

# Bullied Teens Seek Comfort in Alcohol, Drugs

## (Adolescentes que sofrem Bullying procuram conforto no álcool e drogas)

Posted on June 30th, 2013

Posted in [Teens](#)

Being the target of bullying is a serious problem for many of today's teens. It can lead to significant emotional pain and trauma, and isn't something that a teen merely needs to "get over." The emotional impact of bullying can leave lasting scars. Sadly, some teens turn to alcohol and drugs as a way to cope. Over time, this can lead to the development of an [alcoholism or drug addiction](#) problem.

Ser alvo de bullying é um sério problema para muitos adolescentes hoje em dia. Pode levar a uma dor emocional significativa e trauma, e não é alguma coisa fácil para o adolescente superar. O impacto emocional do bullying pode deixar cicatrizes duradouras. Infelizmente, alguns adolescentes vão para o álcool e drogas como uma maneira de fuga. Ao longo do tempo, isso pode levar ao desenvolvimento do problema de alcoolismo e dependência de drogas.

Even though kids have been teasing each other for centuries, the problem of bullying has become increasingly common. Surveys have shown that at least [one in five high school students has been the victim of a bully](#). Bullying goes beyond normal teasing. It is done with the intent to hurt, intimidate, or damage another person in some manner. This aggressive behavior can be physical, such as when one kid pushes, hits, or trips another; or it can be verbal, for example when a teen calls a peer a "slut," "fag," or "loser." [Bullying](#) can – and often does – take place via electronic channels as well, referred to as "cyberbullying." Adolescents are increasingly using text messaging and social networks to hurt and humiliate a vulnerable peer.

Mesmo que as crianças provoquem umas às outras, por séculos, o problema de bullying tornou-se cada vez mais comum. Pesquisas mostram que uma em cada cinco estudantes tem sido vítima de bully. Bullying vai além da provocação normal. É feito com a intenção de machucar, intimidar ou causar danos a outra pessoa de alguma maneira.

Esse comportamento agressivo pode ser físico, como quando uma criança empurra, bate ou faz a outra tropeçar; ou pode ser verbal, por exemplo, quando um adolescente chama um colega de "vagabundo", "maricas" ou "perdedor"

Bullying pode - e muitas vezes - tomar o lugar nos meios eletrônicos, e é referido como "cyberbullying".

Cada vez mais cresce o número de adolescentes usando mensagem de texto e mídia social para machucar e humilhar um colega vulnerável.

Research consistently shows the power a bully's actions or words can have on teens. For instance, one study showed that teen girls who had experienced verbal or cyberbullying had higher rates of depression than teen girls who weren't targeted by bullies. The researchers also found that both adolescent [male and female bullying victims thought about suicide](#) more often than their non-bullied peers.

Pesquisas mostram consistentemente o poder das ações e palavras que o bully tem sobre os adolescentes.

Por exemplo, um dos estudos mostrou que garotas que sofreram experiências de bullying verbal ou cyberbullying tem maiores chances de ter depressão do que garotas adolescentes que não foram alvo de bullying. A pesquisa também encontrou que adolescentes vítimas de bullying tendem a pensar e cometerem suicídios com mais frequência do que amigos que não sofreram bullying.

The effects of bullying can last well into adulthood – and even for a lifetime. Teens who are bullied have a greater risk of developing mental health issues, including depression, panic attacks, anxiety, and agoraphobia, as adults. Anxiety disorder is particularly a problem, with bullied teenagers being much more likely to struggle with it as adults than those not bullied.

Os efeitos do bullying podem durar até a vida adulta – e até mesmo por toda a vida. Adolescentes que sofrem bullying tem um grande risco de desenvolver problemas de saúde mental, incluindo depressão, ataques de pânico, ansiedade e agorafobia (medo de lugares públicos e espaços abertos)

## **Bullied Teens and Substance Abuse (Adolescentes intimidados e abuso de substâncias)**

As mentioned above, the emotional pain of being bullied can lead to alcoholism and drug abuse in some teens. Being bullied at school increases the odds that a teen will abuse alcohol. In fact, students (grades 7 through 12) were 1.5 times more likely to abuse alcohol if they had been bullied. [Experiencing verbal abuse in middle school](#), in particular, may have a significant negative impact, increasing the risk of high school alcohol abuse by as much as three times.

Como mencionado acima, a dor emocional de sofrer bullying pode levar ao alcoolismo e uso de drogas para alguns adolescentes. Sofrer bullying na idade escolar aumenta a probabilidade que adolescentes poderão vir a ser

abusadores de álcool ou outras drogas. Em fato, estudantes (7º ano ao 12º ano) são 1,5 vezes mais prováveis no uso de álcool se eles sofrerem bullying. Sofrer abuso verbal no ensino fundamental, em particular, tem um significativo impacto negativo, aumentando o risco de abuso de álcool até três vezes mais no colegial.

Bullied teens may even have different drinking behavior than non-bullied peers. Evidence suggests that teens who drink alcohol when alone are more likely to be the victim of a bully than teens who drink in social settings.

Adolescentes que sofrem bullying podem até ter hábitos de beber álcool diferente dos adolescentes que não sofrem bullying. As evidências sugerem que adolescentes que bebem álcool quando estão sozinhos são mais propícios a serem vítimas de bullying do que os que bebem num convívio social.

Alcohol isn't the only substance bullying victims may abuse. Smoking cigarettes and using marijuana are also not uncommon. For example, while [30% of high school students who both bullied others and were bullied themselves smoked pot, only 13% of students not involved in bullying did so.](#)

Álcool não é a única droga que vítimas de bullying abusam. Fumar tabaco e maconha não são incomuns. Por exemplo, enquanto 30% dos estudantes do ensino médio que intimidavam outros e que também eram intimidados por si mesmos fumavam maconha, apenas 13% dos estudantes não envolvidos em bullying também usam esses tipos de drogas.

## **Coping with Substances(Lidando com consumo de substâncias)**

Teenagers turn to alcohol and other substances as a way to self-medicate and cope with their emotions. Many bullied teens feel embarrassed by the bullying. They often feel powerless to stop it. Bullying can also socially isolate teens during a time when connection with their peers is especially important. Alcohol and drugs can seem like a good way to ease the emotional pain of loneliness or rejection.

Adolescentes se voltam para o álcool e outras substâncias como um caminho para se auto-medicar e lidar com suas emoções. Muitos adolescentes intimidados se sentem envergonhados pelo bullying. Eles muitas vezes se sentem impotentes em evitar os abusos. Bullying também pode socialmente isolar os adolescentes durante um tempo quando a conexão com seus colegas é especialmente importante. Álcool e drogas podem parecer um bom caminho para aliviar a dor emocional da solidão ou rejeição. Isso pode levar a ainda mais ao abuso de substâncias em um esforço para aliviar os sintomas depressivos.

Bullying can also trigger [depression](#) in vulnerable teens. Depression is often marked by prolonged feelings of sadness or hopelessness. The painful symptoms can spur some teens to medicate themselves with substances. However, alcohol and drugs make depression symptoms worse. This can lead to even more substance abuse in an effort to ease the depressive symptoms. This pattern can easily become a vicious cycle that's very difficult to break, especially without professional treatment.

Bullying também pode desencadear depressão em adolescentes vulneráveis. Depressão é muitas vezes marcada por sentimentos prolongados de tristeza ou desesperança. Os sintomas da dor podem estimular alguns adolescentes a se medicarem com certas substâncias. Entretanto, álcool e drogas fazem os sintomas da depressão piores. Isso pode levar ...Esse padrão pode facilmente tornar-se um ciclo vicioso que é mais difícil de quebrar, especialmente sem a ajuda de um tratamento profissional.

## **Helping a Bullied Adolescent(Ajudando um Adolescente intimidado)**

If you have a teenager who's the target of bullying, the first course of action is to try to resolve the bullying behavior. Your teen can't begin to heal emotionally until he or she feels safe. Don't minimize what's going on or advise your teen to "deal with it." Take necessary actions to protect your child. Don't hesitate to approach teachers, principals, or other school officials to stop the bullying. This is a critical step, especially if your teen has been in a residential or inpatient substance abuse treatment program. Thrusting him or her right back into an unsafe environment greatly increases the risk of relapse.

Se você tem um adolescente que é alvo de bullying , o primeiro passo é tentar resolver o comportamento de bullying. Seu adolescente não pode se curar emocionalmente até que ele ou ela se sinta segura. Não diminua o que está acontecendo ou aconselhe seu adolescente dizendo "Lide com isso". Tome as ações necessárias para proteger sua criança. Não tenha medo de se aproximar de professores, diretores ou funcionários da escola para parar o bullying. Esse é um passo crítico, especialmente se seu adolescente tem estado em programa residencial em tratamento de abuso de substâncias. Confiar ele ou ela para um ambiente inseguro aumenta muito o risco de recaída.

When looking into alcoholism or drug recovery programs, choose one that specializes in working with adolescents. Since teens often have a hard time stopping their substance

use while in their regular environment, inpatient or residential treatment is usually recommended. Choosing a residential facility also allows your teen to receive round-the-clock medical supervision. This will ensure that he or she detoxes safely and with a minimum of discomfort.

Ao olhar para o alcoolismo ou programas de recuperação de drogas, escolha um que seja especializado em trabalho com adolescentes. Uma vez que adolescentes tem dificuldade em parar de usar as substancias quando estão em um ambiente regular; o tratamento hospitalar ou residencial é geralmente recomentado. Escolhendo uma instalação residencial também permite seu adolescente receber 24 horas de supervisão médica. Isso garantirá que ele ou ela desintoxique com segurança e com o mínimo de desconforto.

Psychotherapy is the basis for substance abuse treatment in adolescents. Therapy sessions provide a safe place to express feelings about the bullying and other situations that may have contributed to the substance abuse. A skilled therapist will help your teen learn healthy and productive ways to cope with painful feelings. Therapy sessions may be one-on-one and / or done in small groups.

Psicoterapia é a base para o tratamento de abuso de substancias em adolescentes. Sessões de terapia fornecem um lugar seguro para expressar sentimentos sobre o bullying e outras situações que tenham contribuído para o abuso de substancias. Um terapeuta qualificado irá ajudar seu adolescente a aprender maneiras saudáveis e produtivas de lidar com sentimentos dolorosos. Sessões de terapia podem ser exclusivas ou em pequenos grupos.

Family counseling is often an essential part of substance abuse treatment for teenagers. Family therapy will help each family member, including the teen, address issues that cause strife. In addition, the therapist will teach family members how to provide appropriate support and help your addicted teen stay sober.

Aconselhamento familiar é muitas vezes uma parte essencial do tratamento do abuso de substancias para adolescentes. Terapia em família irá ajudar cada membro da família, incluindo o adolescente, endereçar questões que causem conflito. Além disso, o terapeuta irá ensinar os membros da família como fornecer o suporte apropriado e ajudar seu adolescente a permanecer sóbrio.

If needed, your teen will also be treated for underlying or co-occurring conditions that may be playing a role in his or her alcoholism or drug addiction. Adolescents who have been targeted by bullies are at higher risk for clinical depression and anxiety disorders. A mental health professional will determine if your teen requires additional treatment

for these conditions. This additional therapy can be crucial to recovery, since individuals with untreated mental health disorders may be more prone to relapse.

Se necessário, seu adolescente também será tratado por condições subjacentes ou co-ocorrentes que podem estar desempenhando um papel em seu alcoolismo ou toxicod dependência. Adolescentes que foram alvos de bullying estão em maior risco de depressão clínica e transtornos de ansiedade. Um profissional mental de saúde irá determinar se seu adolescente requer um tratamento adicional para estas condições. Essa terapia adicional pode ser crucial para a recuperação, uma vez que indivíduos com distúrbios de saúde mental não tratados podem ser mais propensos a recaída.

Building self-confidence will also help your teen heal from substance abuse and bullying. When teenagers are bullied, the experience can result in a radically negative self-perception. This derogatory self-image can adversely affect everything from current schoolwork to future job performance. Work with your teen's therapist to find ways to boost his or her self-esteem. For example, find an activity your teen will enjoy and can have success in, like learning karate or how to play an instrument. Problem-solving skills training may also give your teen the confidence to work through problems that present themselves in daily life.

Construir a auto-confiança também ajudará seu adolescente a se curar de abuso de substâncias e bullying. Quando adolescentes sofrem bullying, a experiência pode resultar em uma auto-percepção radicalmente negativa. Essa auto-imagem depreciativa pode afetar tudo negativamente, desde o trabalho escolar até o desempenho no futuro trabalho. Trabalhe com o terapeuta do seu adolescente para encontrar maneiras de aumentar sua auto-estima. Por exemplo, encontre uma atividade que o adolescente desfrute e tenha sucesso, como karaokê ou tocar um instrumento. Habilidades de resolver problemas talvez de ao seu adolescente a confiança para trabalhar através dos problemas que aparecem na vida cotidiana.

Bullying is a serious issue that can shatter a teen's emotional well-being. Work to stop the bullying behavior and find help for your child. He or she deserves a life that's free from alcoholism or drug addiction and filled with hope and joy.

Bullying é um problema sério que pode quebrar o bem-estar emocional de um adolescente. Trabalhe para parar as ações de bullying e procure ajuda para seu filho. Ele ou ela deseja uma vida livre do alcoolismo ou toxicod dependência e uma vida cheia de esperança e alegria.