



Alkohol to zawsze ryzyko

Opracowanie:
dr Agnieszka Pisarska



Ministerstwo
Zdrowia



Alkohol to zawsze ryzyko

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

Zdjęcia: Shutterstock

Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

fundacja@fundacijapozaschematami.pl

www.fundacijapozaschematami.pl



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiał opracowany przez Fundację Poza Schematami.

ISBN 978-83-65956-71-2

Wydanie drugie zaktualizowane

WARSZAWA 2025

EZEMPLARZ BEZPŁATNY

Szanowni **rodzice,**

Broszura, którą dla was przygotowaliśmy, powstała z myślą o zapobieganiu problemom związanym z piciem alkoholu przez młodzież. Wiedza przekazywana przez rodziców ma istotny wpływ na zachowania dorastających dzieci. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby mamy i ojcowie podejmowali z dziećmi rozmowy na temat konsekwencji picia alkoholu. Naszym głównym celem jest przekazanie rzetelnej wiedzy oraz zachęcenie rodziców do rozmowy z synem/córką o problemach związanych z piciem alkoholu przez nastolatków.

W pierwszej części broszury zaprezentowano wyniki badań dotyczące picia alkoholu przez młodzież szkolną oraz pokazano związki pomiędzy sięganiem po alkohol a innymi zachowaniami ryzykownymi. Omówiono także powody, dla których młodzież pije, a niekiedy nadużywa alkoholu. W drugiej części przedstawiono informacje o konsekwencjach sięgania po alkohol dla różnych sfer życia młodych ludzi, w tym dane na temat bezpośrednich oraz odroczone w czasie skutków nadużywania alkoholu. Trzecia część publikacji poświęcona jest roli, jaką w domowej profilaktyce pełnią czytelne zasady dotyczące alkoholu. Zaproponowane zostały także wskazówki, jak rodzice mogą rozpocząć rozmowę na temat alkoholu z synem/córką.

Mamy nadzieję, że te informacje i wskazówki okażą się dla was interesujące i pomocne.

Zapraszamy do zapoznania się z niniejszą publikacją.

Co wiemy z badań o piciu alkoholu przez młodzież?

Zgodnie z prawem nie wolno sprzedawać alkoholu osobom niepełnoletnim. Alkohol jest więc dla dzieci substancją zabronioną. Niestety, jak powszechnie wiadomo, sięgają one po ten zakazany owoc. Wyniki badań wskazują, że spora grupa nastolatków zaczyna pić alkohol będąc jeszcze w szkole podstawowej. Według najnowszych danych zaczerpniętych z ogólnopolskich badań HBSC¹ około 6% dzieci w wieku 11 lat piło alkohol przynajmniej raz w ostatnich 30 dniach przed badaniem, co wskazuje na bieżące doświadczenia z alkoholem. Wraz z wiekiem grupa pijących nastolatków systematycznie rośnie. Wśród 13-latków picie alkoholu w ostatnim miesiącu potwierdziło 14% badanych uczniów. W przypadku 15-latków odsetek ten wynosił około 36%, co oznacza, że co trzeci uczeń VII klasy aktualnie sięga po alkohol.

Niepokojące są dane dotyczące nadużywania przez nastolatków alkoholu. Zdarza się bowiem, że upijają się już dzieci 11-letnie. Im młodzież jest starsza, tym więcej uczestników badań przyznaje się do upijania się. W przypadku 13-latków odsetek uczniów, którym zdarzyło się upić w ostatnim miesiącu wynosił około 7%. Wśród 15-latków upicie się przynajmniej raz w ostatnim miesiącu potwierdza 18% młodzieży. Należy tu jednak podkreślić, że większość nastolatków w wieku 11–15 lat nie upija się alkoholem.

Przedstawione dane wskazują, że picie alkoholu przez młodzież szkolną to istotny problem, który dotyczy chłopców i dziewcząt. Picie alkoholu stanowi zagrożenie dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Co więcej, liczne badania przeprowadzone w Polsce oraz w innych krajach wskazują, że sięganie po alkohol łączy się z paleniem tytoniu i używaniem narkotyków oraz leków, a także innymi niebezpiecznymi zachowaniami, jak wdawanie się w bójki, popełnianie przestępstw, podejmowanie niepotrzebnego ryzyka, w tym przypadkowych kontaktów seksualnych.

1 A. Dzielska, K. Okulicz-Kozaryn (2023), Używanie substancji psychoaktywnych i picie napojów energetyzujących przez młodzież w wieku 11-15 lat. Wyniki badań HBSC 2021/2022. Serwis Informacyjny UZALEŻNIENIA nr 4 (104), 35-40.



Wiedza na temat problematyki związanej z piciem alkoholu oraz innymi zachowaniami ryzykownymi młodzieży pomaga rodzicom chronić dzieci przed zagrożeniami.

Dlaczego **młodzież** pije alkohol?

Dlaczego zatem młodzi ludzie sięgają po alkohol? Po pierwsze, alkohol jest substancją legalną dla osób dorosłych, bardzo łatwo dostępną, tak więc młodzież nie ma większych problemów ze zdobyciem piwa lub innych trunków. W jednym z badań zapytano uczniów, jak bardzo trudne byłoby dla nich zdobycie napojów alkoholowych, gdyby tylko chcieli. Okazało się, że dla 71% 15-16-latków zdobycie piwa byłoby bardzo łatwe lub dość łatwe, na pytanie o wino takiej odpowiedzi udzieliło około 60%, a w przypadku wódki również około 60% uczniów. Dla porównania około 18% badanych 15-16-latków uznało, że łatwe bądź bardzo łatwe byłoby zdobycie tzw. dopalaczy.²

Powodem, dla którego młodzież pije alkohol, jest niewątpliwie ciekawość. Spróbowanie alkoholu może jednak tę ciekawość w pełni zaspokoić. Co więc powoduje, że młodzież nie poprzestaje na jednorazowych próbach picia alkoholu? Jednym z istotnych powodów jest to, że picie alkoholu i inne zachowania ryzykowne pozwalają zaspokajać ważne potrzeby okresu dojrzewania, takie jak: potrzeba zyskania akceptacji rówieśników, zaznaczenia własnej dorosłości i niezależności, a także buntu wobec ludzi dorosłych.

Warto pamiętać, że młodzież pije alkohol przede wszystkim w towarzystwie rówieśników. Badania prowadzone w czasie COVID-19 wskazywały na znaczący spadek picia alkoholu wśród nastolatków. Wprowadzone wtedy obostrzenia oraz konieczność nauki zdalnej bardzo ograniczyły możliwość uczestniczenia w młodzieżowych imprezach towarzyskich, które stanowią istotny czynnik ryzyka picia i upijania się. Ostatnie badania wskazują na ponowny wzrost, który można interpretować jako powrót do stanu sprzed pandemii.³

2 Janusz Sierosławski, Urszula Sierosławska (2024), Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2024 roku. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.

3 Te wnioski pochodzą z: Krzysztof Ostaszewski, Agnieszka Bielawska, Anna Borucka, Jakub Greń, Milena Markiewicz, Agnieszka Pisarska (2025), Badania Mokotowskie. Raport z jedenastej rundy Badań Mokotowskich prowadzonych w 2024 roku wśród uczniów warszawskich szkół. Pracownia Profilaktyki Młodzieżowej Pro-M, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.

Umiejętność zaspokajania potrzeb okresu dorastania w konstruktywny sposób jest ważnym czynnikiem chroniącym młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Rodzice pełnią podstawową rolę w kształtowaniu i doskonaleniu u swoich dzieci tej umiejętności.

Należy jednak pamiętać, że zachowania ryzykowne są typowe dla młodzieży w okresie dorastania – podejmuje je bowiem większość nastolatków. Sięganie przez młodych ludzi po alkohol nie musi więc świadczyć o poważnych problemach czy nieprzystosowaniu. Niemniej, picie alkoholu w wieku szkolnym zawsze związane jest z ryzykiem dla zdrowia i bezpieczeństwa naszych dzieci.

Jakie ryzyko wiąże się **z piciem alkoholu?**

Alkohol jest substancją psychoaktywną, która wpływa na samopoczucie, funkcjonowanie organizmu oraz zmienia zachowanie osoby pijącej. Dlatego, kiedy rozmawiamy z nastoletnim dzieckiem o zagrożeniach związanych z sięganiem po alkohol, warto skupiać się na bezpośrednich konsekwencjach picia alkoholu. Takie konsekwencje mogą dotknąć nastolatków podejmujących pierwsze próby picia alkoholu.

O czym warto powiedzieć dorastającemu dziecku?

☒ **Alkohol działa szybko**

Alkohol bardzo szybko przedostaje się z przewodu pokarmowego do krwioobiegu, następnie poprzez krew dociera do mózgu. Efekty obecności alkoholu w organizmie pojawiają się już 10 minut po wypiciu pierwszej dawki.

✓ Alkohol wpływa na funkcjonowanie organizmu

Alkohol powoduje przyspieszenie czynności serca, rozszerzenie naczyń krwionośnych, wzrost ciśnienia. Wpływa też na układ oddechowy, wypicie dużej ilości alkoholu może doprowadzić do spowolnienia lub nawet zatrzymania oddechu. Dzieci i młodzież, z racji mniejszej niż osoby dorosłe masy ciała, są bardziej narażone na toksyczne działanie alkoholu.

✓ Alkohol wpływa na emocje

Niewielki dawki alkoholu mogą sprzyjać przyjemnym doznaniom – uczuciu odprężenia, uspokojenia, swobody, pozytywnego nastawienia do siebie oraz otoczenia. Z drugiej strony, szczególnie w sytuacjach konfliktowych, alkohol może nasilać takie emocje jak rozdrażnienie i złość, co z kolei może prowadzić do zachowań impulsywnych i agresywnych.

✓ Alkohol wpływa na zachowanie

Alkohol może powodować, że osoba pijąca staje się bardziej pewna siebie, rozmowna, łatwiej nawiązuje kontakty. Większe dawki mogą jednak wywołać nadmierne rozluźnienie, co jest kłopotliwe, a nawet nieprzyjemne dla otoczenia. Alkohol może także sprzyjać zachowaniom agresywnym – wdawaniu się w kłótnie i bójki. U niektórych osób pojawia się też skłonność do brawury. W stanie silnego upojenia alkoholowego pojawiają się problemy z utrzymaniem równowagi, ruchy pijącego są spowolnione i niezborne, mowa staje się bełkotliwa, a wypowiedzi niejasne i bezsensowne.

✓ Alkohol wpływa na sprawność ruchową i myślenie

Spożycie niewielkiej nawet dawki alkoholu powoduje pogorszenie odbioru wrażeń zmysłowych. Wydłuża się również czas reakcji. Większe dawki (np. dwie butelki piwa) prowadzą do wyraźnego obniżenia zdolności do szybkiego reagowania. Następuje też upośledzenie logicznego myślenia, krytycznej oceny sytuacji, zdolności do podejmowania racjonalnych decyzji.



Znajomość zagrożeń związanych z piciem alkoholu pozwala rozpoznać niepokojące sygnały, które mogą wskazywać, że dziecko pije już alkohol. Rodzice powinni zwracać szczególną uwagę na gwałtowne zmiany w zachowaniu nastolatka.

✓ Alkohol zagraża zdrowiu i bezpieczeństwu

Osoba pijąca alkohol jest narażona na wiele poważnych zagrożeń, takich jak wypadki, utonięcia i urazy, poważne zatrucia czy wręcz śmiertelne przedawkowania. Pod wpływem alkoholu można stać się sprawcą wykroczenia, bądź doświadczyć agresji i przemocy, w tym przemocy seksualnej.

✓ Alkohol zagraża dobrym relacjom z rodziną, rodzicami i przyjaciółmi

Konsekwencją nadużycia alkoholu mogą być konflikty z otoczeniem, zachowania agresywne oraz przemoc. Sięganie po alkohol nie sprzyja także wywiązywaniu się z obietnic i obowiązków.

Skutki nadużywania alkoholu

Rozmawiając z dzieckiem o skutkach nadużywania alkoholu warto powiedzieć o toksycznym wpływie alkoholu na mózg. Wiadomo bowiem, że osoby intensywnie pijące alkohol narażone są na uszkodzenia komórek nerwowych. Intensywnemu piciu towarzyszy zjawisko tolerancji organizmu. Polega ono na tym, że trzeba pić coraz więcej, aby osiągnąć doznania podobne do tych, które występowały przy pierwszych próbach sięgania po alkohol. Nadużywanie alkoholu prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych, choć osoba pijąca początkowo nie odczuwa symptomów pogorszonego stanu zdrowia. Pojawiają się natomiast inne konsekwencje, takie jak obniżenie sprawności intelektualnej, które prowadzą do pogorszenia wyników w nauce i ograniczenia aspiracji.

Alkohol a leki

Ważną kwestią, o której powinien wiedzieć dorastający nastolatek, jest ryzyko związane z mieszaniem alkoholu z lekami, które wchodzą w interakcję z alkoholem. Takim farmaceutykiem jest paracetamol obecny w wielu lekach przeciwbólowych, a także w preparatach stosowanych przy przeziębieniu.



Ważne jest, by rodzice ustalili z dorastającym dzieckiem, w jakich okolicznościach oraz jakie leki może stosować samodzielnie. A przy tej okazji przeczytali wspólnie z dzieckiem informacje zamieszczane w ulotkach dołączanych do leków.

Wysokie dawki paracetamolu w połączeniu z alkoholem mogą poważnie uszkodzić wątrobę. Wiadomo, że nastoletnia młodzież stosuje rozmaite leki bez kontroli osób dorosłych. Powszechne jest stosowanie, szczególnie przez dziewczęta, leków przeciwbólowych dostępnych bez recepty. Warto więc uwrażliwić dziecko, że łączenie alkoholu z lekami może okazać się bardzo niebezpieczne. Zawsze też należy przeczytać ulotkę o leku, gdzie powinny być zamieszczone informacje o interakcjach z alkoholem.

Dlaczego warto wprowadzić domowe zasady dotyczące alkoholu?

Mogą Państwo sądzić, iż syn czy córka doskonale wiedzą, że nie powinni pić alkoholu. Zapewne tak jest, jednak należy pamiętać, że nastoletnia młodzież spotyka się z różnymi pokusami. Alkohol pojawia się na imprezach młodzieżowych, a także podczas wyjazdów wakacyjnych czy szkolnych.

Dlatego warto uprzedzić bieg zdarzeń i wyraźnie poinformować dziecko o waszych oczekiwaniach dotyczących nieużywania substancji psychoaktywnych. Należy jednak podkreślić, że wprowadzenie przez rodziców zakazu picia silniej działa ochronnie wtedy, gdy dzieci nie zaczęły jeszcze pić alkoholu. Po inicjacji alkoholowej siła rodzicielskich zakazów zdecydowanie maleje.

Pomarańczowa Linia to program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci eksperymentujących z alkoholem, narkotykami.

Pomoc telefoniczna: **801 140 068** (infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 – 20.00).

Pomoc online: **pomoc@pomaranczowalinia.pl**

Strona internetowa: **www.pomaranczowalinia.pl**

Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia: **800 199 990**

(telefon bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 16.00-21.00.)

Strona internetowa: **www.poradniauzaleznienia.pl**

Dlaczego wprowadzenie zasad jest tak ważne? Miłość, akceptacja oraz wsparcie okazywane dziecku przez rodziców, a zarazem sprawowanie kontroli nad jego zachowaniem, uznawane są za najważniejsze elementy wychowania w rodzinie, które skutecznie ograniczają ryzyko problemów, w tym ryzyko problemów alkoholowych. Co więcej, kontrola zachowania sprawowana przez wspierających rodziców uczy dziecko samokontroli, niezależnego myślenia oraz ułatwia kształtowanie poczucia tożsamości. Istotne przy tym są dwa aspekty sprawowania kontroli. Po pierwsze, monitorowanie, czyli sprawdzanie gdzie i z kim spotyka się dziecko oraz co robi w wolnym czasie. Po drugie, wprowadzenie jasnych zasad przeciwnych sięganiu poprzez nastolatka po substancje psychoaktywne. Badania naukowe jednoznacznie potwierdzają, że wprowadzenie jasnych i konkretnych zasad zdecydowanie zakazujących picia alkoholu jest istotnym czynnikiem chroniącym młodzież przed sięganiem po alkohol. Równie ważny jest jednak dobry kontakt oraz porozumienie z dorastającym dzieckiem. Jak się jednak okazuje, wprowadzanie przez rodziców i opiekunów zasad przeciwnych picia alkoholu przez młodzież nie jest tak powszechne, jak być powinno. Badania prowadzone wśród uczniów 15-16-letnich wskazują, że większość rodziców zabrania swoim dzieciom picia alkoholu. Taki zakaz ze strony ojca potwierdziło około 56% nastolatków, a ze strony mamy około 59% respondentów. Natomiast około 20% ma zgodę na picie alkoholu, ale tylko w obecności rodziców, zaś 6% pełne przyzwolenie. Z kolei około 15% badanych udzieliło odpowiedzi „trudno powiedzieć”, co może wskazywać, że rodzice nie ustalili w tej kwestii jasnych zasad.⁴

Wyniki tych badań dotyczą delikatnej kwestii częstowania nieletniego dziecka alkoholem przez rodziców w przekonaniu, iż „lepiej dać skosztować zakazanego owocu i nauczyć, jak pić w sposób umiarkowany i kulturalny, niż ryzykować, że nieświadome działania alkoholu upije się do nieprzytomności na imprezie młodzieżowej”. W gestii rodziców lub opiekunów pozostaje decyzja, kiedy pozwolić nastolatkowi pić alkohol. Warto jednak pamiętać, że dzieci naśladują zachowania swoich rodziców. Jeśli więc rodzice lub

⁴ Dane pochodzą z: Janusz Sierosławski, Urszula Sierosławska (2024), Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2024 roku. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.

opiekunowie chcą, by ich syn czy córka pili w umiarkowany sposób, sami również powinni wykazywać się powściągliwością w sięganiu po alkohol.

Jak rozmawiać z dzieckiem **o zagrożeniach związanych z alkoholem** w naturalny sposób?

Kontrola przynosi oczekiwane skutki, gdy nastolatek rozumie celowość i próbuje wymagania rodziców. Dlatego też należy dziecku wyjaśnić, dlaczego oczekujecie, że syn/córka będzie was informować, gdzie wybiera się w wolnym czasie, z kim się spotka oraz o której godzinie wróci do domu.

Wprowadzaniu zasad dotyczących alkoholu oraz innych substancji psychoaktywnych powinno towarzyszyć uświadomienie dziecku konsekwencji, jakie wiąże się z sięganiem po takie substancje. Bardzo ważny jest przy tym sprzyjający klimat, w jakim prowadzona jest taka rozmowa. Straszanie i wyolbrzymianie zagrożeń nie jest skutecznym sposobem przestrzegania przed skutkami picia alkoholu. Młodzi ludzie obserwują przecież osoby pijące alkohol, w tym także swoich rówieśników. Nie zawsze jednak można dostrzec negatywne konsekwencje doświadczane przez inne osoby, ponadto poważne zdrowotne skutki nadużywania alkoholu pojawiają się dopiero po dłuższym czasie. Dlatego przestrogi, w których podkreśla się głównie problem uzależnienia od alkoholu i związanych z nim problemów, mogą okazać się dla nastolatka mało wiarygodne.

Dobrym sposobem jest wykorzystanie jakiegoś zdarzenia nagłośczonego w mediach, wspólnie obejrzanego filmu, reklamy w telewizji czy Internecie. Przy okazji oglądania reklam możecie „rozprawić się” z fałszywym przekonaniem, że „piwo to nie alkohol”.

Dobrym pretekstem do rozmowy jest wyjazd dziecka na wakacje bez rodziców/opiekunów. Można wtedy powiedzieć:

Jedziesz na wakacje (obóz, kolonie) już bez naszej opieki.

Wiemy, że podczas wakacji w gronie rówieśników może zdarzyć się, że ktoś zaproponuje ci alkohol. Bardzo troszczymy się o twoje zdrowie i bezpieczeństwo, dlatego uznaliśmy, że musimy o tym z tobą porozmawiać. Alkohol to substancja, która może okazać się niebezpieczna. Pod wpływem alkoholu możesz zachować się w kompromitujący sposób, ulec wypadkowi bądź taki wypadek spowodować. Nie bez znaczenia są konsekwencje dyscyplinarne – najczęściej odesłanie dziecka do domu. Zdecydowanie więc nie ulegaj namowom do picia alkoholu. W razie kłopotów dzwoń do nas o każdej porze.

Można także porozmawiać z dzieckiem, gdy wybiera się na imprezę młodzieżową. Przykładowy komunikat:

Cieszę się, że idziesz na imprezę w towarzystwie rówieśników i mam nadzieję, że miło spędzisz czas. Wiem jednak, że na takich imprezach może pojawić się alkohol, albo ktoś będzie częstował cię papierosami. Nie jest łatwo odmówić w takiej sytuacji. Pamiętaj, że jeśli ktoś będzie ci proponował alkohol, papierosy czy inne substancje, możesz odmówić i nie przejmować się tym, co ta osoba powie lub pomyśli. Wśród nastolatków szacunkiem cieszą się ci chłopcy i dziewczęta, którzy mają własne zdanie. W razie kłopotów dzwoń do nas o każdej porze.

Warto wiedzieć, że szklanka 5% piwa (200 ml) zawiera 10 ml (ok. 8 gramów) czystego alkoholu. Mniej więcej tyle alkoholu znajduje się w kieliszku z 10% winem (100 ml) oraz w małym kieliszku z 40% wódką (25 ml).

Jak wprowadzić **domowe zasady chroniące dzieci przed piciem alkoholu** w naturalny sposób?

Podsumowaniem rozmowy z dzieckiem na temat zagrożeń związanych z piciem alkoholu będzie wspólne z nim ustalenie zasad domowych. Można wtedy powiedzieć:

Cieszę się, że porozmawialiśmy o problemach związanych z alkoholem i mogłam/mogłem podzielić się z tobą swoimi obawami. Myślę, że warto, abyśmy zastanowili się wspólnie, jakie zasady dotyczące alkoholu powinny obowiązywać w naszym domu.

W przypadku, gdy ustaliliście już wcześniej domowe zasady dotyczące picia alkoholu, można powiedzieć:

Cieszę się, że porozmawialiśmy o problemach związanych z alkoholem i mogłam/mogłem podzielić się z tobą swoimi obawami. Jak myślisz, czy można by zaktualizować nasze domowe zasady dotyczące alkoholu? Czy warto dodać nowe zasady albo zweryfikować stare?

Poniżej przedstawiamy Państwu nasze propozycje

- Dzieci w naszej rodzinie nie piją alkoholu
- Dzieci w naszej rodzinie nie są częstowane alkoholem
- Nigdy nie wsiadamy do samochodu, jeśli kierowca pił alkohol
- Podczas imprez rodzinnych zapewniamy atrakcyjne napoje bezalkoholowe
- Inne propozycje (prosimy o wpisanie własnych):
-
-

-
-
-
-

Kilka słów **na zakończenie**

Alkohol stanowi istotne zagrożenie dla zdrowia i prawidłowego rozwoju młodzieży. W niniejszej broszurze poruszone zostały takie tematy jak: rozpowszechnienie picia wśród młodzieży, zagrożenia związane z sięganiem po alkohol, znaczenie rozmów rodziców z dziećmi o tych zagrożeniach oraz ustalenia jasnych zasad przeciwnych sięganiu przez nastolatka po alkohol i inne substancje psychoaktywne. Nie wyczerpuje to oczywiście wszystkich aspektów problemu. W kolejnych publikacjach naszego cyklu omówione zostały zmiany, jakich doświadcza nastolatek w okresie dorastania, czynniki ryzyka i czynniki chroniące sprzyjające ograniczaniu ryzyka sięgania po alkohol, w tym znaczenie więzi rodzica z nastoletnim dzieckiem. Znajdziecie też informacje o sygnałach ostrzegawczych wskazujących, że dorastający może już pić alkohol, a także do kogo zwrócić się w takiej sytuacji o pomoc.

Największą rolę w przeciwdziałaniu problemom związanym z piciem alkoholu przez nastolatków mają rodzice. Mama i ojciec są bowiem najważniejszym wzorem zachowania dla swoich dzieci, a także źródłem pomocy i wsparcia w zmaganiach młodzieży z problemami okresu dorastania.

Proponowana literatura dodatkowa:

- Jakubowska B., Muszyńska D., Kidawa M., *Blżej siebie – dalej od narkotyków. Poradnik dla rodziców*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii (VI edycja). http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707
- Łukowska K., Terlikowska J., Okulicz-Kozaryn K., *Picie alkoholu przez młodzież*, Wydawnictwo Edukacyjne Remedium, Fundacja ETOH, Warszawa 2014.
- Ostaszewski K., Bielawska A., Borucka A., Greń J., Markiewicz M., Pisarska A. (2025), Badania Mokotowskie. Raport z jedenastej rundy Badań Mokotowskich prowadzonych w 2024 roku wśród uczniów warszawskich szkół. Pracownia Profilaktyki Młodzieżowej Pro-M, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa https://www.researchgate.net/publication/396510157_Badania_Mokotowskie_Raport_z_badan_prowadzonych_w_2024
- Sierosławski J., Sierosławska U., Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2024 roku. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2024. <https://www.kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2025/03/Raport-ESPAD-2024-POLSKA.pdf>
- Węgrzecka-Giluń J., *Uzależnienia behawioralne. Przyczyny uzależnień, sposoby zaradcze i pomoc. Kompendium wiedzy*, Fundacja ETOH. <http://www.eto.edu.pl/index.php?option=comcontent&task=view&id=295&Itemid=70>
- Wieczorek-Stachowicz M., *Nasze dzieci i alkohol. Poradnik dla rodziców*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2010.
- Wieczorek-Stachowicz M., *Co zrobić, aby nasze dzieci nie sięgały po alkohol. Poradnik dla rodziców*, Wydawnictwo Edukacyjne Remedium, Fundacja ETOH, Warszawa 2014.
- Wojcieszek K., *Nasze dzieci w „dżungli życia”. Jak pomóc im przetrwać?*, Wydawnictwo Rubikon, 2016.

Co zawiera pakiet edukacyjny dla rodziców i opiekunów?

Cykl broszur obejmuje następujące tematy:

Zrozumieć nastolatka

Karolina Van Laere

Zawarte w publikacji zagadnienia dotyczą specyfiki zmian zachodzących w okresie dorastania, w tym tych dotyczących relacji z rodzicami. Czytelnik otrzyma praktyczne wskazówki pomocne w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach w relacji z nastoletnim dzieckiem.

Mądra ochrona – mniejsze ryzyko

Anna Borucka

Opracowanie zawiera wiedzę o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Czytelnik pozna praktyczne ćwiczenia i wskazówki wzmacniające takie kompetencje psychospołeczne nastolatków.

Jak i gdzie szukać pomocy? Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków

Kinga Sochocka

Publikacja zawiera informacje na temat miejsc świadczących pomoc psychologiczną nastolatkom pijącym alkohol. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące prowadzenia rozmowy z nastoletnią osobą o konieczności skorzystania z konsultacji u specjalisty.

Alkohol to zawsze ryzyko

dr Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o skali zjawiska oraz konsekwencjach picia alkoholu przez młodzież.

Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki do prowadzenia rozmów z nastolatkiem o zagrożeniach związanych z piciem alkoholu.

Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Janina Węgrzecka-Giluń

Broszura dotyczy zagadnień związanych z budowaniem przez rodzica lub opiekuna pozytywnej więzi z nastolatkiem. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące sposobów komunikowania i udzielania wsparcia oraz wyznaczania granic w życiu nastolatka.

Twój nastolatek a alkohol. Rodzicielskie interwencje

Joanna Sakowska

Opracowanie w przystępny i praktyczny sposób porusza zagadnienia związane z prowadzeniem skutecznych rozmów interwencyjnych przez rodziców i opiekunów w sytuacji, gdy nastolatek sięga po alkohol.

Używanie leków przez młodzież.

Co warto wiedzieć?

Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o używaniu przez młodzież leków przeciwbólowych, uspokajających i nasennych oraz zagrożeniach związanych z przyjmowaniem leków bez zalecenia lekarza. Rodzice znajdą tu również wskazówki dotyczące rozmów z nastoletnim dzieckiem na temat bezpiecznego stosowania leków.

Ulotki, które znajdują się w pakiecie:

Jak alkohol wpływa na mózg nastolatka?

Karolina Van Laere

Rodzice a alkohol. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

dr Agnieszka Pisarska

Jak budować odporność na presję rówieśniczą związaną z alkoholem?

Jak rozmawiać z nastolatkiem, który zaprzecza picie alkoholu?

Joanna Sakowska

Jak wspierać nastoletnie dziecko w podejmowaniu racjonalnych decyzji dotyczących alkoholu?

Anna Borucka

Jak nauczyć nastolatka radzić sobie ze stresem?

Janina Węgrzecka-Giluń

Rodzice a leki. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

Agnieszka Pisarska

Notka o autorce:

DR AGNIESZKA PISARSKA – psycholog, adiunkt w Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M”, Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Autorka wielu publikacji naukowych i popularnonaukowych poświęconych zachowaniom ryzykownym młodzieży, a także profilaktyce i promocji zdrowia psychicznego. Współautorka programów profilaktyki uniwersalnej i wskazującej. Członek Zespołu ds. Rekomendacji i Oceny Programów Profilaktyki i Promocji Zdrowia Psychicznego.

Przydatne adresy stron www:

- Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom www.kcpu.gov.pl
- 800 199 990 Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia.
Telefon bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00,
www.poradniauzaleznienia.pl
- Program Pomarańczowa Linia (tel. 801 140 068) www.pomaranczowalinia.pl
- Strona dla młodzieży dotycząca profilaktyki alkoholowej www.niebotak.pl
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
tel. 800 12 00 02, www.niebieskalinia.info
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży www.116111.pl

Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiał opracowany przez Fundację Poza Schematami.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY