



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

Opracowanie: Kinga Sochocka



Ministerstwo
Zdrowia



Jak i gdzie szukać pomocy?

Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków

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 978-83-65956-70-5

Wydanie drugie zaktualizowane

WARSZAWA 2025

EZEMPLARZ BEZPŁATNY

Kilka słów **na początek...**

Zachowania ryzykowne, takie jak picie alkoholu, palenie papierosów, waga-ry czy drobne wykroczenia są dla wielu młodych ludzi przemijającą „chorobą” okresu dorastania¹. Nie oznacza to jednak, że dorośli powinni ze spokojem obserwować niepokojące zachowanie dziecka i czekać, aż ono minie. Picie alkoholu stwarza bowiem niebezpieczne sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu nastolatków. Młodzi ludzie pozostający pod wpływem alkoholu częściej ulegają wypadkom, popadają w konflikt z prawem, stają się ofiarami przestępstw i podejmują ryzykowne lub nieplanowane kontakty seksualne. Rodzice i opiekunowie nie powinni zatem ignorować sytuacji, w których nastolatek/nastolatka sięga po napoje alkoholowe. Jednocześnie, w większości przypadków, skuteczna w takiej sytuacji jest rozmowa interwencyjna z dzieckiem oraz ustalenie jasnych zasad postępowania².

Zdarzają się jednak sytuacje, w których działania rodziców lub opiekunów nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, a problem związany z piciem alkoholu utrzymuje się lub wręcz nasila. Kiedy młody człowiek szkodliwie używa alkoholu, zazwyczaj ponosi już realne szkody związane z jego spożywaniem (np. traci pieniądze, ma problemy w szkole i w relacjach z bliskimi, popada w konflikty z prawem, ulega wypadkom³). Choć w takiej sytuacji dziecko nie utraciło jeszcze kontroli nad piciem alkoholu, zazwyczaj pozostaje bezkrytyczne wobec skutków swojego zachowania.

Młodzież wymaga innego traktowania niż osoby dorosłe szkodliwie używające napojów alkoholowych lub uzależnione od nich. Poniższa publikacja powstała po to, aby dostarczyć rodzicom i opiekunom rzetelnej wiedzy o tym, jak, gdzie i kiedy szukać pomocy w sytuacjach związanych z nadużywaniem alkoholu przez nastolatka/nastolatkę. W takich przypadkach często niezbędna jest pomoc specjalisty – psychologa, pedagoga lub terapeuty – który może pomóc młodemu człowiekowi spojrzeć krytycznie na jego dotychczasowe zachowanie oraz zmotywować go do zmiany.

1 Związek okresu dojrzewania z podejmowaniem zachowań ryzykownych został szczegółowo opisany w broszurze Karoliny Van Laere *Zrozumieć nastolatka*.

2 Interwencji rodzicielskiej poświęcona jest broszura Joanny Sakowskiej *Twój nastolatek a alkohol. Rodzicielskie interwencje*.

3 Wpływ alkoholu na dorastającą osobę został opisany w broszurze dr Agnieszki Pisarskiej *Alkohol to zawsze ryzyko*.

Rodzicu, Opiekunie

Skorzystaj z pomocy specjalisty, jeżeli twoje dziecko pije ryzykownie lub szkodliwie i np.:

- upiło się do nieprzytomności lub zachowywało się w sposób agresywny wobec otoczenia, o czym dowiedziało(a)ś się np. od jego koleżanek i kolegów,
- uległo wypadkowi drogowemu, a kierowca, z którym jechało, był pijany,
- piło alkohol i/lub używało innych substancji psychoaktywnych, w wyniku czego zaobserwowało(a)ś u niego pojawienie się sygnałów wskazujących na problemy psychiczne (np. napady lęku, agresję, myśli samobójcze, samookaleczenia),
- narozrabiało pod wpływem alkoholu i zostało zatrzymane przez policję,
- pije dużo i ma przez to problemy w szkole (np. wyleciało ze szkoły, często wagaruje, grozi mu powtarzanie klasy),
- pije alkohol i ma sprawę w sądzie, w związku np. z pobiciem, bójką, kradzieżą lub zniszczeniem cudzego mienia,
- pije dużo i gra w gry hazardowe w podejrzanym towarzystwie lub w inny sposób traci pieniądze.

Co **warto wiedzieć** szukając pomocy?

- ✓ Rodzice i opiekunowie nie ponoszą kosztów finansowych za konsultacje, porady, diagnozę i ewentualną terapię dziecka, jeśli korzystają z publicznej opieki zdrowotnej lub publicznej opieki psychologiczno-pedagogicznej. Szukając pomocy warto pamiętać, że w wielu miejscach (m.in. spółdzielniach lekarskich, niepublicznych ośrodkach terapii, prywatnych gabinetach lekarskich i psychoterapeutycznych) pomoc udzielana jest odpłatnie.
- ✓ Osoby niepełnoletnie zazwyczaj odbywają konsultacje ze specjalistą w towarzystwie rodziców lub prawnych opiekunów. Zaangażowanie bliskich w proces pomocy młodemu człowiekowi zwiększa jego szanse na pokonanie trudności.
- ✓ Często nastolatkom ryzykownie używającym alkoholu pomaga jedna wizyta i szczerza rozmowa z przygotowanym rodzicem, opiekunem lub ze specjalistą.

- ✓ Rozmowy konsultacyjne służą poznaniu młodego człowieka i jego problemów przez specjalistę. Na podstawie zebranych informacji i wywiadu specjalista może postawić diagnozę i zaproponować dalszą pomoc.
- ✓ Młodemu osobom używającym alkoholu szkodliwie, gdzie często nawarstwiają się trudności rodzinne i osobowościowe, najczęściej proponowany jest cykl zajęć w formie terapii indywidualnej i/lub grupowej połączonej z edukacją. W niektórych placówkach równolegle prowadzona jest również terapia rodzinna, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- ✓ W uzasadnionych przypadkach młody człowiek może również zostać skierowany na leczenie w ośrodku stacjonarnym (jeżeli istnieje duże ryzyko uzależnienia, jednocześnie picie i używanie narkotyków, problemy szkolne, brak opieki ze strony rodziców/opiekunów, zaburzenia osobowości lub zaburzenia zachowania itd.).

Specjalista pomaga:

- zdiagnozować źródło problemów, dzięki czemu nastolatek/nastolatka i jego/jej rodzina będą mieli szanse uzyskać skuteczną pomoc,
- wzmocnić motywację młodego człowieka do radzenia sobie z problemem,
- ocenić sytuację i zrozumieć, w jaki sposób można sobie z nią poradzić,
- znaleźć rozwiązania dla problemów, które pogłębiają/utrwalają szkodliwe używanie alkoholu przez nastolatka/nastolatkę,
- rozwinąć umiejętności życiowe młodej osoby i/lub wychowawcze rodziców/opiekunów, które pomagają pokonać trudności,
- odkryć zasoby nastolatka/nastolatki i jego/jej rodziny, które mogą być pomocne w rozwiązaniu trudności.

Specjalista nie jest po to, aby:

- oceniać rodzica lub opiekuna,
- oceniać nastolatka/nastolatkę,
- szukać winnych zaistniałej sytuacji.

Specjalista w trakcie pierwszych konsultacji:

- rozmawia z młodym człowiekiem o nim samym, jego problemach i jego rodzinie,
- rozmawia z rodzicami/opiekunami o dziecku, jego problemach i sytuacji rodzinnej,
- dopytuje dziecko i jego rodziców/opiekunów o istotne z ich punktu widzenia informacje dotyczące poszczególnych osób z rodziny,
- określa problem i proponuje odpowiednią formę pomocy nastolatkowi/nastolatce i/lub jego/jej rodzinie.

Prawo a picie alkoholu przez młodzież

1. Używanie alkoholu przez osobę niepełnoletnią może być traktowane jako jeden z przejawów demoralizacji. W takiej sytuacji sąd rodzinny może m.in. zobowiązać nastolatka/nastolatkę do uczestnictwa w zajęciach terapeutycznych, zastosować wobec niego nadzór kuratora sądowego, zobowiązać rodziców/opiekunów do współpracy z poradnią specjalistyczną lub zakładem leczniczym, a w przypadku, gdy młody człowiek wyrządzi jakąś szkodę – do jej naprawienia.

Konsekwencje prawne, które mogą ponieść młodzi ludzie, regulują zapisy

Ustawy z dnia 9 czerwca 2022 r. o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich

(<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20220001700>).

2. Zakaz sprzedaży i podawania alkoholu osobom niepełnoletnim.

- W przypadku złamania zakazu sprzedaży napojów alkoholowych osobom niepełnoletnim polskie prawo przewiduje dwa rodzaje sankcji: cofnięcie koncesji na sprzedaż alkoholu oraz orzeczenie kary za popełnione przestępstwo.
- Osoba dorosła oferująca alkohol osobie niepełnoletniej może również zostać pociągnięta do odpowiedzialności prawnej.

Konsekwencje prawne, które mogą ponieść dorośli ludzie sprzedający lub podający napoje alkoholowe osobom nieletnim, regulują zapisy ***Ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi***

(<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU19820350230>).

Jak rozmawiać z nastolatkiem/ nastolatką o konsultacji ze specjalistą?

Ucieczka od spraw, które wywołują w nas trudne uczucia, jest powszechnym zjawiskiem nazywanym oporem psychologicznym. Kiedy skłaniamy młodego człowieka do czegoś, co jest dla niego nieprzyjemne, niepokoi go lub powoduje, że czuje się on bezradny (jak np. wtedy, kiedy pokazujemy mu, że nie jest w stanie poradzić sobie sam z piciem alkoholu), zazwyczaj reaguje oporem. Przejawami oporu może być m.in. milczenie, unikanie rozmowy, odpowiadanie na pytania „nie wiem”, „nie pamiętam”, pozorna współpraca z dorosłym, zmienianie tematu czy atakowanie rodzica lub opiekuna. W takich sytuacjach warto zachować spokój i skorzystać z poniższych wskazówek.

Co może utrudniać korzystanie z pomocy po stronie rodziców i opiekunów?

Do barier utrudniających rodzicom i opiekunom skorzystanie z pomocy specjalisty należą m.in.:

- nadmierne poczucie winy,
- niewiedza dotycząca obszarów związanych z problemowym używaniem substancji psychoaktywnych przez młodych ludzi,
- niewiedza, gdzie można uzyskać pomoc lub brak czasu na jej znalezienie,
- poczucie wstydu, związane z ujawnieniem się problemu dziecka i poczuciem osobistej odpowiedzialności,
- poczucie bezradności, które może wiązać się z trudnością w dotarciu do dziecka zaprzeczającego swoim problemom,
- bagatelizowanie lub niedostrzeganie problemów nastolatka/nastolatki w nadziei, że się one rozwiążą bez pomocy osoby z zewnątrz.

W tym momencie najważniejsze jest pytanie o to, jak możesz pomóc swojemu dziecku rozwiązać trudności, które już pojawiły się w jego życiu.

Wskazówki dla rodziców i opiekunów

- ✓ Rozpoczynając rozmowę pamiętaj, że twoim celem jest wzbudzenie w dziecku motywacji do skorzystania z pomocy. Im bardziej bowiem młody człowiek będzie w stanie poczuć, że taka konsultacja jest potrzebna jemu, a nie jego rodzicowi czy opiekunowi, tym większe są szanse, że dobrze z niej skorzysta.
- ✓ Już na początku rozmowy zasygnalizuj dziecku, że widzisz potrzebę skorzystania z pomocy profesjonalisty. Dzięki temu pomożesz mu powoli oswajać się z myślą, że będzie potrzebowało pomocy psychoterapeuty, aby przestać pić alkohol. Staraj się przy tym mówić z perspektywy własnych uczuć, które pojawiają się w tej sytuacji. Akcentuj, że podejmowane przez ciebie kroki są podyktowane troską o dziecko, nie zaś chęcią manifestowania swojej władzy czy kontroli. Możesz na przykład powiedzieć: *Niepokoi mnie to, że wczoraj, mimo naszych wcześniejszych rozmów i ustaleń, po raz kolejny piłeś alkohol. Zależy mi na tobie, dlatego chciał(a) bym, żebyś porozmawiał(a) o tym z osobą, która ma doświadczenie w pomaganiu młodym ludziom w podobnej sytuacji.*
- ✓ W trakcie rozmowy staraj się opisywać konkretne sytuacje i sygnały, które wskazują na to, że potrzebna jest pomoc specjalisty. Mów o swoich uczuciach, nie oskarżaj przy tym dziecka za to, co czujesz. Możesz na przykład powiedzieć: *Martwi mnie twoje zachowanie. W tym tygodniu dwukrotnie wróciłeś do domu pod wpływem alkoholu. Dzisiaj rano widziałam, jak wyrzucasz do śmietnika przed domem puste puszki po piwie.* Pamiętaj, że zależy ci na tym, żeby młody człowiek dostrzegł problem i konsekwencje, które w związku z nim ponosi. Unikaj przy tym wypowiedzi zawierających uogólnienia, takie jak np. stwierdzenia „ty zawsze”, „ty nigdy”. Twoje dziecko słysząc je prawdopodobnie poczuje się przez ciebie niesprawiedliwie ocenione lub źle potraktowane i nie będzie w stanie poczuć, że twoje słowa rzeczywiście go dotyczą.

- ✓ Jeżeli w trakcie waszych wcześniejszych rozmów dziecko wyraziło zgodę na konsultację ze specjalistą, odwołaj się do tego. Możesz na przykład powiedzieć: *Umówiliśmy się w trakcie naszej poprzedniej rozmowy, że jeżeli jeszcze raz wrócisz do domu pod wpływem alkoholu, pójdziesz porozmawiać o tym z psychologiem. Jutro zadzwonię do poradni i umówię cię na wizytę.* Jeżeli takie ustalenia nie miały miejsca, możesz na przykład powiedzieć: *Ponieważ kolejny raz wróciłeś(a)ś do domu pod wpływem alkoholu, jutro zadzwonię do poradni i umówię cię na wizytę u specjalisty. Potrzebujesz pomocy kogoś, kto zna się na takich sprawach.*
- ✓ Wyjaśnij młodej osobie, czego może spodziewać się po konsultacji ze specjalistą, jak prawdopodobnie będzie przebiegała rozmowa w poradni, o co może zapytać go psycholog. Im więcej twoje dziecko będzie wiedziało o tym, jak może przebiegać spotkanie w poradni, tym mniej będzie się jej bało.
- ✓ Porozmawiaj z dzieckiem, co sprawia, że czuje niechęć do skorzystania z pomocy. Postaraj się również odpowiedzieć na wszystkie pytania, które pojawią się w związku z planowanym spotkaniem z psychologiem lub terapeutą uzależnień. Jednocześnie zapewnij młodego człowieka, że specjalista jest po to, by pomóc mu w jego sprawach, a nie po to, by go oceniać.
- ✓ W trakcie rozmowy staraj się podkreślać sprawy, na których zależy twojemu dziecku. Kieruj rozmowę na to, co jest dla niego ważne i spróbuj mu pokazać, że specjalista jest od tego, żeby pomóc mu to osiągnąć.

Zaprzeczanie, że problem istnieje, nie pomoże w jego rozwiązaniu. Jeżeli podejmujesz interwencję we własnym zakresie lub starasz się o to, aby twoje nastoletnie dziecko skorzystało z pomocy specjalisty, świadcz to o tym, że jesteś świadomym i odpowiedzialnym rodzicem/opiekunem.

Gdzie szukać pomocy?

Młode osoby w okresie dojrzewania wymagają dostosowanej do ich wieku formy pomocy psychologicznej. Jeżeli na terenie miejsca zamieszkania młodej osoby istnieje placówka świadcząca pomoc dla młodzieży, warto rozważyć możliwość skorzystania z jej doświadczenia i wsparcia.

W sytuacji, gdy nastolatek/nastolatka nie ma jednak możliwości skorzystania z pomocy takiej placówki, rodzic lub opiekun może szukać pomocy u pedagoga lub psychologa szkolnego, w poradni psychologiczno-pedagogicznej, świetlicy socjoterapeutycznej lub w innych miejscach wymienionych w broszurze.

Poradnia Uzależnienia online

Specjaliści poradni udzielają nieodpłatnych konsultacji z zakresu problemów dotyczących używania legalnych i nielegalnych substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, leki). Porady udzielane są zgodnie z zasadą anonimowości. Kontaktować można się telefonując, poprzez e-mail lub czat. Na stronie www.poradniauzaleznienia.pl dostępna też jest baza placówek pomocowych, można skorzystać z artykułów, informatorów itp.

800 199 990 Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia.
Telefon bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00,
www.poradniauzaleznienia.pl

Punkty konsultacyjne programu Pomarańczowa Linia

Rodzice i opiekunowie, którzy niepokoją się o zdrowie i bezpieczeństwo swojego dziecka w związku z sięganiem przez nie po alkohol lub inne środki psychoaktywne, mogą uzyskać wsparcie i pomoc w rozwiązaniu problemu poprzez program informacyjno-konsultacyjny Pomarańczową Liniją. Do programu

przynależy szereg placówek oferujących specjalistyczną pomoc skierowaną do nastolatków używających substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu) oraz ich rodziców i opiekunów. Ponadto, specjaliści pracujący w Pomarańczowej Linii udzielają informacji i konsultacji telefonicznych lub online.

Pomarańczowa Linia

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**

Inne miejsca, w których możesz otrzymać pomoc informacyjno-konsultacyjną:

- **szkoły** (jeżeli masz problem, umów się na spotkanie z psychologiem lub pedagogiem pracującym w szkole, w której uczy się twoje dziecko),
- **poradnie psychologiczno-pedagogiczne** (wykaz placówek wraz z danymi teleadresowymi znajdziesz na stronie www.rspo.gov.pl),
- **punkty informacyjno-konsultacyjne** (informacje o punktach działających w twojej okolicy możesz znaleźć na stronie urzędu miasta lub urzędu gminy),
- **poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży** (informacje o poradniach działających w twojej okolicy możesz znaleźć na stronie urzędu miasta lub urzędu gminy),
- **Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** (członkowie GKRPA mogą pomóc ci w znalezieniu informacji, gdzie w okolicy możesz otrzymać pomoc dla siebie i swojego dziecka; kontakt do GKRPA działającej w twoim miejscu zamieszkania znajdziesz na stronie urzędu miasta lub urzędu gminy).

Wykaz poradni terapii uzależnienia dla młodzieży i placówek Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Województwo dolnośląskie

- Centrum Neuropsychiatrii NEUROMED SP ZOZ
ADRES: ul. Borowska 181-187, 50-553 Wrocław
TELEFON: (71) 786 43 44
- Centrum Terapii Uzależnień „Sango”
ADRES: ul. Wrocławska 23, 57-200 Ząbkowice Śląskie
TELEFON: 785 604 864

Województwo łódzkie

- Szpital Wojewódzki w Sieradzu – Centrum Psychiatryczne w Warcie
ADRES: ul. Sieradzka 3, 98-290 Warta
TELEFON: (43) 829 40 13

Województwo małopolskie

- Szpital Uniwersytecki w Krakowie
ADRES: ul. Śniadeckich 3, 31-501 Kraków
TELEFON: (12) 424 87 43
- Poradnia Leczenia Uzależnień Od Substancji Psychoaktywnych Dla Dzieci i Młodzieży
ADRES: ul. Jana i Jędrzeja Śniadeckich 10, 31-531 Kraków
TELEFON: (12) 424 89 33
- Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień
ADRES: ul. Waryńskiego 1, 33-300 Nowy Sącz
TELEFON: (18) 442 02 87
- Centrum Terapii Uzależnień
ADRES: ul. Szpitalna 10A, 38-300 Gorlice
TELEFON: (18) 352 77 45

Województwo mazowieckie

- SP Zespół ZOZ
ADRES: ul. Widnichowska 20/1, 07-300 Ostrów Mazowiecka
TELEFON: (29) 746 23 67

Województwo opolskie

- Ośrodek Leczenia Odwykowego – WOTUW
ADRES: ul. Głogowska 25B, 45-315 Opole
TELEFON: (77) 455 25 35

Województwo podkarpackie

- Fundacja Instytut Profilaktyki, Innowacji i Rozwoju
ADRES: ul. Kilińskiego 29, 39-320 Przecław
TELEFON: (17) 583 63 41, 885 422 244
- SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień
ADRES: ul. Kochanowskiego 17, 35-201 Rzeszów
TELEFON: (17) 858 11 81

Województwo podlaskie

- ETAP Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych
ADRES: ul. Włókiennicza 7, 15-464 Białystok
TELEFON: (85) 744 52 24

Województwo śląskie

- Centrum Psychoterapii i Leczenia Uzależnień
ADRES: ul. Szpitalna 1, 41-219 Sosnowiec
TELEFON: (32) 266 24 34

Województwo świętokrzyskie

- Stowarzyszenie Pomocy „Arka Noego”
ADRES: ul. Apteczna 7, 26-110 Skarżysko-Kamienna
TELEFON: (41) 265 14 24
- Klasztor Franciszkanów
ADRES: ul. Franciszkańska 10, 20-060 Chęciny
TELEFON: (41) 315 11 40

Województwo wielkopolskie

- Centrum Medyczne Multimed Tadeusz Jucyk Sp.
ADRES: ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin
TELEFON: (63) 243 67 67

Inne miejsca, w których możesz otrzymać pomoc terapeutyczną

- **poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży**
(informacje o poradniach działających w twojej okolicy możesz znaleźć na stronie urzędu miasta lub urzędu gminy),
- **ogólnopolskie organizacje pozarządowe** (w tym stowarzyszenia i fundacje), które prowadzą na terenie wielu województw placówki

świadczące pomoc nastolatkom używającym substancji psychoaktywnych, w tym m.in. stowarzyszenie MONAR (www.monar.org), Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U” (oddziały terenowe Towarzystwa posiadają odrębne strony internetowe, np. www.warszawski-powrotzu.pl), Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii (www.ptzn.pl),

- **organizacje pozarządowe działające lokalnie** (informacji na ich temat szukaj m.in. na stronach urzędu miasta lub urzędu gminy, w GKRPA).

Dostępność tego typu placówek jest zróżnicowana terytorialnie i zależy od aktywności działających na danym terenie organizacji pozarządowych.⁰

Rekomendowane programy w interwencji profilaktycznej

System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego działa w Polsce od 2010 roku. Obecnie tworzą go trzy instytucje: Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Ośrodek Rozwoju Edukacji Instytut Psychiatrii i Neurologii. Jego celem jest dbanie o jakość i skuteczność realizowanych działań profilaktycznych. W ramach systemu dokonywana jest ocena programów promocji zdrowia psychicznego oraz profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży. Programy, które spełniają wysokie standardy jakości, zostają umieszczane w bazie programów rekomendowanych, gdzie znajdują się szczegółowe informacje na ich temat (<http://programyrekomendowane.pl/>).

Przykłady programów rekomendowanych:

Fred Goes Net

Młodzi ludzie (w wieku 13–19 lat), którzy eksperymentują lub używają szkodliwie alkoholu i/lub innych substancji psychoaktywnych, mogą uzyskać pomoc w ramach programu Fred Goes Net. Jest to program wczesnej interwencji w związku z używaniem substancji psychoaktywnych przez osoby nastoletnie, upowszechniany i koordynowany przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Fred Goes Net składa się z 8 godzin zajęć warsztatowych, prowadzonych w kilkuosobowych grupach oraz dwóch rozmów

motywujących: wstępnej i końcowej. Prowadzone w programie działania służą zwiększeniu motywacji nastolatków do całkowitego lub częściowego ograniczenia używania substancji psychoaktywnych. Uczestnicy programu:

- poznają aspekty prawne związane z używaniem substancji psychoaktywnych,
- zdobywają informacje na temat ryzyka, które wiąże się z ich używaniem,
- analizują swoje zachowanie związane z używaniem substancji psychoaktywnych,
- identyfikują osobiste czynniki ryzyka i czynniki chroniące przed używaniem substancji psychoaktywnych. Liczba tego typu placówek jest zróżnicowana terytorialnie i zależy od aktywności działających na danym terenie organizacji pozarządowych.

Fred Goes Net

Lista placówek realizujących program wraz z danymi teleadresowymi znajduje się na stronie internetowej: **www.programfred.pl**

Bezpieczniej w dorosłość!

Kolejnym programem skierowanym do nastolatków używających substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, jest Program *Bezpieczniej w dorosłość!* Fundacji Praesterno. Realizowany jest on w Ośrodkach Profilaktyki Środowiskowej Fundacji Praesterno w Gdańsku, Bydgoszczy, Łodzi, Wrocławiu, Białymostku, Krakowie, Lublinie i Puławach. Podstawę pracy 10-miesięcznego programu stanowią rówieśnicze grupy wsparcia, uczestniczące w szeregu zajęć warsztatowych i psychoedukacyjnych. Młodzi ludzie uczestniczący w programie rozwijają najważniejsze umiejętności interpersonalne, zyskują odniesienia do właściwych norm i wartości, budują na ich tle relacje z grupą rówieśniczą, a w efekcie zmieniają nastawienie i oczekiwania wobec własnej osoby. Uczestnicy programu mogą także korzystać z indywidualnych konsultacji z psychologiem.

Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej

Strona internetowa: www.praesterno.pl/programy-biezace/program-przeciwdzialania-mlodziezowej-patologii-spoecznej/

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

Rodzice i opiekunowie nastolatków często potrzebują wsparcia w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami w relacjach z dorastającymi dziećmi. Poszukując wsparcia, warto korzystać ze sprawdzonych rozwiązań. Jednym z nich jest program autorstwa Joanny Sakowskiej *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców*. Głównym celem programu jest zwiększenie umiejętności wychowawczych oraz zmiana postaw rodzicielskich uczestników na takie, które zapobiegają lub minimalizują ryzyko wystąpienia zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży oraz pomagają radzić sobie z nimi w sytuacji, gdy się pojawiają. Program realizowany jest w formie dziesięciu warsztatów psychologicznych (łącznie trwa on 40 godzin dydaktycznych). Poza okazjami do rozwijania swojej wiedzy i umiejętności poprzez miniwykłady, liczne ćwiczenia i dyskusje, uczestnicy zajęć mają możliwość wymiany swoich doświadczeń rodzicielskich oraz praktycznego zastosowania w relacji z dzieckiem nabytych umiejętności.

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

Ośrodek Rozwoju Edukacji, Al. Ujazdowskie 28, 00-478 Warszawa

Telefon: (22) 570 83 48, Strona internetowa: <http://www.ore.edu.pl/>

Szkolna Interwencja Profilaktyczna

Program *Szkolna Interwencja Profilaktyczna* to rekomendowany program profilaktyki selektywnej i wskazującej. Jest skierowany do uczniów ze wszystkich poziomów szkół, którzy sięgają po substancje psychoaktywne. Celem programu jest ograniczenie używania substancji psychoaktywnych przez uczniów oraz poprawa ich funkcjonowania w szkole. *Szkolna Interwencja Profilaktyczna* wspiera budowanie jasnych zasad i procedur reakcji na zachowania ryzykowne

w szkole, poprawia komunikację między nauczycielami, rodzicami i uczniami, pomaga interweniować we wczesnych fazach eksperymentowania z substancjami, co zwiększa szanse przeciwdziałania dalszemu pogłębianiu problemów. Założenia programu nawiązują do zasad interwencji kryzysowej. W działaniach programowych ważna jest współpraca szkoły z rodzicami/opiekunami ucznia oraz zawarcie kontraktu, w którym uczeń zobowiązuje się zaprzestać używania substancji, a szkoła i rodzice/opiekunowie wspólnie monitorują jego postępy. Autorami programu są specjaliści z Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Szkolna Interwencja Profilaktyczna
Pracownia Profilaktyki Młodzieżowej Pro-M

Instytut Psychiatrii i Neurologii ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa
tel. (22) 45 82 630, www.ipin.edu.pl

Środowiskowa Profilaktyka Uzależnień

Program *Środowiskowa Profilaktyka Uzależnień* to rekomendowany program profilaktyki selektywnej. Skierowany jest do dzieci i młodzieży w wieku 10-18 lat, którzy w wyniku przebywania w niekorzystnych środowiskach wychowawczych są bardziej niż inni narażeni na uzależnienia, występowanie społecznych zachowań oraz innych zaburzeń rozwoju.

Celami programu są m.in.:

- ograniczenie rozwoju patologicznych postaw i zachowań społecznych u dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem używania substancji psychoaktywnych;
- stworzenie sprzyjających warunków do prawidłowego rozwoju psychospołecznego młodego człowieka w jego środowisku lokalnym;
- oddziaływanie na środowisko lokalne w celu zwiększenia zaangażowania w działania zmierzające do przeciwdziałania patologiom społecznym.

Program przewiduje działania na poziomie indywidualnym – z dziećmi i młodzieżą – oraz środowiskowym – mobilizując instytucje lokalne i mieszkańców do współpracy. Jest to podejście szerokie, które wykracza poza samą szkołę

i obejmuje środowisko, w którym funkcjonuje młody człowiek. Program wspomaga zmniejszanie ryzyka uzależnień oraz zachowań destrukcyjnych wśród młodzieży, wzmacnia wychowawcze i rozwojowe mechanizmy w środowisku lokalnym, buduje partnerstwo pomiędzy szkołą, instytucjami i rodzicami/opiekunami w działaniach profilaktycznych, co zwiększa efektywność działań długofalowych. Skuteczność programu wynika z trójpoziomowego, jednoczesnego oddziaływania korygującego zachowania patologiczne, stymulującego prawidłowy rozwój oraz stwarzającego optymalne warunki do rozwoju. Na pierwszym poziomie główną metodą oddziaływania jest socjoterapia, na drugim poziomie stosuje się strategię alternatyw, promocję zdrowia, stymulację rozwoju zainteresowań, na trzecim poziomie prowadzona jest praca środowiskowa (interwencje, animacja, debaty).

Środowiskowa Profilaktyka Uzależnień

Towarzystwo Nowa Kuźnia ul. Samsonowicza 25, 20-485 Lublin

Tel. (81) 443 43 13, 602 79 63 68, e-mail: poczt@towarzystwo-kuznia.

lublin.pl www.towarzystwo-kuznia.lublin.pl

Pomoc dzieciom i młodzieży z rodzin, w których szkodliwie używa się alkoholu

Jeżeli w waszej rodzinie szkodliwie używa się alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, twoje dzieci mogą uzyskać pomoc w:

- świetlicach i ośrodkach socjoterapeutycznych (informacji na ich temat szukaj m.in. na stronach urzędu miasta lub urzędu gminy, w GKRPA),
- grup Alateen, stanowiących część Grup Rodzinnych Al-Anon (więcej informacji znajdziesz na stronie <https://al-anon.org.pl/mityngi-alateen-w-polsce/>).

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:

KINGA SOCHOCKA – licencjonowana psychoanalityczka PTPa, certyfikowana psychoterapeutka PTPP. Współzałożycielka Fundacji Poza Schematami. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej. Współautorka programu profilaktycznego *Wspólne kroki w Cyberświecie*.

Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współpracowała m.in. z Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (a wcześniej z Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii), Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej oraz z różnymi organizacjami pozarządowymi. Autorka i współautorka licznych publikacji dotyczących profilaktyki zachowań ryzykownych, skierowanych do dzieci, młodzieży, rodziców i opiekunów oraz specjalistów.

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