



# Zastanawiasz się, jak rozmawiać z dzieckiem lub nastolatkiem o alkoholu i narkotykach?

---

Dowiedz się, jak rozmawiać, rozpoznawać używanie substancji psychoaktywnych i szukać pomocy, jeśli jest potrzebna.

---

# Dlaczego warto rozmawiać o alkoholu i narkotykach?

- **Młodzi ludzie słyszą o używaniu substancji każdego dnia** – osobiście i za pośrednictwem mediów. To, co robisz i mówisz, określa oczekiwania i może pomóc im zachować zdrowie.
- **Rodzice mają największy wpływ na decyzję młodego człowieka, aby nie używać alkoholu i narkotyków.** Rozpocznij rozmowy odpowiednie do wieku już w wieku przedszkolnym i nie przestawaj.
- **Im wcześniej zaczniesz mówić,** tym bardziej przyswajają przekazywane przez Ciebie wiadomości. Nigdy nie jest za późno, aby zacząć.
- **Jeśli Ty lub ktoś z Twoich krewnych nadużywa substancji psychoaktywnych,** Twoje dziecko lub Twój nastolatek jest też w większym stopniu narażone(-y) na nadużywanie takich substancji. Rozmawiaj o tym, aby chronić swoje dzieci w perspektywie długoterminowej.

## Jak należy o tym mówić?

- **Bądź szczer(-a) i otwarty(-a).** Niech dzieci i nastolatki wiedzą, że mogą zadawać Ci pytania i rozmawiać na ważne tematy.
- **Opieraj informacje na faktach, a nie na strachu.** Wyraźnie wyjaśniaj swoje obawy. Na przykład: „Twój mózg wciąż się rozwija i chcę, aby udało Ci się stać najlepszym człowiekiem, jakim możesz być. Alkohol i narkotyki mogą w tym przeszkodzić”.
- **Nie ma nic złego w tym, jeśli nie znasz wszystkich odpowiedzi.** Podzielcie się swoimi wartościami i wspólnie szukajcie szczegółowych informacji.
- **Skoncentruj się na tym, co dziecko powinno,** a nie na tym, czego nie powinno robić.
- **Ustal jasne oczekiwania.** Większość rodziców sądzi, że powiedzieli swojemu dziecku lub nastolatkowi, jakie jest ich stanowisko. Mniej niż połowa uczniów klas od 7 do 12 w Nowym Jorku przyznaje, że ich rodzice rozmawiali z nimi o picciu alkoholu przez nieletnich.<sup>1</sup>
- **Rozmawiajcie o tym, co widzicie w mediach,** także społecznościowych, i w prawdziwym życiu. Podziel się tym, co czujesz w związku z obserwowanym zachowaniem. Dowiedz się, jak czuje się Twoje dziecko lub nastolatek.

---

<sup>1</sup> Publikacja Youth Development Survey 2014-15 Report, New York State Office of Addiction Services and Supports, strona 102, tabela 76.

---

# Dlaczego młodzi ludzie sięgają po substancje psychoaktywne?

- **Niektórzy oczekują, że to będzie zabawa lub że doda im to odwagi** w nowych lub niemyłych sytuacjach.
- **Niektórzy sądzą, że tego się od nich oczekuje** i chcą dopasować się do swoich rówieśników.
- **Niektórzy używają substancji psychoaktywnych, aby maskować dyskomfort** powodowany depresją, lękiem społecznym, zaburzeniami związanymi ze stresem, przemocą fizyczną lub emocjonalną oraz fizycznym bólem.
- **Stres może prowadzić do zażywania substancji psychoaktywnych.** Młodzi ludzie, którzy piją alkohol lub zażywają narkotyki, aby radzić sobie z problemami, mogą nigdy nie nauczyć się innych sposobów radzenia sobie ze stresem. Zwiększa to ryzyko nadużywania przez nich substancji psychoaktywnych w miarę narastania życiowych problemów.
- **Niektórzy używają substancji psychoaktywnych, aby nie zasnąć lub aby szybciej pracować** (poprawa wydajności).
- **Biorą z Ciebie przykład.** Młodzi ludzie, którzy przebywają w pobliżu dorosłych, którzy używają alkoholu i narkotyków, sami częściej po nie sięgają.<sup>2</sup>

## Jakie są sygnały tego, że moje dziecko lub nastolatek może potrzebować pomocy?

Ta lista zmian może wskazywać na nadużywanie narkotyków lub alkoholu, odnosić się do zaburzeń medycznych i psychicznych lub wskazywać na odchylenie od typowego rozwoju nastolatka.

### • Zmiany fizyczne

- Rozszerzone źrenice
- Nietypowe zachcianki
- Senność
- Drżenie lub dreszcze
- Powtarzające się krwawienia z nosa
- Ciągłe oblizywanie warg
- Niechlujny wygląd
- Przybieranie lub tracenie na wadze (wykraczające poza wskaźniki podane w tabelach wzrostu)

---

<sup>2</sup> Publikacja autorstwa Yule AM, Wilens TE, Martelon M, Rosenthal L, Biederman J., Does Exposure to Parental Substance Use Disorders Increase Offspring Risk for a Substance Use Disorder? *Drug and Alcohol Dependence*. 2018;186:154-158. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.01.021>.

## • Zmiany społeczne

- Zmiany przyjaciół lub grup rówieśniczych (nowi znajomi lub nierozmawianie już z poprzednimi)
- Wagarowanie
- Utrata zainteresowania zajęciami społecznymi lub rozrywkowymi
- Nienaturalne lub niedopuszczalne zachowanie (łamanie zasad)
- Ciągłe pożyczanie pieniędzy
- Zwiększanie izolacji

## • Zmiany emocjonalne

- Ekstremalne wahania nastroju
- Wycofanie (zaprzestanie rozmów lub spotkań)
- Nadpobudliwość lub nerwowość
- Lęk (strach przed robieniem czegoś lub chodzeniem w różne miejsca)

Chociaż te znaki nie dowodzą, że dziecko lub nastolatek nadużywa narkotyków lub alkoholu, mogą one wskazywać, że Twoje dziecko ma do czynienia z innym problemem lub wieloma problemami.

# Jak powinienem/powinnam odpowiadać mojemu dziecku lub nastolatkowi?

- **Stuchaj** i pozwól im zrozumieć, że jesteś tu, aby pomóc.
- **Pamiętaj**, że młodzi ludzie mogą odczuwać wstyd i obawiać się tego, jak zareagujesz.
- **Zamiast reagować, działaj.** Reagowanie może ich odpychać i utrudnić pomoc w dłuższej perspektywie.
- **Przygotuj się do rozmowy**, zwłaszcza jeśli wcześniej nie zdarzyło Ci się rozmawiać z dzieckiem lub nastolatkiem. Jeśli nie jesteś gotowy(-a) na pełną rozmowę, odczekaj trochę lub skorzystaj z pomocy innych zaufanych dorosłych osób.
- **Wspólnie z nimi oceń ryzyko.** Czy eksperymentują, czy też czują się zmuszeni do używania? Czy proszą o pomoc?
- **Wspólnie opracujcie plan bezpieczeństwa**, niezależnie od tego, czy potrzebują planu ucieczki z sytuacji, w której rówieśnicy używają alkoholu lub narkotyków, czy też potrzebują specjalistycznej pomocy.

---

## Gdzie mogę uzyskać pomoc?

Aby uzyskać pomoc w rozmowie ze swoim dzieckiem lub nastolatkiem i dostęp do opcji leczenia, jeśli zajdzie taka potrzeba, skorzystaj z zasobów na końcu tej broszury.

## Kroki, które pomogą Twojemu dziecku lub nastolatkowi:

1. Wcześnie rozmawiaj ze swoim dzieckiem o alkoholu i narkotykach. Niech wie, że jesteś tu, aby mu pomóc.
2. Zwróć uwagę na to, jak w Twojej rodzinie spożywa się alkohol i narkotyki oraz jak się o tym rozmawia, a także na to, co Twoje dziecko lub nastolatek może widzieć w codziennym życiu.
3. Alkohol i przepisane leki (w tym opioidy) przechowuj w zamkniętych szafkach i wyrzucaj lekarstwa, których już nie używasz. Zachęcaj rodzinę i inne osoby, które opiekują się Twoim dzieckiem lub nastolatkiem, aby postępowały tak samo.
4. Jeśli Twoje dziecko lub nastolatek ma problem i nadużywa substancji psychoaktywnych, zapoznaj się z jednym z zasobów na końcu tej broszury.
  - a. Możesz także spytać jakiegoś lekarza o jego doświadczenia w leczeniu młodzieży lub młodych dorosłych.
  - b. Dowiedz się, czy lekarz oferuje leki w ramach leczenia. To najlepsza praktyka w przypadku zaburzeń związanych z używaniem opioidów i może też pomóc w przypadku nadużywania alkoholu.
5. Jeśli Twoje dziecko ma operację lub cierpi z powodu bólu, porozmawiaj z lekarzem o najbezpieczniejszych sposobach radzenia sobie z bólem i w miarę możliwości unikaj przepisywania opioidów.

## + Zasoby i wsparcie

- **Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA (Agencja ds. Nadużywania Substancji i Administracji Usług Zdrowia Psychicznego)**
  - Odwiedź stronę [samhsa.gov/underage-drinking](https://www.samhsa.gov/underage-drinking), aby uzyskać informacje o tym, jak wcześniej rozmawiać z dziećmi i nastolatkami o spożywaniu alkoholu i używaniu innych leków.
- **New York State Office of Addiction Services and Supports (Biuro ds. Usług i Pomocy dla Osób Uzależnionych w stanie Nowy Jork)**
  - Odwiedź stronę [talk2prevent.ny.gov](https://www.talk2prevent.ny.gov), aby uzyskać informacje o używaniu substancji przez młodzież oraz aby znaleźć zasoby dotyczące łączenia, komunikowania się i konsekwencji.
- **National Institute on Drug Abuse for Teens (Amerykański Narodowy Instytut ds. Nadużywania Leków przez Nastolatków)**
  - Odwiedź stronę [teens.drugabuse.gov](https://www.teens.drugabuse.gov), aby uzyskać naukowe informacje, w tym interaktywne zasoby dla nastolatków, nauczycieli i rodziców, na temat zażywania leków przez nastolatki oraz na temat skutków takiego postępowania.
- **NYC Well**
  - Całodobowe wsparcie od personelu przeszkolonego w słuchaniu i kierowaniu nowojorczyków do odpowiednich zasobów można uzyskać, dzwoniąc pod numer 888-692-9355, wysyłając SMS o treści „WELL” pod numer 65173 lub za pośrednictwem czatu na stronie [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
- **Center on Addiction (Ośrodek Leczenia Uzależnień)**
  - Ta infolinia oferuje indywidualne wsparcie dla rodziców i opiekunów dzieci i nastolatków używających substancji psychoaktywnych. Aby połączyć się z przeszkolonym specjalistą, zadzwoń pod numer 855-378-4373, wyślij SMS pod numer 55753 lub odwiedź stronę [drugfree.org/helpline](https://www.drugfree.org/helpline).