

BROSZURA INFORMACYJNA DLA RODZICÓW
UCZNIÓW UCZESTNICZĄCYCH
W PROGRAMIE REKOMENDOWANYM
„ARS, CZYLI JAK DBAĆ O MIŁOŚĆ?”
NA TERENIE MIASTA LESZNA



NASTOLATEK A SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH

„Projekt finansowany ze środków Samorządu Wielkopolskiego w ramach
Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz
Przeciwdziałania Narkomanii dla Województwa Wielkopolskiego na lata 2022 - 2026”



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE O PROGRAMIE „ARS, CZYLI JAK DBAĆ O MIŁOŚĆ”

PROGRAM REKOMENDOWANY:

Program „ARS, czyli jak dbać o miłość?” należy do grupy programów rekomendowanych, czyli przedsięwzięć profilaktycznych, **których skuteczność została potwierdzona badaniami oraz pozytywnie oceniona przez ekspertów.** Program opiera się na rzetelnych podstawach naukowych i wykorzystuje sprawdzone działania wspierające profilaktykę zachowań ryzykownych wśród młodzieży.

SZCZEGÓŁY:

Program koncentruje się na **ograniczaniu ryzyka sięgania po substancje psychoaktywne wśród młodzieży** poprzez wzmocnienie postaw sprzyjających podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji oraz refleksji nad własnym systemem wartości. Punktem odniesienia w pracy z uczestnikami jest miłość jako wartość centralna, a także zdrowie i wolność stanowiące fundament dojrzałego i świadomego życia. Program rozwija umiejętność rozpoznawania zagrożeń, kształtuje postawy asertywne oraz poszerza wiedzę na temat zdrowotnych, emocjonalnych i społecznych konsekwencji uzależnień.

ZAŁOŻENIA PROGRAMU:

- Wzbudzenie refleksji nad systemem wartości.
- Ukierunkowanie na miłość jako centralną i nadrzędną wartość.
- Korygowanie błędnych przekonań.
- Rozwijanie kluczowych umiejętności życiowych.
- Wzmocnienie więzi rodzinnych i szkolnych jako czynników chroniących.

ARS,
czyli jak dbać
o miłość?



ROLA RODZICA JAKO PRZEDŁUŻENIE DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH



Kluczową rolę w profilaktyce odgrywa rodzina. To właśnie dom jest pierwszym miejscem, w którym dziecko uczy się norm, wartości i sposobów radzenia sobie z emocjami. **Rodzice poprzez własną postawę i codzienne zachowania, pokazują młodym osobom, co jest bezpieczne i akceptowalne.**

Rodzice odgrywają bardzo ważną rolę w profilaktyce uzależnień. Warto rozmawiać z nastolatkiem o tym, że alkohol, narkotyki, e-papierosy i inne substancje psychoaktywne mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, emocjonalnych i społecznych. **Istotne jest również uświadamianie młodzieży, że istnieją sytuacje wymagające bezwzględnej trzeźwości,** szczególnie podczas prowadzenia pojazdów czy podróżowania rowerem. **Duże znaczenie ma także spójność między słowami a zachowaniem** - młodzi ludzie uczą się przede wszystkim poprzez obserwację dorosłych. Warto budować atmosferę zaufania i otwartości, aby nastolatek wiedział, że może swobodnie porozmawiać z rodzicem o swoich emocjach, problemach czy presji rówieśniczej.

Pomocnym wsparciem w podejmowaniu takich rozmów mogą być nowoczesne materiały edukacyjne, takie jak broszury, gry planszowe o tematyce profilaktycznej, ćwiczenia oraz angażujące scenariusze zajęć. Dzięki nim łatwiej przekazywać wiedzę o konsekwencjach ryzykownych zachowań oraz wzmacniać odpowiedzialne i świadome postawy młodych ludzi.

Rodzicu:

- **Mitem jest przekonanie, że pozwalanie dziecku na „spróbowanie” alkoholu w domu chroni przed ryzykownymi zachowaniami poza nim.** Nawet kontrolowany kontakt z używkami może zwiększać ryzyko sięgania po nie w przyszłości.
- **Pokaż swojemu dziecku, że sukcesy i ważne momenty można celebrować bez alkoholu** oraz produktów go przypominających.
- **Palenie wyrobów nikotynowych** szkodzi młodzieży znajdującej się w otoczeniu palacza oraz może **modelować zachowania ryzykowne u nastolatków,** zwiększając prawdopodobieństwo sięgania po tego typu produkty w przyszłości.

Warto pamiętać, że także alkohol 0% nie jest obojętny wychowawczo. Produkty tego typu mogą oswojać dzieci i młodzież z kulturą picia oraz utrzymywać pozytywne skojarzenia związane z alkoholem.

WIEDZA W PIGUŁCE

Uzależnienie nie pojawia się od razu po pierwszym kontakcie z substancją psychoaktywną. Jest to proces rozwijający się stopniowo, często związany z ciekawością, presją grupy rówieśniczej, chęcią akceptacji lub próbą radzenia sobie z emocjami i problemami.

Substancje uzależniające to środki wpływające na funkcjonowanie organizmu i psychiki, które mogą prowadzić do utraty kontroli nad ich używaniem.

Do najczęściej spotykanych substancji uzależniających należą m.in. alkohol, papierosy, e-papierosy, narkotyki, dopalacze oraz leki stosowane niezgodnie z przeznaczeniem.

Pierwsze sygnały mogące świadczyć o eksperymentowaniu przez nastolatka

to m.in. nagłe zmiany zachowania, wycofanie z relacji z bliskimi, wahania nastroju, rozdrażnienie, problemy z koncentracją, pogorszenie wyników w nauce, czy zmiana grupy rówieśniczej. Niepokojące mogą być również częstsze konflikty, spadek motywacji, ukrywanie swoich działań oraz zmiana codziennych nawyków i zainteresowań.



Uzależnienie to stan psychiczny i fizyczny polegający na silnej potrzebie sięgania po określoną substancję lub wykonywania danej czynności mimo negatywnych konsekwencji dla zdrowia, relacji i codziennego funkcjonowania.

Rozwój uzależnienia najczęściej przebiega w kilku etapach:

- **Eksperymentowanie** - Na tym etapie kluczową rolę odgrywa ciekawość oraz wpływ otoczenia. Pierwszy kontakt z substancją psychoaktywną często ma miejsce podczas spotkań towarzyskich, wakacji lub w grupie rówieśniczej.
- **Używanie towarzyskie** - Nastolatek zaczyna kojarzyć substancję z poprawą nastroju, relaksem lub dobrą zabawą.
- **Nadużywanie** - Substancja zaczyna być używana regularnie. Pojawiają się coraz krótsze okresy abstynencji, a młody człowiek traktuje ją jako sposób na odreagowanie.
- **Uzależnienie** - Pojawia się silny przymus sięgania po substancję mimo świadomości szkód zdrowotnych, emocjonalnych i społecznych.

KONSEKWENCJE UŻYWANIA SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH PRZEZ NASTOLATKÓW

KONSEKWENCJE ZDROWOTNE:

- osłabienie organizmu i odporności,
- problemy z koncentracją i pamięcią,
- zaburzenia snu,
- bóle głowy i przewlekłe zmęczenie,
- pogorszenie kondycji fizycznej,
- ryzyko uszkodzenia układu nerwowego, oddechowego i krążenia,
- zwiększone ryzyko uzależnienia,
- problemy z prawidłowym rozwojem organizmu i mózgu.

KONSEKWENCJE EMOCJALNE:

- wahania nastroju,
- rozdrażnienie i impulsywność,
- obniżone poczucie własnej wartości,
- trudności w radzeniu sobie ze stresem,
- stany lękowe i obniżony nastrój,
- problemy z kontrolowaniem emocji,
- wycofanie i izolacja,
- większe ryzyko depresji.

KONSEKWENCJE SPOŁECZNE

- pogorszenie relacji oraz utrata zaufania bliskich,
- trudności w budowaniu zdrowych relacji opartych na miłości i szacunku,
- stopniowe wycofywanie się z życia rodzinnego i społecznego,
- konflikty z otoczeniem oraz częstsze łamanie zasad,
- problemy w nauce i spadek motywacji do działania,
- zaniedbywanie obowiązków, pasji i dotychczasowych zainteresowań.

DLACZEGO NASTOLATKI SIĘGAJĄ PO SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE?

Przyczyny sięgania przez młodzież po substancje psychoaktywne są złożone i najczęściej wynikają z połączenia wielu czynników indywidualnych oraz środowiskowych. Problem ten nigdy nie jest jednoznaczny.

PRZYCZYNY INDYWIDUALNE

Przyczyny indywidualne to cechy, emocje i potrzeby młodego człowieka, które mogą zwiększać ryzyko sięgania po alkohol lub inne substancje psychoaktywne, m.in.:

- ciekawość i chęć eksperymentowania,
- skłonność do podejmowania ryzyka i poszukiwania silnych wrażeń,
- niska odporność psychiczna i trudności w radzeniu sobie z emocjami,
- potrzeba odreagowania stresu i problemów,
- brak pozytywnych autorytetów.



PRZYCZYNY ŚRODOWISKOWE

Środowisko rodzinne ma ogromny wpływ na podejście nastolatka do używek, a wśród czynników zwiększających ryzyko szczególne znaczenie mają m.in.:

- przyzwolenie na używki,
- częsty kontakt z alkoholem lub innymi substancjami psychoaktywnymi w najbliższym otoczeniu,
- brak zainteresowania potrzebami nastolatka,
- niewłaściwe postawy wychowawcze i słaba komunikacją w rodzinie.



Szkoła jest miejscem, w którym nastolatek spędza dużą część swojego czasu, dlatego relacje, atmosfera oraz pojawiające się trudności mogą mieć istotny wpływ na jego samopoczucie i zachowania ryzykowne, m.in.:

- poczucie izolacji i odrzucenia,
- trudności w nauce,
- konflikty z rówieśnikami lub nauczycielami.



Grupa rówieśnicza odgrywa bardzo ważną rolę w okresie dorastania i może wpływać na decyzje oraz zachowania młodzieży. Nastolatek najczęściej odczuwa:

- potrzebę akceptacji i przynależności,
- presję otoczenia,
- chęć dopasowania się do grupy.



Znaczenie mają także normy społeczne, tradycje oraz wzorce zachowań prezentowane przez dorosłych. Normalizowanie spożywania alkoholu może sprawiać, że młode osoby postrzegają używki jako coś powszechnego i nieszkodliwego.

Najczęściej jednak młodzież sięga po substancje psychoaktywne z ciekawości, chęci ucieczki od stresu i problemów oraz potrzeby akceptacji przez innych.

JAK ROZMAWIAĆ I WSPIERAĆ ?

Nie istnieje jeden uniwersalny sposób rozmowy, który sprawdzi się u każdego nastolatka. **Każdy nastolatek jest inny**, ma własną wrażliwość, doświadczenia i reaguje na trudne sytuacje w indywidualny sposób.

Warto pamiętać, że nastolatek często emocjonalnie odbiera uwagi i może traktować je jako krytykę lub atak. Zdarza się również, że ukrywa problem ze strachu przed karą, oceną lub wstydem. Bagatelizowanie sytuacji często wynika z braku świadomości konsekwencji albo z tego, że ważniejszy staje się dla niego powód sięgania po substancje psychoaktywne niż samo zagrożenie.

Podczas rozmowy z nastolatkiem:

- Nie podnoś głosu i nie oceniaj.
- Słuchaj uważnie.
- Jasno określ cel rozmowy.
- Nie traktuj wybuchów złości personalnie.



Nastolatki często silnie przeżywają swoje trudności i koncentrują się na emocjach, dlatego **problemy mogą wydawać im się większe i trudniejsze do rozwiązania**, niż są w rzeczywistości.

Dlatego tak ważna jest spokojna rozmowa, wsparcie i budowanie relacji opartej na zaufaniu. Warto rozmawiać z nastolatkiem o konsekwencjach ryzykownych zachowań, uczyć asertywności i pokazywać zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem oraz emocjami. Nie należy bagatelizować trudności dziecka - ważne jest wspólne szukanie przyczyn problemu i opracowanie planu działania, który pomoże mu stopniowo poradzić sobie z sytuacją.



WZMOCNIJ ASERTYWNOŚĆ NASTOLATKA

Rozwinięta asertywność stanowi ważny czynnik chroniący młodzież przed sięganiem po substancje psychoaktywne i rozwojem uzależnień. Nastolatek łatwiej odmawia i podejmuje bezpieczne decyzje, gdy ma poczucie własnej wartości, sprawczości oraz przekonanie, że jego „nie” jest tak samo ważne jak „tak”.

Asertywna odmowa:

STANOWCZE NIE + POWÓD + ALTERNATYWA

O czym warto pamiętać?

- Bądź konsekwentny również wobec własnych deklaracji.
- Dawaj nastolatkowi możliwość wyboru i wyrażania własnego zdania.
- Stosuj komunikaty „ja”, np. „Czuję niepokój, kiedy...”.
- Twórz przestrzeń do rozmowy o emocjach i trudnościach.
- Ucz stawiania granic - zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych.



KIEDY I GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



Pomocy warto szukać zawsze wtedy, gdy zauważasz niepokojące zachowania u dziecka, trudności emocjonalne, kontakt z używkami lub po prostu potrzebujesz porady i wsparcia jako rodzic czy opiekun. **Wczesna reakcja zwiększa szansę na skuteczną pomoc i ograniczenie rozwoju problemu.**

Konsultacje, diagnoza oraz terapia dla dzieci i młodzieży w publicznych placówkach są bezpłatne. Osoby niepełnoletnie najczęściej korzystają ze wsparcia specjalistów w obecności rodzica lub opiekuna prawnego.

TELEFONY I POMOC ONLINE:

- **Telefon Zaufania „Uzależnienia”** 800 199 990 - wsparcie dla osób zmagających się z uzależnieniem oraz ich rodzin.
- **Pomarańczowa Linia** - 801 140 068 - bezpłatna pomoc dla rodziców dzieci sięgających po alkohol lub narkotyki.
- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** - 116 111,
- **Poradniauzaleznienia.pl** - bezpłatne porady online, czat, e-mail oraz baza placówek pomocowych.

POMOC W ŚRODOWISKU LOKALNYM:

- Psycholog lub pedagog szkolny.
- Poradnie psychologiczno-pedagogiczne.
- Punkty informacyjno-konsultacyjne.
- Poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.
- Miejskie/Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

