

## ALKOHOLIZM - DROGA DONIKĄD

**Jak to jest, że w naszym otoczeniu jest tyle osób skutecznie niszczących sobie życie?** Regularnie zatruwają swoje ciała różnymi używkami tylko i aż po to, aby przestać czuć. Bezustanna praca nad znieczuleniem, permanentnym odcięciem od egzystencji, co dzień oparta na zatruwaniu chemiczną substancją, tłumiącą pełnię życia, w poszukiwaniu chwili wytchnienia od szarej i nadmiernie skomplikowanej rzeczywistości.

- *Dlaczego pijesz? - spytał Mały Książę.*
- *Aby zapomnieć - odpowiedział Pijak.*
- *O czym zapomnieć? - zaniepokoił się Mały Książę, który już zaczął mu współczuć.*
- *Aby zapomnieć, że się wstydzę - stwierdził Pijak, schylając głowę.*
- *Czego się wstydzisz? - dopytywał się Mały Książę, chcąc mu pomóc.*
- *Wstydzę się, że piję - zakończył Pijak rozmowę i pogrążył się w milczeniu.*



Cała ta batalia, toczona w jednoczesnym zabieganiu o pełnię szczęścia, które tak nieuchwytnie, nieosiągalne, w rezultacie namiętnie generowane w iluzji chwili alko-narkotycznego wytchnienia.

Alkoholizm pozostaje ciągle największym nałogiem w Polsce. Polacy piją wskutek panującej obyczajowości. Alkohol towarzyszy nam przy okazji większości imprez towarzyskich i uroczystości rodzinnych - chrzcin, wesel, komunii.

Dla jednych alkohol to przyjemność, dla innych - niebezpieczny nałóg. Spożywanie alkoholu samo w sobie nie jest niczym zagrażającym. Ryzyko pojawia się wówczas, gdy po etanol sięga się coraz częściej i w coraz młodszy wiek.

Statystyki podają, że wiek inicjacji alkoholowej z roku na rok obniża się. Po alkohol nie sięgają już dwunasto- i trzynastolatki, ale nawet dzieci poniżej dziesiątego roku życia.



**Czy alkoholizm wśród młodzieży staje się plagą XXI wieku?**

## Czym jest alkoholizm

„Choroba alkoholowa”, „Uzależnienie od alkoholu”, „Alkoholizm” - jest to okresowe picie alkoholu w celu doznawania jego działania psychicznego, a czasem także dla uniknięcia złego samopoczucia, wynikające z jego odstawienia.



Istotą tej choroby jest więc psychiczne i fizyczne uzależnienie od środka narkotycznego jakim jest alkohol.

Uzależnienie psychiczne polega na potrzebie picia alkoholu dla poprawy samopoczucia.

Uzależnienie fizyczne objawia się wzrostem tolerancji na alkohol, utratą kontroli nad wypijanym alkoholem (niemożność przerywania picia w z góry zaplanowanym momencie) oraz palimpsestami i występującym Alkoholowym Zespołem Abstynencyjnym po odstawieniu alkoholu.

## Przyczyny picia alkoholu przez młodzież

Jest ich wiele. Jednym ze źródeł nadużywania alkoholu przez nastolatki są **doświadczenia rodzinne**. Dziecko alkoholika ma bardzo duże szanse, by samemu zostać alkoholikiem.

Badania sugerują, że potomstwo wychowywane w domach, w których panuje alkohol, jest 4 razy bardziej narażone na rozwój choroby alkoholowej. Pijący alkohol rodzice stają się dla dzieci pierwszymi modelami zachowań. Nastolatek wychodzi z założenia: „Skoro ojciec pije, ja również mogę”. Widząc pijanych rodziców, młodzież przyjmuje, że alkohol jest normalnym składnikiem życia i obyczajowości.

Alkoholizujący się opiekunowie powodują, że dzieci nie mają zaspokojonych podstawowych potrzeb fizycznych i psychicznych, co eskaluje inne problemy natury wychowawczej i edukacyjnej, np. problemy w szkole, wyczyny chuligańskie, wagary, kradzieże.





Innym powodem, dla którego młodzież sięga po alkohol, jest **presja grupy rówieśniczej**. Młodemu człowiekowi bardzo zależy na akceptacji ze strony kolegów i z obawy przed wyśmianiem, za namową rówieśników, sięga po pierwsze piwo czy drinka. Inicjacja alkoholowa jest tym łatwiejsza, że współcześnie praktycznie każda impreza nastolatków jest suto zakrapiana napojami alkoholowymi.



Wzrost spożycia alkoholu wśród młodzieży to także **konsekwencja łatwego dostępu do alkoholu**. Alkohol można kupić praktycznie bez żadnych ograniczeń - ciągle naruszane są przepisy zabraniające sprzedaży alkoholu osobom nieletnim. Postawy wobec alkoholu kształtują także media i spoty reklamowe, które promują filozofię życia koncentrującą się na maksymalizowaniu uczucia przyjemności. Alkohol zaczyna się kojarzyć młodym ludziom z zabawą, radością, fajnym sposobem na spędzenie wolnego czasu i brakiem jakichkolwiek problemów.



Czas dorastania to przede wszystkim czas kształtowania się tożsamości. Na okres adolescencji przypada bunt i chęć kontestacji zastanego świata. Na ogół bunt ten przejawia się próbą odrzucenia tego, co proponują starsze pokolenia. Skoro rodzice mówią, że alkohol szkodzi i zabraniają napojów wysokokowych, to młody człowiek, na przekór dorosłym, chce sam przekonać się, jak smakuje „zakazany owoc”.

Wzrost spożycia alkoholu przez młodzież w ostatnich latach to jednak nie tylko wynik dojrzewania. Młodzi ludzie bardzo często traktują alkohol jako **panaceum na swoje smutki i problemy**. Skoro jestem nieśmiały, dodam sobie odwagi i pewności siebie, wypijając piwo. Alkohol rozluźnia, daje poczucie swobody i radości, dlatego wiele nastolatków sięga po etanol w przypadku kłopotów z rodzicami bądź trudności szkolnych. Alkohol jednak nie tylko ułatwia rozwiązywanie problemowych sytuacji, co dodatkowo je jeszcze bardziej komplikuje, piętrząc nowe kłopoty.

## Skutki spożywania alkoholu przez młodzież



Najpoważniejszym skutkiem nadużywania alkoholu przez młodzież jest fakt, że **osoba nieletnia o wiele szybciej uzależnia się od alkoholu niż osoba dorosła.**

Rodzice niejednokrotnie pozwalają własnym dzieciom próbować trunków przed ukończeniem przez nie 18 roku życia, wierząc, że w ten sposób unikną sytuacji, że młodzież będzie sięgała po alkohol poza domem. Polskie nastolatki stykają się z alkoholem po raz pierwszy najczęściej w przedziale 13-17 lat.

Największą popularnością wśród młodzieży cieszy się piwo. Wiele nastolatków uważa, że od piwa nie można się uzależnić. Piwo stało się praktycznie stałym elementem spędzania wolnego czasu przez młodzież - na biwakach, na prywatkach, na dyskotekach. Konsumpcja piwa jest swego rodzaju modą.

Mówiąc o skutkach spożycia etanolu przez nastolatki, najczęściej uwypukla się psychologiczne konsekwencje nadużywania alkoholu, wynikające z trującego wpływu substancji psychoaktywnej na ośrodkowy układ nerwowy.

**Do negatywnych skutków picia alkoholu przez młodzież zalicza się między innymi:**

- brak sprawności intelektualnej,
- zaburzenia koncentracji uwagi,
- zaburzenia pamięci,
- zwiększoną męczliwość,
- wzmożoną drażliwość,
- pobudliwość,
- skłonność do irytacji,
- agresywność,
- obniżenie aktywności psychicznej,
- problemy w nauce,
- niezdyscyplinowanie,
- problemy wychowawcze.



Alkohol upośledza kształtowanie się u młodzieży zdrowej i dojrzałej osobowości. Etanol hamuje rozwój uczuciowości wyższej i sprzyja zachowaniom popędowym. Pijąca młodzież bardzo często zasila szeregi marginesu społecznego - wszczyna bójki, dopuszcza się kradzieży i napadów rabunkowych oraz demonstracyjnie lekceważy wszelkie normy społeczne. Eksperymentując z alkoholem i innymi używkami, młodzież dopuszcza się często zachowań ryzykownych, które mogą zagrażać zdrowiu i życiu ich samych oraz innych osób.



Picie alkoholu przez młodzież sprzyja wypadkom komunikacyjnym, kiedy nastolatki siadają za kierownicą, będąc w stanie upojenia. Alkohol ma swój udział również w przenoszeniu wirusa HIV. Brak hamulców moralnych i osłabiona zdolność podejmowania racjonalnych decyzji sprawia, że przypadkowe kontakty seksualne pod wpływem alkoholu kończą się niechcianą ciążą albo chorobą AIDS.

Nałóg alkoholowy uniemożliwia zdobycie przez młodzież odpowiedniego wykształcenia i zawodu. Tak naprawdę wyklucza jednostkę z udziału w życiu społecznym czy politycznym. Alkohol spożywany w nadmiernych ilościach dla młodych ludzi oznacza najczęściej całkowitą degradację życia.

Niepokojący jest fakt, iż po alkohol zaczynają sięgać coraz młodsze dziewczęta, co sprawia, że działania impulsywne zaczynają dominować nad działaniami kontrolowanymi i myśleniem. Bez wykształcenia, bez poczucia sensu życia, bez celu dziewczyny nadużywające alkoholu nierzadko wnikają w środowiska patologiczne, np. wchodzą w świat przestępczy i zarabiają na prostytutce.

### **Badania na temat spożycia alkoholu przez młodzież**

Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych ESPAD (Europejski Program Badań Ankietowych w Szkołach na Temat Używania Alkoholu i Narkotyków), pokazują, że alkohol jest najbardziej rozpowszechnioną wśród młodzieży substancją psychoaktywną. Po alkohol sięga ponad 92% 15- i 16-latków oraz 96% 17- i 18-latków. Najczęściej wybierany trunek przez młodzież to piwo. Do upicia się przyznała się niemal połowa piętnastolatków i ponad 65% siedemnastolatków.



Raport „Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce”, przygotowany przez PARPA, wskazuje, że około 21% kobiet i 26% mężczyzn wyraziłoby zgodę na to, by ich dziecko spróbowało alkoholu przed ukończeniem 18 urodzin.

Mimo świadomości negatywnych konsekwencji picia, takich jak szkody zdrowotne, kac czy obawa przed zrobieniem czegoś, czego się będzie potem żałowało, młodzież nadal sięga po alkohol i to w coraz większych ilościach. Główne przyczyny, dla których nastolatki sięgają po alkohol, to: nadzieja na udaną zabawę, chęć odprężenia się, pragnienie bycia bardziej towarzyskim, zapomnienie o problemach i oczekiwanie poczucia szczęścia. Mimo, iż eksperymentowanie z alkoholem w wieku dorastania jest wpisane w ten okres rozwojowy, to warto pamiętać, że nawet najlepszy program profilaktyczny nie zastąpi odpowiedzialnego wychowania przez rozsądnych rodziców, którzy będą świecić własnym przykładem. **Spożycie alkoholu nie może być rytuałem wprowadzającym w dorosłe życie.** Problem alkoholizmu wśród młodzieży jest poważnym problemem społecznym, tym bardziej, że ilość spożywanego przez młodych ludzi alkoholu systematycznie wzrasta, obniża się wiek inicjacji alkoholowej i rośnie ilość pijących dziewcząt. **Leczenie młodzieży uzależnionej od alkoholu**



„Jeśli rodzic chce prawdziwie pomóc swojemu dziecku to powinien zacząć od siebie. Niestety takie zachowanie rodziców jest wciąż rzadkością. Rodziny najczęściej delegują dziecko do specjalistów, zapominając o tym, że na to, co się dzieje, oni też mają wpływ. **Najlepszym terapeutą dla swojego dziecka jest jego własny rodzic** - ma do tego

największe uprawnienia, a kompetencje i wiedzę można zdobywać pod okiem specjalisty” - Zbigniew Michalczyk, specjalista psychoterapii uzależnień:

„W Polsce nie ma ani jednej stacjonarnej placówki leczenia uzależnienia od alkoholu wśród młodzieży. Nie ma też tak sprofilowanych poradni. Istnieją placówki leczenia uzależnień dla dzieci i młodzieży, czyli przyjmuje się do nich młodych ludzi ze wszystkimi uzależnieniami. Nie ma jednak podziału placówek ze względu na rodzaj stosowanych substancji. Młodzież, która trafia na leczenie uzależnień używa różnych substancji zamiennie. Obok alkoholu pojawiają się bardzo powszechne wśród polskich nastolatków nikotyna, kanabinoły syntetyczne, marihuana, psychostymulatory w postaci ecstasy, amfetaminy czy mefedronu, różne nowe substancje syntetyczne. Dlatego leczenie nastolatka tylko i wyłącznie z uzależnienia od alkoholu nie ma sensu, bo może on nauczyć się utrzymywać abstynencję od alkoholu, ale picie zastąpi braniem narkotyków lub leków.

**System leczenia uzależnień wśród młodzieży** wygląda podobnie jak w przypadku osób dorosłych. Są dwie podstawowe formy leczenia.

Pierwsza to terapia w placówkach ambulatoryjnych i są to poradnie leczenia uzależnień dla dzieci i młodzieży, gdzie prowadzona jest terapia indywidualna i grupowa oraz praca z rodziną.

Druga to terapia w placówkach stacjonarnych, gdzie podczas terapii pacjent mieszka i uczęszcza do szkoły.

**W Polsce istnieją trzy kategorie stacjonarnych oddziałów/ośrodków leczenia uzależnień.**

**Pierwsza** to ośrodki stacjonarne całkowicie dobrowolne i otwarte. Warunkiem przyjęcia jest zgoda i akceptacja danej osoby pomimo braku pełnoletności. Leczenie w tego typu ośrodkach odbywa się za pomocą metod psychologicznych i relacji terapeutycznej, do czego raczej trudno kogokolwiek przymusić.

**Drugą** kategorię ośrodków określam jako pół-zamknięte. Pacjenci nie mogą ich swobodnie opuszczać. Prowadzi się w nich - prócz terapii - oddziaływania wychowawcze i resocjalizacyjne. Młodzież trafia do nich przede wszystkim pod wpływem nacisku ze strony rodziców, szkoły, kuratora sądowego oraz innych czynników zewnętrznych np. w celu uniknięcia konsekwencji prawnych lub trafienia do Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego.

**Trzecią** kategorię stanowią ośrodki o wzmożonym zabezpieczeniu. W Polsce są takie dwa. W tym przypadku już nikt o zgodę dziecka nie pyta. Do takiej placówki dziecko trafia na podstawie postanowienia sądu. Takie postępowanie reguluje Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29 lipca 2005 r

Artykuł 30 Ustawy określa, że na wniosek przedstawiciela ustawowego, krewnych w linii prostej, rodzeństwa lub faktycznego opiekuna albo z urzędu, sąd rodzinny może skierować niepełnoletnią osobę uzależnioną na przymusowe leczenie i rehabilitację. Młody człowiek jest tam po prostu zawożony, jeśli trzeba to nawet konwojem policyjnym, często odbywa się to w dramatycznych okolicznościach. Oddziały są zamknięte, sale monitorowane, pracuje w nich liczny personel. W takich miejscach głównie chodzi o zabezpieczenie zdrowia i życia dziecka i w miarę możliwości realizuje się program terapii i działania resocjalizacyjne.

**Jak wygląda diagnozowanie uzależnienia wśród młodzieży?**

Wszystko zależy od sytuacji oraz indywidualnych cech młodego człowieka. Zarówno 12-letnia osoba może spełniać kryteria medyczne zespołu uzależnienia, jak i 15-16 letnia. Diagnoza medyczna powinna być stawiana bardzo ostrożnie bez względu na wiek.

**Wg klasyfikacji medycznej ICD-10 kliniczne kryteria rozpoznania uzależnienia od alkoholu pogrupowano w 6 objawów.** O uzależnieniu od alkoholu świadczy występowanie w ciągu ostatniego roku picia co najmniej trzech z nich łącznie, przez pewien okres czasu - w przypadku osób dorosłych przyjmuje się co najmniej 30 dni, a dzieci i młodzieży - co najmniej 14 dni. To chyba jedyna różnica, która działa w dodatku na korzyść rozpoznawania zespołu uzależnienia u młodych osób.

Warto podkreślić, że ta klasyfikacja nie rozróżnia, czy ma się 15 czy 35 lat. Każda diagnoza może wpływać negatywnie lub pozytywnie na jednostkę - to jest bardzo zindywidualizowana rzecz. Niektóre osoby dorosłe obecnie nie spełniają kryteriów medycznych uzależnienia choć kilka czy kilkanaście lat temu były uzależnione, a i tak nadal postrzegają siebie jako osoby uzależnione. Z młodzieżą najczęściej jest jednak odwrotnie.

W swojej pracy spotykam młodych ludzi, którzy spełniają kryteria medyczne wg ICD-10, a nie widzą żadnego problemu. Natomiast też bardzo często nadużywa się stawiania diagnozy uzależnienia u dzieci i młodzieży. Często myli się używanie alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych z zażywaniem rozwojowym i eksperymentalnym.

Na przykład dorośli (rodzice, nauczyciele) wolą myśleć, że dziecko jest uzależnione niż przyznać się i uznać, że ich metody i działania wychowawcze są nietrafione, a często też destrukcyjne.

### **Czym się różni terapia młodych ludzi uzależnionych od alkoholu od terapii dorosłych?**

Praca z młodymi ludźmi ma inną dynamikę i specyfikę. Stosuje się różne narzędzia terapeutyczne, młodzież wymaga specyficznej terapii rozwojowej oraz rodzinnej. Nastolatek jest osadzony w rodzinie i jeszcze przez wiele lat będzie do niej należał - trzeba o tym pamiętać w procesie leczenia. Młodzi ludzie są też objęci obowiązkiem szkolnym do ukończenia 18. roku życia, dlatego każda placówka zajmująca się stacjonarnym leczeniem dzieci i młodzieży musi im tę szkołę zapewnić.

W przypadku terapii młodych ludzi mamy więcej obszarów do zaopiekowania. Psychoterapia musi uwzględnić specyfikę okresu adolescencji człowieka używającego substancji, zadbać o aspekt edukacji, wychowawczy, prawny. Te wszystkie obszary trzeba integrować adekwatnie do wieku i możliwości.

### **Czy leczenie jest podzielone na etapy? Ile czasu trwa?**

O przebiegu leczenia decyduje szereg różnych czynników i zmiennych. Nie ma żadnych wyspecjalizowanych programów. Z uzależnionymi młodymi ludźmi powinno się pracować w oparciu o najnowsze badania naukowe, wskazujące konkretne metody leczenia



o udowodnionej skuteczności. Do takich metod zalicza się: terapię poznawczo-behawioralną, dialog motywujący, interwencję kryzysową, wielowymiarową terapię rodzin i wielosystemową terapię rodzin. O długości leczenia decyduje zwykle Narodowy Fundusz Zdrowia, który refunduje leczenie uzależnień w poradniach i ośrodkach. NFZ określa długość pobytu w placówce stacjonarnej lub liczbę wizyt w poradni. Czasami czas leczenia jest regulowany w obrębie tego, na co pozwala NFZ przez dany zespół terapeutyczny lub placówkę świadczącą usługi leczenia uzależnień dzieci i młodzieży. W placówkach stacjonarnych leczenia uzależnień dzieci i młodzieży pobyt trwa do 12 miesięcy. Sąd może podjąć decyzję o przymusowym okresie leczenia, który może trwać do 2 lat.

### **Czy leczenie uzależnionych nastolatków jest trudniejsze niż leczenie osób dorosłych?**

To zależy. Jedni ludzie bardzo dobrze czują się w pracy z młodzieżą i mają też z tego korzyści, np. poprzez stały kontakt z młodzieżą wolniej się starzeją emocjonalnie. Terapeuci pracujący z młodzieżą często mówią, że młodzi ludzie dają większą nadzieję, bo są mniej zaburzeni i sponiewierani przez życie. Z drugiej strony młodzież ma mniejszy wgląd w siebie. Nie ma jeszcze wykształconych struktur funkcji poznawczych, które odpowiadają za autorefleksję i wgląd. Dorośli już to mają. Młodzież jest mniej przewidywalna, bo jest w okresie adolescencji i być może dlatego jej leczenie wydaje się trudniejsze. Każdy kto ma w domu nastolatka wie, że samo przebywanie z nim pod jednym dachem jest już samo w sobie trudne i jest wyzwaniem. Ten okres jest bardzo burzliwy w aspekcie biologicznym, psychologicznym i społecznym. Taki młody człowiek często rezygnuje z leczenia, przychodzi tylko 2-3 razy do poradni, a to nie wystarczy. Dorośli z reguły są wytrwali. Podobnie to wygląda w przypadku ośrodków stacjonarnych. Dorośli nie rezygnują z leczenia tak często i szybko, jak młode osoby. Jeśli chodzi o leczenie młodzieży to nie można pominąć aspektu wychowawczego. Terapeuta musi mieć szerszy zakres kompetencji w tym obszarze. Jednak moim zdaniem nie da się udzielić na to pytanie jednoznacznej odpowiedzi. Ostatecznie decyduje o tym głębokość zaburzeń danej osoby i motywacja do zmiany oraz pracy nad sobą.

### **A co powinno zaalarmować rodzica? Jak mądrze reagować i pomóc dziecku, które spożywa alkohol?**

Zacznę od tego, że nie można czekać na sygnały świadczące o spożywaniu alkoholu lub narkotyków. Rodzice powinni zadbać o zbudowanie fajnej, konstruktywnej relacji ze swoim dzieckiem. Ta relacja, w moim przekonaniu, opiera się na trzech podstawowych filarach: „Dziecko należy słyszeć”, „Dziecko należy widzieć”, „Dziecko należy czuć”. „Dziecko należy słyszeć”, samo słuchanie jest niewystarczające. Zdarza się, że córka pyta: „Mamo, co byś zrobiła, gdybym zaszła w ciążę?”. Matka najczęściej reaguje nieadekwatnie

i dramatycznie. Co wtedy robi córka? Szuka pomocy wśród koleżanek lub w Internecie. Być może w ten sposób chciała porozmawiać z mamą na temat seksu, bo jej chłopak właśnie jej to zaproponował, a ona ma wątpliwości, bo ma np. dopiero 17 lat.

Ten przykład pokazuje, że trzeba być czujnym i otwartym rodzicem. „Dziecko należy widzieć” i widywać jak najczęściej. Warto wspólnie spożywać posiłki, wspólnie spędzać czas, np. wykonując razem czynności, oglądając wspólnie film. Daje to szansę na rozmowy, wymianę poglądów i poznawanie zainteresowań oraz znajomych dziecka. Zazywanie alkoholu wiąże się ze zmianą wyglądu, zachowań. Łatwiej będzie rodzicowi, który widzi swoje dziecko zauważyć te zmiany i adekwatnie reagować. „Dziecko należy czuć”. Czuć tak zwyczajnie, ale przede wszystkim czuć jego emocje. Bo kto lepiej jak nie mama odgadnie, że jej dorastający syn się zakochał i czasami cierpi. Przeżywa trudności w relacjach z rówieśnikami lub w szkole z nauką. Cierpi emocjonalnie, a jak cierpi to potrzebuje wsparcia i pomocy. Jeżeli jej nie otrzyma na czas, to może szukać rozwiązania w używkach. Jeśli relacja pomiędzy dzieckiem i rodzicami będzie dobra, to nawet jeśli napije się ono alkoholu to rodzice będą pierwszymi osobami, które się o tym dowiedzą.

Niestety, najczęściej bywa tak, że rodzice dowiadują się o tym ostatni. Poza tym, dziecko, które napije się dwa, trzy razy alkoholu nie chce pójść do specjalisty, bo z jego punktu widzenia nic złego się nie dzieje i robią to wszyscy inni w jego wieku. Z mojego doświadczenia wynika, że najlepsze, co może zrobić rodzic w tej sytuacji to samemu pójść do specjalisty, by odpowiednio przygotować się do rozmowy z dzieckiem.

Jeśli rodzic chce prawdziwie pomóc swojemu dziecku to powinien zacząć od siebie. Niestety takie zachowanie rodziców jest wciąż rzadkością. Rodziny najczęściej delegują dziecko do specjalistów, zapominając o tym, że na to, co się dzieje, oni też mają wpływ.

Najlepszym terapeutą dla swojego dziecka jest jego własny rodzic - ma do tego największe uprawnienia, a kompetencje i wiedzę można zdobywać pod okiem specjalisty. Rodzica trzeba wielu rzeczy nauczyć i przygotować do podjęcia odpowiednich działań. Bo bardzo ważną rolą terapeutów pracujących z młodzieżą jest właśnie praca z ich rodzicami i wyposażenie ich w odpowiednie narzędzia postępowania z młodymi osobami, które sięgają po alkohol lub inne środki uzależniające.”

*Fragment wywiadu ze **Zbigniewem Michalczykiem** - psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień, superwizor KBPN. Pracuje w Fundacji Konstruktynego Rozwoju w Warszawie i prowadzi Ośrodek Terapii Uzależnień i Podwójnej Diagnozy dla Dzieci i Młodzieży w Otwocku. Autor książek i publikacji w obszarze profilaktyki i terapii uzależnień dzieci i młodzieży.*

## **MOŻE CIĘ ZAINTERESOWAĆ:**

Co możesz zrobić, jako młody człowiek, aby chronić siebie i zmniejszyć ryzyko problemów z alkoholem i narkotykami?

### **Oto dziesięć porad:**

1. Nie bój się mówić nie: Czasami obawa przed negatywną reakcją ze strony znajomych powstrzymuje nas od robienia tego, co sami uznajemy za słuszne. To naprawdę proste, może się wydawać, że „wszyscy tak robią”, ale to nie jest prawda. Nie pozwól, aby ktoś inny podjął decyzję za Ciebie. Jeśli ktoś namawia Cię do zrobienia czegoś, co nie jest dla Ciebie dobre, masz prawo powiedzieć nie, masz prawo nie podawać powodu i masz prawo po prostu odejść.

2. Nawiązuj dobre relacje ze znajomymi i unikaj środowiska, gdzie rówieśnicy wywierają negatywną presję: Zwróć uwagę na to, z kim się spotykasz . Jeśli wśród twoich znajomych większość pije alkohol lub używa narkotyki, aby się odurzać, może warto pomyśleć o nawiązaniu nowych przyjaźni. Kontynuowanie znajomości, w których ludzie regularnie używają alkoholu, marihuany, leków nieprzepisanych przez lekarza, może sprawić, że te problemy zaczną dotyczyć również Ciebie. Nie musisz robić tego, co inni, aby mieć dobre relacje z ludźmi.

3. Dbaj o relacje z rodzicami lub innymi dorosłymi osobami: To ważne, czy dorastasz wśród ludzi, na których można polegać, z którymi można porozmawiać o życiu, o wyzwaniach i swoich decyzjach dotyczących alkoholu i narkotyków. Możliwość skorzystania z doświadczeń życiowych oraz przyjęcia szerszej perspektywy może okazać się bezcenna.

4. Ciesz się życiem i rób to, co kochasz - bez dodawania alkoholu i narkotyków: Dowiedz się, jak cieszyć się życiem i kontaktem z ludźmi w twoim otoczeniu , bez używania substancji zmieniających świadomość. Alkohol i narkotyki mogą zmienić to, kim jesteś, ograniczyć Twój potencjał i skomplikować Ci życie . Zbyt często nuda to tylko pretekst. Wyjdź na zewnątrz, bądź aktywny w szkole i w swoim środowisku. Zaangażuj się w muzykę, sport, sztukę lub pracę w niepełnym wymiarze godzin. Praca w charakterze wolontariusza to świetny sposób, aby uzyskać życiową perspektywę.

5. Przestrzegaj zasad panujących w rodzinie dotyczących alkoholu i narkotyków: kiedy dorastasz i chcesz przejmować większą kontrolę nad swoim życiem, zaufanie i szacunek rodziców jest bardzo ważne. Nie pozwól, aby alkohol i narkotyki stały między Tobą i Twoimi rodzicami. Rozmowa z mamą i tatą na temat alkoholu i narkotyków może być bardzo pomocna.

6. Bądź wzorem i dawaj dobry przykład: Nie zapominaj, że to, co robisz, jest ważniejsze niż to, co mówisz! Ustaw fundament i kierunek swojego życia - dokąd zmierzasz?

7. Planuj i myśl do przodu: imprezę lub wyjście z przyjaciółmi trzeba planować z wyprzedzeniem. Trzeba chronić siebie, aby nie stać się ofiarą czyjś problemu z alkoholem lub narkotykami .

8. Upewnij się, że jest ktoś, do kogo możesz zadzwonić, w dzień i w nocy, bez względu na powód. Możesz zaoferować to samo swoim znajomym.

9. Weź odpowiedzialność za siebie: weź odpowiedzialność za swoje życie, zdrowie i bezpieczeństwo. To cudowne uczucie, kiedy masz wpływ na to, jak przebiega twoje wchodzenie w dorosłość i jakie decyzje podejmujesz.

10. Uzyskaj pomoc: Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, ma kłopoty z alkoholem lub narkotykami , skorzystaj z pomocy. Nie czekaj. Nie jesteś sam/a.

➤ **CAŁODOBOWY TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB Z PROBLEMEM ALKOHOLOWYM -**

**12/ 411 60 44**

➤ **TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY 116 111**



**Na koniec polecam Wam filmy z naszej polskiej półki:**

1. „Pod Mocnym Aniołem”- reż. W. Smarzowski (2013r.),
2. „Wszyscy jesteśmy Chrystusami”- reż. M. Koterski (2006r.),
3. „Żółty szalik” - reż. J. Morgenstern (2000r.),
4. „Tylko strach”- reż. B. Sass (1993r.)



Opracowanie: Iwona Kozłowska