

Złamanie ustalonych zasad powinno skutkować konsekwencjami w postaci np. odebrania jakiegoś przywileju. Ważne jest, aby zapowiedziana konsekwencja nie była dla dziecka upokarzająca. Rozmawiając z dzieckiem zawsze sprawdź, co usłyszało i co rozumiało z tego o czym rozmawialiście.

Niezależnie od tego ile włożymy wysiłku w ochronę naszego dziecka, może się zdarzyć, że wypije ono alkohol i znajdzie się w niebezpiecznej dla siebie sytuacji. Należy zapewnić dziecko, że jeżeli kiedykolwiek będzie w takiej sytuacji, to ma prawo do Ciebie zadzwonić, a Ty jako rodzic obiecujesz przyjechać po nie i zabrać je do domu. Obiecujesz także, że w innym terminie, kiedy dziecko nie będzie pod wpływem alkoholu, porozmawiacie o tym, co się stało i znajdziecie sposób na to, jak uniknąć takiej sytuacji w przyszłości. Może przyczyną wypicia alkoholu była nieumiejętność poradzenia sobie z presją rówieśniczą? Wtedy zadaniem rodzica będzie przećwiczenie z dzieckiem asertywnego odmawiania („dziękuję, ja nie piję alkoholu, nie potrzebuję, ale możemy pogadać i bez tego, prawda?”).

**Jeżeli jako rodzic potrzebujesz pomocy, bo Twoje dziecko pije, możesz zgłosić się do poradni psychologiczno-pedagogicznej, psychologa szkolnego lub poszukać oferty prywatnych gabinetów psychoterapeutycznych**, upewniając się jednocześnie co do odpowiednich kwalifikacji psychoterapeuty, ukończonych specjalistycznych szkoleń, posiadanych certyfikatów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego lub Psychiatrycznego, czy też Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej PTPPB.

#### **Pomarańczowa Linia**

**801 140 068** – infolinia dla rodziców, których dzieci sięgają po alkohol.  
Czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00–20.00.

**116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.  
Czynny całodobowo.

[www.mcps.com.pl](http://www.mcps.com.pl)



**MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ**

ul. Grzybowska 80/82, 00-844 Warszawa  
tel. 22 376 85 00, fax 22 376 85 99  
[mcps@mcps.com.pl](mailto:mcps@mcps.com.pl)  
[www.mcps.com.pl](http://www.mcps.com.pl)  
[www.facebook.com/mcpswarszawa/](https://www.facebook.com/mcpswarszawa/)



**POROZUMIENIE  
DLA TRZEŹWOŚCI**

# ALKOHOL I MŁODZIEŻ



Okres dojrzewania to duże wyzwanie dla rodziców. Z jednej strony dziecko staje się bardziej samodzielne i niezależne, a z drugiej nie potrafi dojrzałe analizować konsekwencji swoich zachowań. Okres dorastania to czas podejmowania różnych nowych działań, w tym także tych ryzykownych, takich jak sięganie po alkohol czy eksperymentowanie z innymi substancjami psychoaktywnymi. Alkohol jest najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży. Przynajmniej raz w życiu po alkohol sięgnęło ponad 80% 15–16-latków. To znacznie częściej niż po tytoń (56%), marihuanę (25%) i dopalacze (10%). Szczególnie niebezpieczne dla młodego człowieka są przypadki silnego upicia się – doświadczyło tego blisko 37% 15–16-latków i prawie 65% 17–18-latków.

### **Motywy sięgania po alkohol przez nastolatków**

- Zaspokojenie swojej ciekawości.
- W celach towarzyskich dla nawiązania znajomości.
- Żeby poczuć się dorosłym.
- Żeby odczuć ulgę.
- Żeby poradzić sobie z niepewnością i poczuć się odważnie.
- Żeby zyskać akceptację rówieśników.

Z psychologicznego punktu widzenia sięganie po alkohol jest traktowane jako przejaw zaznaczenia własnej dorosłości, niezależności i naturalny dla tego okresu bunt wobec norm i zasad świata dorosłych. Mimo tego, że duża część nastolatków sięga w tym czasie po alkohol, nie zawsze musi to świadczyć o poważnym problemie. Jednak picie alkoholu dla nastolatka na pewno nie jest bezpieczne. Rolą rodziców jest ochrona nastolatków przed zagrożeniami okresu dojrzewania, a jednym z nich jest właśnie alkohol.

Według jednej z koncepcji, im więcej pozytywnych efektów oczekuje się od alkoholu, tym częściej się po niego sięga. Dotyczy to także nastolatków, tyle że w ich przypadku to rodzice odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu takich pozytywnych oczekiwań. Jeśli dziecko widzi, jak mama wieczorem otwiera butelkę czerwonego wina mówiąc przy tym „miałam ciężki dzień w pracy, muszę się zrelaksować”, to dziecko dowiaduje się, że alkohol to dobry sposób na relaks, skuteczniejszy niż sport, książka czy dobry film w telewizji. Obserwując dorosłych dziecko buduje własne oczekiwania wobec działania alkoholu.

### **Ryzyko związane ze spożywaniem alkoholu przez nastolatków**

Alkohol może prowadzić do uszkodzeń mózgu. Mózg nastolatka jest w okresie dojrzewania, a alkohol może spowodować niekorzystne zmiany w jego strukturach, odpowiedzialnych za procesy pamięciowe, co z kolei przekłada się na trudności w uczeniu się i inne wyższe procesy myślowe, takie jak planowanie czy podejmowanie decyzji.

Alkohol wpływa na emocje. Pod jego wpływem nastolatek nie tylko czuje się uspokojony i swobodny, ale mogą także pojawić się rozdrażnienie i nieadekwatne reakcje agresywne. Alkohol sprzyja wdawaniu się w bójkę i kłótnie, które mogą zagrażać bezpieczeństwu młodego człowieka.

Pod wpływem alkoholu, który przekłada się na zachowania i upośledza kontrolę impulsów, nastolatek może zrobić coś wstydliwego, co spowoduje, że będzie miał wyrzuty sumienia. Dodatkowo jego zachowanie może zostać nagrane i umieszczone w mediach społeczno-

ściowych, co z kolei może sprawić, że rówieśnicy będą się z niego wyśmiewać i odsunąć się od niego.

Alkohol upośledza ocenę sytuacji i może pojawić się skłonność do niebezpiecznych zachowań ryzykownych, np. pływanie po alkoholu, jazda samochodem, skok z wysokiego piętra.

Nastolatki pod wpływem alkoholu mogą stać się ofiarą napadu, rabunku czy przemocy seksualnej.

Przewlekłe używanie paracetamolu i łączenie go z alkoholem uszkadza wątrobę. Jest to realne zagrożenie, ponieważ według wyników badań spora część nastolatków sięga bez wiedzy rodziców po leki przeciwbólowe.

Sięganie po alkohol nie jest metodą rozwiązywania problemów.

Alkohol pobudza wydzielanie dopaminy w układzie nagrody w mózgu, silniej niż np. jedzenie. Dzięki czemu odczuwamy przyjemność. Odczucie to pełni rolę nagrody. Z czasem organizm nastolatka może przyzwycząć się do tego rodzaju pozytywnego wzmocnienia, co z kolei zwiększa ryzyko uzależnienia od alkoholu.

### **Jak rozmawiać z dzieckiem o alkoholu?**

Najlepiej zacząć rozmowę o spożywaniu alkoholu i jego skutkach, kiedy nasze dziecko jeszcze nie zaczęło pić. Warto jasno, rzeczowo i z troską przedstawić oczekiwania oraz zasady dotyczące nieużywania substancji psychoaktywnych. Rodzicom może się czasem wydawać, że ich dzieci znają te zasady, jednak taka rozmowa powinna się odbyć, a temat alkoholu nie powinien być tematem tabu w rodzinie. Przedstawiając swoje oczekiwania należy je uzasadnić – wytłumacz dziecku, jakie ryzyko wiąże się z picciem alkoholu i dlaczego budzi to Twój niepokój.

Łatwiej wprowadzić zasady eliminujące spożywanie alkoholu, gdy rodzice/opiekunowie mają dobre relacje z dzieckiem i nie nadużywają alkoholu. Składają się na nie rozmowy o wydarzeniach dnia codziennego, umiejętność słuchania dziecka i rozumienia jego punktu widzenia, rezygnacja z pozycji eksperta na rzecz partnera w rozwiązywaniu trudności. To co pomaga w dobrej relacji, to także niepomniejszanie problemów dziecka („nie przesadzaj, co to za problem”), nieocenianie („jesteś nieodpowiedzialny”), niezaprzeczenie jego uczuciom („to nie jest powód do smutku, przesadzasz”), nieporównywanie („zobacz, jaka Twoja siostra jest grzeczna”).

Jeżeli odkryjesz, że Twoje dziecko sięga po alkohol, przygotuj się do zycziwej rozmowy. Nie może to być przesłuchanie, pouczenie i oskarżanie, ale okazanie prawdziwej troski i zainteresowania. Staraj się unikać rozmowy wtedy, kiedy sam jesteś wzburzony, bo możesz łatwo stracić kontrolę, a rozmowa stanie się awanturą.

Staraj się być cierpliwy i wyrozumiały, ponieważ nastolatki, co jest charakterystyczne dla okresu dojrzewania, zbyt często i nieadekwatnie przeżywają to co mówi rodzic, odbierają jako krytykę i oskarżanie.

Nigdy nie rozmawiaj z dzieckiem kiedy jest pod wpływem alkoholu, albo następnego dnia kiedy czuje się fizycznie źle. Wysłuchaj tego, co dziecko ma do powiedzenia i przedstaw swoje stanowisko („nie zgadzam się, żebyś pił alkohol i nie akceptuję takiego zachowania, ponieważ jest to dla Ciebie niebezpieczne, a ja martwię się o Ciebie”).