Want alleen dan weet je welke risico's je loopt en kun je voor jezelf besluiten of je dat er echt voor over hebt. Laat ik even een heel concreet voorbeeld geven: Je overweegt om te gaan roken. Heb je 't er voor over dat je straks sneller grijs of kaal wordt? Dat je tanden los kunnen gaan zitten en dat je sneller rimpels krijgt?

En voor wie dat allemaal nog veel te ver weg is: heb je 't er voor over dat al je niet-rokende vrienden en vriendinnen jou ver achter zich laten op het sportveld, omdat jij zo'n slechte conditie hebt? Of dat die jongen of dat meisje waar je zo gek op bent, niet met je wil zoenen omdat je stinkt?

Ik ga hier niet alle mogelijke gevolgen van het gebruik van de verschillende genotmiddelen opsommen. Hoe dat zit, daar kun je zelf ook achter komen. Door op internet te kijken, of door 't er eens met je ouders over te hebben. 't Gaat erom dat je wéét wat je rookt, slikt of drinkt. En dat je je realiseert dat genotmiddelen extra hard aankomen als je jong bent. Omdat jouw lijf kleiner en lichter is dan dat van een volwassene. Maar ook omdat je nog in de groei bent.

Als je regelmatig alcohol drinkt bijvoorbeeld, dan heeft dat invloed op je lichamelijke en geestelijke ontwikkeling. Het gaat dan allemaal wat trager. En dat merk je onder andere aan je cijfers.

Wat ik ook heel belangrijk vind, is dat je je afvraagt waarom je rookt, drinkt, blowt of slikt. Vind je 't lekker? Of doe je 't om erbij te horen, om stoer gevonden te worden, om aandacht te krijgen? Of misschien dūrf je gewoon veel meer als je wat gedronken hebt.

Doe je 't om een andere reden dan dat je 't lekker vindt, vraag je dan vervolgens af of je dat niet ook op een andere, minder schadelijke manier voor elkaar kunt krijgen. Waarschijnlijk word je ook heel stoer gevonden als je op kickboxen gaat. En willen die

populaire meiden jou ook in hun groepje omdat je altijd van die leuke ideeën hebt.

Kun je geen alternatief bedenken, praat er dan eens over met iemand die je vertrouwt. Met hem of haar kun je ook bespreken (en zelfs oefenen!) wat je kunt doen of wat je kunt zeggen als iemand jou een sigaret, drankje, joint of pil aanbiedt. Want vaak genoeg nemen jongens en meisjes die sigaret of dat pilletje alleen maar aan, omdat ze het moeilijk vinden om nee te zeggen. Ze willen tenslotte niet voor 'watje' uitgemaakt worden.

Maar wat als het allemaal niet zo eenvoudig ligt? Als je bijvoorbeeld drinkt omdat je in de put zit of grote problemen hebt? Of als je wel wilt stoppen met drinken of drugs, maar 't lukt je niet? Dan is het extra belangrijk dat je met iemand praat. Met je ouders, je beste vriend(in) of die ene leerkracht met wie je zo goed overweg kunt. Je kunt natuurlijk ook met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD bellen om een afspraak te maken.

Wil je gewoon wat meer weten over sigaretten, drank en drugs, neem dan eens een kijkje op www.gezondheidswijzerlimburg.nl. Hier vind je overigens ook andere gezondheidsinformatie speciaal voor jongeren.

HEB JE 'T ERVOOR OVER DAT JE STRAKS SNELLER GRIJS OF KAAL WORDT?

GENOTMIDDELEN KOMEN EXTRA HARD AAN ALS JE JONG BENT

Vragen over je gezondheid? Bel dan met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van de GGD in je regio (GGD Zuid Limburg: 046 850 66 66 / GGD Noord- en Midden-Limburg: 077 850 48 55). Kijk voor meer informatie over gezondheid op www.gezondheidswijzerlimburg.nl

REGIO NOORD- EN MIDDEN-LIMBURG
GGD

GGD ZUID
LIMBURG

Deze columns zijn mogelijk gemaakt met behulp van: provincie limburg

