

# „WNUK BEZ RYZYKA”

*Rozmowa ponad czasem, razem mimo  
różnic – dialog międzypokoleniowy*





*Jesteśmy Pilskim Stowarzyszeniem Pomocy  
Psychologicznej „Sytuacja”.*

*Nasz projekt „Wnuk bez ryzyka” to inicjatywa  
łącząca pokolenia i poruszająca ważny temat  
uzależnień.*

*Dzięki wsparciu finansowemu Miasta Piła  
realizujemy działania edukacyjne i społeczne  
– promujemy dialog międzypokoleniowy oraz  
przekazujemy rzetelną wiedzę na temat  
zagrożeń związanych z uzależnieniami.*

**SYTUACJA**

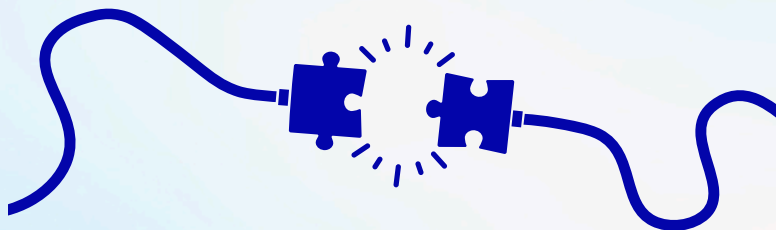


# Spis

- Wstęp – Dlaczego ta rozmowa jest ważna?  
.....4
- Dwie perspektywy ..... 7
- Rozmowa ponad czasem – razem mimo różnic. Dialog międzypokoleniowy .....9
- O uzależnieniach behawioralnych oraz chemicznych – W sidłach nałogu – od telefonu po substancje .....12
- Czym są zachowania ryzykowne?  
.....17
- Uzależnienia chemiczne – alkohol i narkotyki  
.....23
- Uzależnienia behawioralne – sieciologizm i fonologizm .....28
- Mądrze, nie zakazami – jak chronić dzieci przed uzależnieniami? Profilaktyka zachowań ryzykownych .....44
- Gdy coś pójdzie nie tak – gdzie szukać wsparcia? (Piła i okolice) .....54
- Zakończenie – bezpieczeństwo zaczyna się od dialogu .....58

## Wstęp – Dlaczego ta rozmowa jest ważna?

W dzisiejszych czasach nie trudno o brak zrozumienia dla świata cyfrowego, w którym funkcjonują młodszy, albo spostrzegania zachowań starszego pokolenia jako "przestarzałe". Każde pokolenie jest inne, ale inne, nie znaczy gorsze. Spróbujmy zrozumieć siebie nawzajem mimo różnic międzygeneracyjnych.



Uzależnienia chemiczne (od substancji np. alkohol, narkotyki, leki, nikotyna) są znane od pokoleń i dobrze opisane przez badaczy. W XXI wieku pojawił się nowy "wróg" dla zdrowia w postaci uzależnień cyfrowych (Internet, telefon), które należą do uzależnień behawioralnych. Polegają na przymusowych, powtarzalnych zachowaniach, które mimo negatywnych konsekwencji są trudne do przerwania.

Nadmierne korzystanie z internetu, mediów społecznościowych, gier komputerowych stają się stałym elementem codzienności i problemem naszych czasów. Nie jest to niebezpieczna substancja w butelce, czy w woreczku, a jednak negatywnie wpływa na funkcjonowanie społeczne, psychiczne, fizyczne oraz poznawcze.

Uzależnienia behawioralnie nie ograniczają się wyłącznie do jednostki, ale "rozlewają się" na całe otoczenia - na rodziny, bliskich.



W tym kontekście temat „wnuka bez ryzyka” staje się nie tylko kwestią ochrony przed zachowaniami ryzykownymi, ale także budowania bezpiecznych, wspierających więzi opartych na wzajemnym zrozumieniu, dialogu i odpowiedzialności – bo wiedza i świadomość to siła.





## Dwie perspektywy



### Zrozumieć siebie nawzajem

To naturalne, że na to samo wydarzenie można patrzeć z dwóch perspektyw. Dla dorosłego zachowania ryzykowne młodych często wyglądają jak brak rozsądku, nieodpowiedzialność lub lekkomyślność. Tylko, że dorośli, dzięki swoim doświadczeniom potrafi przewidzieć konsekwencje. Za to nastolatek nie ma jeszcze tej samej wiedzy ani nie posiada podobnych doświadczeń.



Nastolatek patrzy inaczej, często nie widzi ryzyka, a fajną zabawę, sposób na poznanie świata lub budowania swojej tożsamości w grupie. Młody człowiek często żyje „tu i teraz” – liczy się przyjemność, emocje, akceptacja rówieśników i poczucie niezależności, a nie przyszłe konsekwencje. Presja grupy, social media i potrzeba bycia zauważonym sprawiają, że ryzyko może wydawać się atrakcyjne, ekscytujące lub wręcz konieczne, by nie zostać odrzuconym.

Z tej perspektywy  
picie alkoholu,  
ryzykowne  
wyzwania w sieci  
czy nadmierne  
korzystanie z  
telefonu są przede  
wszystkim  
niebezpieczne i  
wymagają kontroli  
oraz granic.



## Rozmowa ponad czasem, razem mimo różnic – dialog międzypokoleniowy

W XXI wieku różnice międzypokoleniowe stały się jeszcze bardziej widoczne niż kiedyś. Młodzi ludzie dorastają w zupełnie innym świecie niż ich rodzice czy dziadkowie. Co dla starszych bywa nowe, trochę dziwne albo po prostu trudne do ogarnięcia, dla młodych jest czymś całkowicie naturalnym, normalnym i codziennym.



No i wtedy łatwo o nieporozumienia. Starsze pokolenia często patrzą na młodszych z dystansem – mówią, że są zbyt roztrzepani, uzależnieni od telefonów, albo że brakuje im „prawdziwych” wartości. Natomiast młodzież widzi dorosłych jako zbyt kontrolujących, krytycznych albo po prostu nie nadążających za tym, co się dzieje. I w ten sposób robi się taka przepaść – każdy żyje trochę w swoim świecie, a rozmowa między nimi staje się trudna.

Nie ma sensu udowadniać, które pokolenie ma rację. Tak naprawdę w tym wszystkim chodzi o coś prostego – o otwartość i szczerą rozmowę. Jeśli starsi rozumieją, że młodzi są po prostu inni, nie gorsi czy nie zagubieni, wtedy łatwiej będzie na nich spojrzeć z ciekawością. A młodzi, kiedy zobaczą, że dorośli naprawdę się o nich troszczą, też łatwiej ich pojmą.



Najpierw posłuchaj naprawdę – bez oceniania i przerywania.

1. Staraj się nie rzucać etykietami, typu „boomerzy” czy „roszczeniowa młodzież”.
2. Unikaj uogólnień typu „Wy młodzi...” albo „Starsi są tacy...”
3. Znajdź coś wspólnego – w końcu niezależnie od wieku każdy chce czuć się kochany i bezpieczny.
4. Ustalcie zasady rozmowy, coś w rodzaju rodzinnego kontraktu.
5. Zamieńcie się trochę rolami:
  - młodzi starają się zrozumieć, w jakich warunkach dorastali ich rodzice czy dziadkowie,
  - a dorośli próbują pojąć, jak to jest być młodym dzisiaj, z tą całą presją social mediów

No i tyle. Nie jest to może proste, ale naprawdę warto spróbować – czasem tylko rozmowa może nas zaskoczyć i pomóc się lepiej dogadać.

## O uzależnieniach behawioralnych oraz chemicznych – W sidłach nałogu – od telefonu po substancje

Uzależnienia potrafią "czaić się" w naszych codziennych nawykach i dlatego jest to z początku pomijane lub ignorowane – przecież każdy w tych czasach korzysta z telefonu, prawda?

Uzależnienia chemiczne oraz behawioralne są oparte na przymusie wykonywania danej czynności lub zażycia substancji, co prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych, psychicznych, finansowych oraz społecznych.



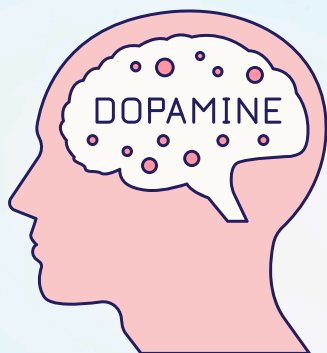
## Jak to działa?

Uzależnienia chemiczne zmieniają chemię mózgu (np. dopamina, serotonina), wywołując silną potrzebę fizjologiczną. Uzależnienia behawioralne (Internet, zakupy, hazard, gry) to uzależnienie od czynności, dostarczającej natychmiastowej gratyfikacji emocjonalnej w postaci euforii albo ulgi.

Aktywują układ nagrody, który jest silnym czynnikiem motywującym do działań istotnych dla przetrwania i dobrostanu, takich jak jedzenie, relacje, ruch czy osiągnięcie celów. Działa głównie dzięki dopaminie – neuroprzekaźnikowi związanemu z przyjemnością, motywacją i uczeniem się.



W przypadku uzależnień substancje lub zachowania dostarczają bardzo silnego wyrzutu dopaminy – często znacznie większego niż naturalne źródła przyjemności takich jak np. aktywność fizyczna, czy kontakt z naturą. Co wtedy robi mózg? Zaczyna więc traktować obiekt uzależnienia jako coś wyjątkowo istotnego dla funkcjonowania.




Z czasem układ nagrody adaptuje się do tych silnych bodźców. Oznacza to, że do osiągnięcia podobnego efektu potrzeba coraz więcej substancji lub coraz częstszego zachowania. W praktyce jedno piwo już nie wystarcza i trzeba sięgnąć po więcej. Jednocześnie zwykłe, codzienne przyjemności (rozmowa, hobby, odpoczynek) przestają dawać satysfakcję.

Uzależnienie (czy to chemiczne, czy behawioralne) można rozumieć jako zaburzenie regulacji emocji. Często zaczyna się od uczuć, czy emocji z którymi trudno sobie poradzić – stresu, smutku, lęku, samotności, wstydu czy napięcia. Co wtedy robimy? Uruchamiamy mechanizm uciezkowy (zamiast zmierzyć się z problemem, ucieka): sięga po alkohol, narkotyki, telefon, gry, zakupy czy internet, aby szybko poczuć ulgę.



Początkowo to działa – napięcie spada, a dyskomfort znika. Mózg „uczy się”, że ta substancja lub zachowanie jest skutecznym sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami. Z czasem ucieczka staje się automatyczna: „czuję się źle – muszę po to sięgnąć”, „muszę zająć czymś myśli”.

Powstaje błędne koło: im częściej ktoś ucieka od emocji, tym mniej potrafi sobie z nimi radzić, a potrzeba ucieczki rośnie. Jednocześnie zmienia się działanie mózgu – coraz trudniej odczuwać przyjemność bez nałogu.



Dlatego uzależnienie jest chorobą, w której emocje są zarówno przyczyną, jak i skutkiem problemu. Leczenie wymaga więc nie tylko ograniczenia nałogu, ale też nauki radzenia sobie z emocjami w zdrowszy adaptacyjny sposób oraz wsparcia bliskiego otoczenia – nie oceny i krzyku.

## Czym są zachowania ryzykowne?

Zachowania ryzykowne to wszelkie działania podejmowane świadomie lub nieświadomie, które mogą zagrażać zdrowiu, bezpieczeństwu, dobrostanowi psychicznemu, relacjom społecznym lub przyszłości osoby je podejmującej np. zażywanie alkoholu, czy narkotyków.



## **Dlaczego młodzi eksperymentują i częściej podejmują ryzykowne zachowania?**

Okres dorastania sprzyja eksperymentowaniu, ponieważ młodzi ludzie znajdują się w intensywnym procesie zmian. Ich mózg wciąż się rozwija – sfera emocji i potrzeby nagrody dojrzewa szybciej niż zdolność do przewidywania konsekwencji, co sprzyja poszukiwaniu silnych wrażeń. Jednocześnie nastolatki mocno potrzebują akceptacji i przynależności, dlatego duży wpływ mają na nich rówieśnicy. Jeśli w ich otoczeniu ryzykowne zachowania są powszechne lub postrzegane jako atrakcyjne, rośnie presja, by się dopasować.



Coraz większą rolę odgrywają także media społecznościowe, które często pokazują ryzyko jako coś ekscytującego, normalnego lub „cool”, a popularność mierzą lajkami i zasięgami. Do tego dochodzi łatwiejsza dostępność używek oraz reklamy i przekazy płynące od idoli, które normalizują alkohol czy inne substancje. Wreszcie wielu młodych ludzi nie ma jeszcze dobrze rozwiniętych umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami, dlatego eksperymentowanie bywa dla nich sposobem na ulgę, ucieczkę od stresu lub odreagowanie napięcia.



Czasami nie jest to świadomy wybór, a presja rówieśnicza – chęć akceptacji, czy pojawiający się rozwojowo lęk przed oceną często przeważa nad zdrowym rozsądkiem. Jednocześnie pozytywny wpływ rówieśników może chronić przed używkami, gdy w grupie promowane są zdrowe zachowania.

## **Dlaczego jest to niebezpieczne?**

Mózg nastolatka znajduje się w kluczowej fazie rozwoju.



Najszybciej “dojrzewają” obszary odpowiedzialne za emocje, przyjemność i nagrodę, co sprawia, że młodzi ludzie silniej reagują na bodźce, poszukują intensywnych doznań i łatwiej ulegają impulsom. Wolniej rozwijają się natomiast części mózgu odpowiadające za samokontrolę, planowanie i przewidywanie konsekwencji.

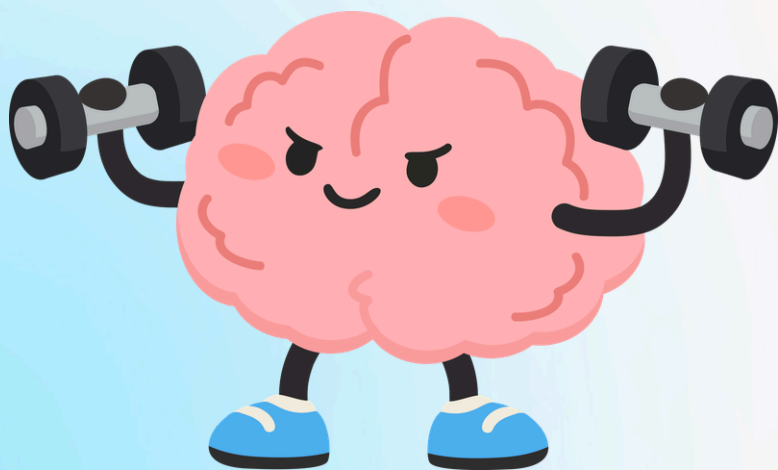
Efekt? Nastolatkwowi łatwiej działać pod wpływem chwili, impulsu, czy emocji. Rozwój mózgu to proces, który wpływa na kształtowanie naszych zdolności, co jest widoczne w naszym zachowaniu.



Dlatego właśnie sięganie po jakąkolwiek używkę, czy to alkohol, czy nadużywanie telefonu mogą zaburzyć proces dojrzewania mózgu: osłabiać pamięć, koncentrację i zdolność uczenia się, a także zwiększać podatność na uzależnienie. Młodszy mózg szybciej adaptuje się do działania tych substancji, co sprawia, że ryzyko rozwinięcia uzależnienia jest większe niż u dorosłych.

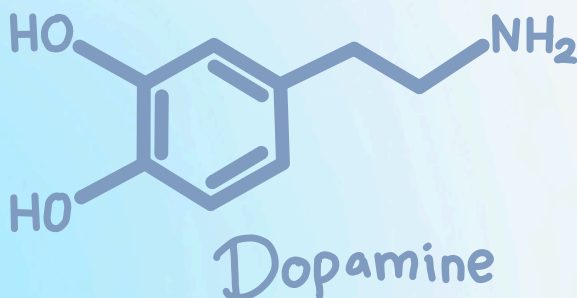
Na młodych ludzi czyha wiele czynników, które potencjalnie mogą skłonić ich do ucieczki w używki lub inne zachowania ryzykowne – stres, presja, wpływ rówieśniczy, silne emocje. Oczywiście to prowadzi do błędnego koła – zamiast rozwiązywać problemy, takie strategie jedynie je pogłębiają.

Konsekwencje tych procesów mogą być długotrwałe i dotyczyć wszystkich sfer naszego życia – zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego. Dlatego my, dorośli, powinniśmy posiadać odpowiednie narzędzia oraz wyposażać w nie nasze dzieci, aby skutecznie chronić je przed nałogami i wspierać w podejmowaniu właściwych wyborów.



## Uzależnienia chemiczne: Alkohol i narkotyki

Uzależnienia chemiczne (alkohol, narkotyki, leki, nikotyna) i behawioralne (np. internet, gry, zakupy) wynikają z działania na układ nagrody w mózgu, który motywuje nas do działań ważnych dla przetrwania i przyjemności, głównie poprzez dopaminę. Wszystkie te substancje i nawyki powodują bardzo silny wyrzut dopaminy. W efekcie nasz mózg traktuje tę substancję czy nawyk jako wyjątkowo ważną - sprawia, że czujemy się dobrze. A każdy z nas chce czuć się dobrze, prawda? Nasz umysł wraca do nawyków znanych, dostępnych nam i co najważniejsze przynoszących efekt. Jeśli nauczymy się, że poprzez granie, czy sięgnięcie po butelkę czujemy ulgę, będziemy z tego korzystać w przyszłości.



Oczywiście z czasem zażywania substancji czy powtarzania nawyku,, układ nagrody adaptuje się, wrażliwość na dopaminę spada, a codzienne przyjemności przestają dawać satysfakcję.

Uzależnienie to nie efekt braku silnej woli – to zaburzenie regulacji emocji. Często zaczyna się od trudnych uczuć (stres, lęk, samotność), na które reaguje się „ucieczką”: sięgnięciem po substancję lub nałogowe zachowanie, które chwilowo przynosi ulgę.



W ten sposób tworzymy błędne koło – im częściej uciekamy od emocji, zapijając je lub scrollując, tym trudniej je przeżywać i tym większa potrzeba nałogu. Leczenie wymaga nie tylko ograniczenia uzależnienia, ale też wypracowania zdrowej metody radzenia sobie z emocjami oraz wsparcia otoczenia.

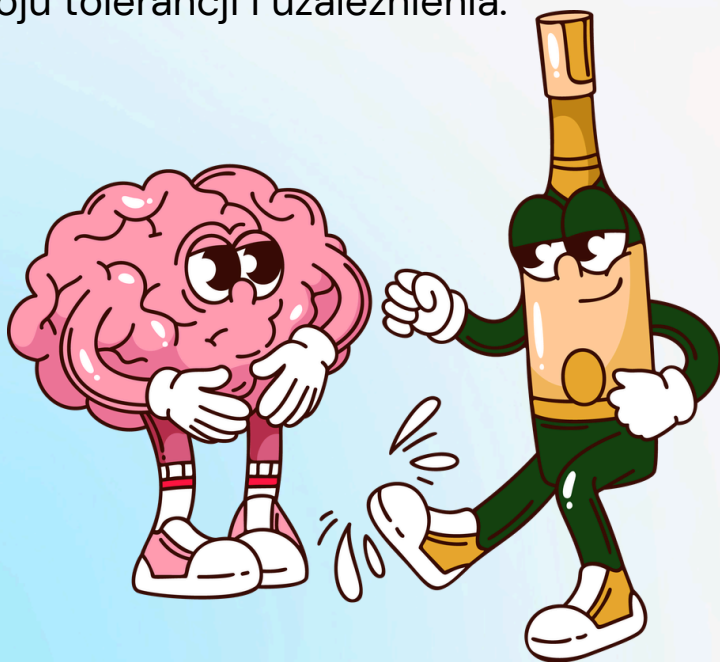
## Jak działają substancje psychoaktywne

Substancje psychoaktywne to związki chemiczne, które po przedostaniu się do organizmu wpływają na funkcjonowanie mózgu, zmieniając nastrój, postrzeganie, świadomość, myśli oraz zachowanie. To nie są tylko narkotyki i dopalacze. To również powszechny, legalny i łatwo dostępny alkohol.



Jak wspomnieliśmy, te substancję powodują gwałtowny wzrost poziomu dopaminy w obszarach mózgu związanych z przyjemnością i nagrodą, często 2 do 10 razy większy niż w przypadku naturalnych nagród, takich jak jedzenie.

To powoduje zmiany w strukturze i funkcjonowaniu mózgu, co w konsekwencji zmniejsza naturalną zdolność odczuwania przyjemności. W rezultacie osoba uzależniona musi przyjmować coraz większe dawki, aby osiągnąć pożądany efekt, co prowadzi do rozwoju tolerancji i uzależnienia.



Nadużywanie substancji psychoaktywnych prowadzi do głębokich zmian w organizmie:

- Zmiany w mózgu: Zaburzenia pamięci, problemy z koncentracją, obumieranie neuronów, a w skrajnych przypadkach – widoczny zanik mózgu.
- Problemy zdrowotne: Chroniczne zmęczenie, osłabienie odporności, choroby układu pokarmowego, uszkodzenia wątroby i nerek.
- Zmiany psychiczne: Lęki, depresja, psychozy, stany paranoiczne, myśli samobójcze.
- Dopalacze (NSP): Szczególnie niebezpieczne ze względu na nieznaną skład, często wywołują skrajne reakcje, w tym ostrą niewydolność narządów.

Teraz wyobraź sobie skutki dla mózgu, który nie jest w pełni rozwinięty.



## Uzależnienia behawioralne: sieciologizm, fonologizm

Dla współczesnej młodzieży technologia nie jest dodatkiem do funkcjonowania, a jego ważną częścią. Smartfony, tablety, komputery oferują ogromne możliwości: edukacyjne, komunikacyjne, rozrywkowe i twórcze.

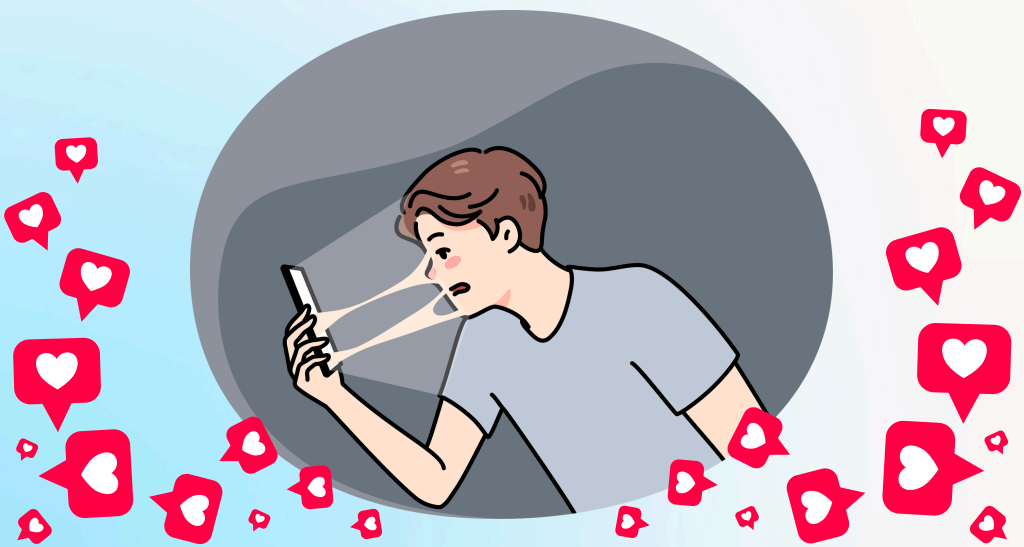
Jednocześnie niosą ze sobą poważne zagrożenie w postaci uzależnień cyfrowych, które coraz częściej stają się przedmiotem badań psychologów, pedagogów i lekarzy.

Mówiąc o e-uzależnieniach media, psycholodzy i edukatorzy używają terminów takich jak:

- fonologizm
- sieciologizm
- uzależnienie od social mediów
- uzależnienie od gier komputerowych
- uzależnienie od zakupów online (e-zakupologizm): Przymusowe kupowanie przedmiotów w sieci.

Obecnie, diagnozuje się jedynie uzależnienie od gier komputerowych. Uzależnienie od mediów społecznościowych, Internetu czy telefonu jest często diagnozowane pod szerszym pojęciem zaburzeń kontroli impulsów lub traktowane jako problematyczne używanie internetu. Dlaczego? Telefon to tylko i aż – narzędzie a nie samo problemowe zachowanie. Klasyfikacje diagnostyczne wolą mówić o problemowym używaniu, a nie samym medium. Wymienione pojęcia działają jako skróty myślowe.

Samo powstawanie tak wielu nazw świadczy o tym, jak uzależnienia cyfrowe stały się powszechnym, społecznym problemem.



## **Cena cyfrowego świata – zagrożenia dla młodego pokolenia”**

Współcześni nastolatkwie czują dużą presję związaną z algorytmami – lajki, komentarze, serduszka nadają oraz odbierają poczucie wartości. Smartfony i platformy internetowe zostały zaprojektowane w taki sposób, aby maksymalnie angażować uwagę użytkownika. Powiadomienia, „lajki”, komentarze, krótkie filmy i dynamiczne gry aktywują układ nagrody w mózgu, wywołując przyjemność i chęć powrotu do ekranu.

Do tego telefon jest łatwo dostępny – wystarczy go wziąć do ręki i wejść w aplikację. Z czasem korzystanie z urządzeń cyfrowych przestaje być świadomym wyborem, a staje się przymusem. Media społecznościowe często pokazują wyidealizowany obraz życia i wyglądu. Ludzie publikują głównie najlepsze momenty, starannie wybrane zdjęcia, często poprawione filtrami lub programami do edycji.

Młody człowiek nie zawsze rozumie, że zdjęcia nie są odzwierciedleniem rzeczywistości. Skutki są szczególnie dotkliwe dla dziewcząt – obniżone poczucie własnej wartości, presja by wyglądać „idealnie”, a nawet zaburzenia odżywiania, zaburzenia depresyjne, czy lękowe.

Do tego dochodzi cyberbullying, czyli przemoc zza ekranu – nękanie, zastraszanie, ośmieszanie za pomocą internetu i komunikatorów. Popularnym “zjawiskiem” stał się catfishing, czyli oszustwo polegające na podszywaniu się pod inną osobę w celach matrymonialnych, emocjonalnych lub finansowych.



„Catfisher” tworzy fikcyjną tożsamość w mediach społecznościowych, używając cudzych lub przerobionych przez AI zdjęć oraz fałszywych danych.

Oczywiście każdy z nas może paść ofiarą oszustwa oraz cyberbullyingu, ale badania pokazują, że **nastolatki** są **najbardziej podatną i narażoną grupą na tego typu formy przemocy.**



Uczenie bezpiecznego korzystania dzieci z Internetu jest kluczowe, aby uchronić je przed nałogami oraz innymi niebezpieczeństwami, które czyhają w świecie online.

Pozostawienie dziecka bez edukacji cyfrowej jest jak wręczenie mu młotka i oczekiwanie, że perfekcyjnie wbije gwóźdź do ściany – bez instrukcji, wsparcia i przygotowania.



## **Niewidzialne kajdany cyfrowego świata – Konsekwencje nadmiernego korzystania z technologii**

Dzieci i nastolatki często nie odróżniają świata rzeczywistego od wirtualnego. Media społecznościowe i gry online stają się przestrzenią, w której przeżywają emocje, zawierają przyjaźnie, rywalizują i budują swoją tożsamość.

Problem pojawia się, gdy te doświadczenia zaczynają dominować nad realnym życiem: kontakty offline słabną, pasje przestają istnieć, a świat online staje się „prawdziwszy” niż rzeczywistość.

Tak jak nie dajemy dziecku młotka bez pokazania, jak bezpiecznie z niego korzystać, tak samo nie powinniśmy dawać mu telefonu bez nauczania odpowiedzialnego i rozsądnego używania internetu.



## Skutki uzależnień behawioralnych:

- Fizyczne – wady postawy, ból oczu, bóle głowy, wady wzroku, nadmierna masa ciała;
- Psychiczne – zaburzenia koncentracji, niezdolność do racjonalnej selekcji danych, zaburzenia pamięci, zaburzenia emocjonalne (takie jak depresja lub stany lękowe, nerwowość, drażliwość, agresja, pobudliwość, spadek odporności psychicznej i syndrom odstawienia)
- Społeczne – problemy w relacjach interpersonalnych, konflikty, problemy związane z edukacją szkolną i problemy zawodowe, w skrajnych przypadkach łamanie prawa



## Sygnaty ostrzegawcze – Offline czy online – gdzie jesteśmy naprawdę?

Największym wyzwaniem współczesnych dzieci i młodzieży jest pytanie, gdzie kończy się świat online, a zaczyna rzeczywistość. Bycie w sieci nie jest samo w sobie złe, ale nie może przestaniać świata offline. Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych jest kluczem do tego, by dziecko nauczyło się balansować między tymi dwoma wymiarami życia i rozwijało zarówno kompetencje cyfrowe, jak i społeczne, emocjonalne oraz fizyczne.



## Na co zwrócić uwagę?

- kiedy życie online jest ważniejsze niż offline
- ciągła potrzeba korzystania z Internetu, komputera, telefonu itp.
- brak kontroli nad czasem spędzonym online
- nieustanne sprawdzanie telefonu, powiadomień, social mediów, lajków – fomo (ang. fear of missing out), czyli lęk przed przegapieniem istotnych informacji, wydarzeń lub okazji
- izolowanie się
- trudności ze snem
- problemy z koncentracją



- zaniechanie obowiązków, hobby, czy relacji społecznych na rzecz świata wirtualnego
- drażliwość, niepokój, czy irytacja, gdy dostęp do komputera/telefonu/Internetu jest niemożliwy
- ignorowanie higieny osobistej i/lub snu
- nomofobia – lęk przed brakiem dostępu do telefonu komórkowego, rozładowaną baterią, brakiem zasięgu lub brakiem dostępu do Internetu.

Pamiętajmy, że chodzi o całokształt zachowania. To, że dziecko ma problemy z koncentracją nie oznacza od razu uzależnienia



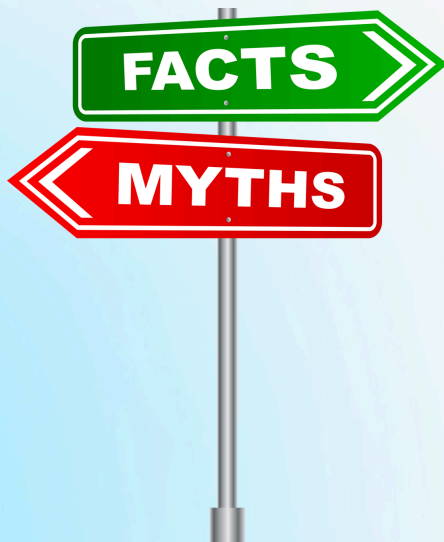
## Fakty i mity

### *“Uzależnienie to wina słabej woli” - MIT*

Uzależnienie jest chorobą mózgu, utrudniającą kontrolę nad zachowaniem, a nie wina słabej woli.

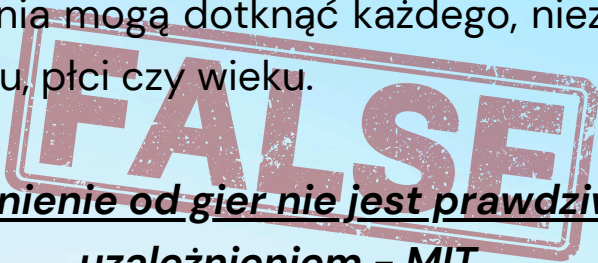
### *“Mój tata pił, więc ja też będę uzależniony” - MIT*

Istnieje ryzyko wyższe, jeśli w rodzinie jest problem z alkoholem, ale to statystyczne ryzyko (predyspozycje genetyczne), a nie pewność, czy przepowiednia. Dużo zależy od środowiska, wychowania, znajomych, strategii radzenia sobie ze stresem, emocjami i osobistych wyborów.



**'Uzależnienie dotyka tylko osób o niskim statusie społecznym' - MIT**

Uzależnienia mogą dotknąć każdego, niezależnie od statusu, płci czy wieku.



**Uzależnienie od gier nie jest prawdziwym uzależnieniem - MIT**

W XXI wieku pojawiły się nowe formy uzależnień, które również wpływają na jednostkę i jej otoczenie.

**Młodzi ludzie łatwiej popadają w nałogi -**

**FAKT**

Wczesne rozpoczęcie picia alkoholu zwiększa ryzyko problemów z alkoholem w przyszłości. Młody organizm łatwiej się uzależnia.



**Uzależnienie od alkoholu to upijanie się do nieprzytomności i niszczenie sobie życia –**

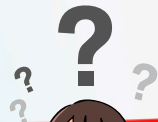
**MIT**

Osoba uzależniona może pić codziennie w niewielkich ilościach, ukrywać picie, utrzymywać pozory normalnego życia. Upijanie się do nieprzytomności to może być objaw ciężkiego nadużywania, ale nie jest jedynym ani koniecznym objawem alkoholizmu. Uzależnienie może być „ciche” i wciąż niszczyć życie osoby i jej bliskich.

**Alkohol w młodym wieku to tylko**

**eksperyment i nic złego się nie dzieje – MIT**

W Polsce ok. 80% 15–16-latków piło alkohol przynajmniej raz, a ponad 30% doświadczyło upojenia alkoholowego (stanu bardzo pijackiego). To pokazuje, że picie w młodości jest powszechne i wiąże się z ryzykiem dla zdrowia i bezpieczeństwa.



**“Jak spróbuje piwa w domu, to później nie będzie problemu” - MIT**

Badania pokazują, że duża część młodzieży po raz pierwszy próbuje alkoholu w domu, w obecności dorosłych – ale to wcale nie chroni przed ryzykiem problemów z alkoholem później, zwłaszcza gdy picie zostało znormalizowane – “przecież tata mi dał”. Nie ma “zdrowej ilości alkoholu”.

**Uzależnienie jednej osoby w rodzinie lub bliskim systemie często wpływa na funkcjonowanie całej rodziny. - FAKT**

Rodzina może rozwijać niezdrowe mechanizmy, które mają na celu przystosować się do nałogu: ukrywanie problemu, nadmierna odpowiedzialność, zaniedbywanie własnych potrzeb.

Ważne jest, by członkowie rodziny szukali wsparcia również dla siebie (terapia, grupy wsparcia) i uczyli się zdrowych granic.



## “Lepiej, żeby spróbował w domu” – kontrola czy zachęta? – MIT

Badania pokazują, że duża część młodzieży po raz pierwszy próbuje alkoholu w domu, w obecności dorosłych – ale to wcale nie chroni przed ryzykiem problemów z alkoholem później, zwłaszcza gdy picie staje się normą. W Polsce ok. 80% 15–16-latków piło alkohol przynajmniej raz, a ponad 30% doświadczyło upojenia alkoholowego (stanu bardzo pijackiego). To pokazuje, że picie w młodości jest powszechne i wiąże się z ryzykiem dla zdrowia i bezpieczeństwa. Wczesne rozpoczęcie picia alkoholu zwiększa ryzyko problemów z alkoholem w przyszłości i może prowadzić do długotrwałych negatywnych skutków zdrowotnych.



## Mądrze, nie zakazami – ochrona dzieci przed uzależnieniami. Profilaktyka zachowań ryzykownych.

### Dlaczego “zakazany owoc smakuje najlepiej”

“Zakazany owoc smakuje najlepiej” - To powiedzenie idealnie ilustruje psychologiczną zasadę zakazanego owocu: im coś jest zabronione, tym bardziej staje się atrakcyjne, szczególnie dla młodzieży, która dopiero kształtuje swoją autonomię. Zakazy często wywołują efekt odwrotny: dzieci i młodzież są bardziej ciekawi zakazanego, co może zwiększać ryzyko eksperymentowania.



Dlatego profilaktyka powinna być edukacyjna i wspierająca, a nie restrykcyjna. Ważne jest, aby rozmowy były dialogiem, nie wykładem. Granice są potrzebne, ale bez nadmiernego zakazywania – chodzi o bezpieczeństwo i naukę odpowiedzialności. Przykład: ustalenie godzin korzystania z mediów lub zgody na wyjścia, z wyjaśnieniem powodów, a nie tylko nakazem.

Informowanie o skutkach używek lub ryzykownych zachowań daje wiedzę, a nie strach. Dzieci uczą się samodzielnie podejmować decyzje, zamiast działać wbrew zakazom. Zamiast mówić „Nie pij alkoholu, bo zniszczysz sobie życie!”, lepiej: „Alkohol wpływa na pamięć i reakcje, dlatego może utrudnić naukę i sporty, które lubisz.”



## Co mogę zrobić jako dorosły?

Dzieci obserwują dorosłych bardziej, niż nam się wydaje – to, co robimy, staje się dla nich wzorem. Jeśli rodzice nadużywają alkoholu, spędzają godziny na telefonie (bo przecież “to praca”) czy mają inne nawyki ryzykowne, dzieci mogą je powielać. Wprowadzenie zdrowych zachowań u nas samych to jedna z najskuteczniejszych metod, by chronić dzieci przed uzależnieniami i nauczyć je podejmowania świadomych decyzji. Warto zacząć od siebie.



## Wyloguj swój mózg i wprowadź higienę cyfrową!

- ogranicz swój czas przed ekranem
- ustalcie zasady: strefy w domu wolne od ekranu, czas wolny od ekranu np. podczas wspólnych posiłków, odkładanie telefonu co najmniej 1 godzinę przed snem
- wspólny odpoczynek bez telefonu
- wyłączenie powiadomień z aplikacji – jest to bardzo rozpraszaające
- spotykanie się z rodziną, znajomymi "twarzą w twarz", nie tylko w telefonie

Kontekst rodzinny jest absolutnie kluczowy, bo to właśnie w domu dziecko uczy się pierwszych wzorców.



“Zakazany owoc smakuje najlepiej” – to powiedzenie idealnie ilustruje psychologiczną zasadę zakazanego owocu: im coś jest zabronione, tym bardziej staje się atrakcyjne, szczególnie dla młodzieży, która dopiero kształtuje swoją autonomię. Zakazy często wywołują efekt odwrotny: dzieci i młodzież są bardziej ciekawi zakazanego, co może zwiększać ryzyko eksperymentowania. Dlatego profilaktyka powinna być edukacyjna i wspierająca, a nie restrykcyjna. Ważne jest, aby rozmowy były dialogiem, nie wykładem.

Granice są potrzebne, ale bez nadmiernego zakazywania – chodzi o bezpieczeństwo i naukę odpowiedzialności. Przykład: ustalenie godzin korzystania z mediów lub zgody na wyjścia, z wyjaśnieniem powodów, a nie “bo ja tak powiedziałem/tam”.



Informowanie o skutkach używek lub ryzykownych zachowań daje wiedzę, a nie strach. Dzieci uczą się samodzielnie podejmować decyzje, zamiast działać wbrew zakazom. Zamiast mówić „Nie pij alkoholu, bo zniszczysz sobie życie!”, lepiej: „Alkohol wpływa na pamięć i reakcje, dlatego może utrudnić naukę i sporty, które lubisz.” Kluczowe jest także rozwijanie:

- krytycznego myślenia u dzieci,

Krytyczne myślenie pozwala młodym ludziom analizować informacje i sytuacje, zamiast ślepo ulegać presji rówieśników czy social mediów. Dzięki temu potrafią ocenić ryzyko i zobaczyć konsekwencje swoich decyzji.

Ćwiczenia typu „Co mogłoby się stać, jeśli spróbuję tej substancji?” uczą przewidywania skutków własnych działań.

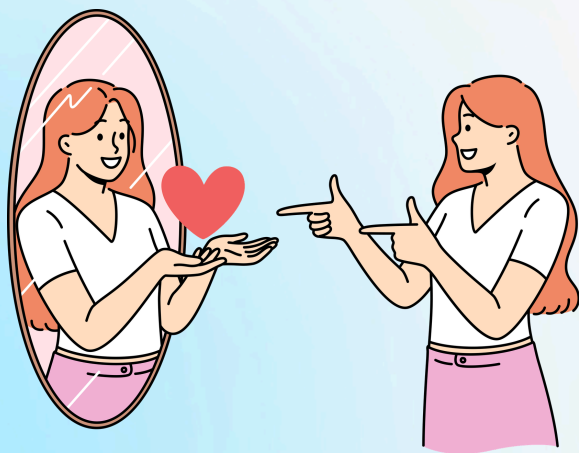


- asertywności,

Dziecko uczy się mówić „nie” w sytuacjach presji rówieśników, np. do alkoholu, papierosów czy niebezpiecznych gier. Asertywność to narzędzie, które pozwala dzieciom wybierać zdrowe zachowania i budować pewność siebie – dokładnie to, co chroni przed uzależnieniami i ryzykownymi decyzjami.

- poczucia własnej wartości,

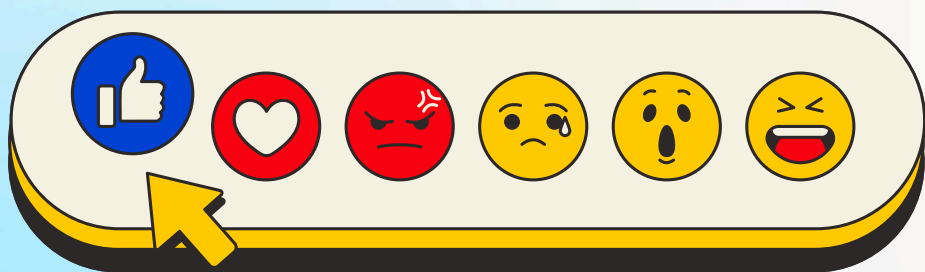
Dzieci, które mają poczucie własnej wartości, rzadziej szukają aprobaty w ryzykownych zachowaniach oraz są odporniejsze na manipulacje. Chwalenie dzieci za ich osiągnięcia (np. sport, sztuka, nauka) daje im wewnętrzną siłę, by powiedzieć „nie” szkodliwym zachowaniom.



- kształtowanie zdrowego sposobu radzenia sobie z emocjami oraz z trudnymi sytuacjami.

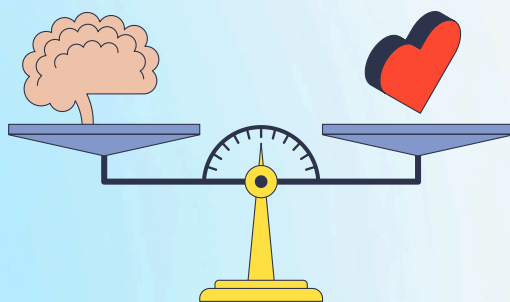
Wiele eksperymentów z używkami czy ryzykownych zachowań wynika z próby radzenia sobie ze stresem, nudą lub problemami emocjonalnymi. Jeśli dziecko zna zdrowe strategie radzenia sobie, nie potrzebuje sięgać po używki.

Nauka relaksacji, rozmowa o problemach, sport, sztuka to czynniki chroniące, które zmniejszają potrzebę ucieczki w ryzykowne zachowania. Zamiast eksperymentować z używkami z nudów lub ciekawości, dzieci mają pozytywną formę spędzania czasu.



## Praktyczne wskazówki

- Codzienne rozmowy – nawet krótkie pytania typu: „Jak Ci minął dzień?” lub „Co Cię dzisiaj stresowało?”
- Wspólne aktywności – sport, gry, gotowanie, wycieczki – wzmacniają relację i dają przestrzeń do nauki umiejętności społecznych.
- Wspieranie pasji dziecka – uczestniczenie w zainteresowaniach dziecka i zachęcanie do prób nowych aktywności.
- Otwarte rozmowy o ryzyku i konsekwencjach – np. o używkach, social mediach czy presji rówieśniczej, bez moralizowania.
- Budowanie rutyny i stabilności – spójne zasady i przewidywalny rytm dnia dają poczucie bezpieczeństwa.



Profilaktyka uzależnień wśród dzieci i młodzieży to proces wymagający mądrego, świadomego podejścia, opartego na edukacji, wsparciu emocjonalnym i budowaniu odporności psychicznej, a nie na surowych zakazach.

Kluczowe jest informowanie zamiast grożenia, rozwijanie krytycznego myślenia, wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz nauka radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Profilaktyka uzależnień to więc nie tylko ochrona, ale przede wszystkim kształtowanie zdolności do zdrowego, świadomego życia, w którym dzieci i młodzież mogą odkrywać świat, rozwijać swoje pasje i wzmacniać swoją niezależność – bez konieczności doświadczenia „zakazanego owocu”.

Wspólne działania, otwarte rozmowy i świadome budowanie granic dają młodzieży narzędzia do podejmowania własnych, odpowiedzialnych decyzji, zmniejszając ryzyko uzależnień i innych zachowań ryzykownych.

## Gdy coś pójdzie nie tak – gdzie szukać wsparcia? (Piła i okolice)

### 1. Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży w Pile

ul. Rydygiera 23, 64-920 Piła

tel.453 695 715

e - mail: [osrodek-pila@centermed-poznan.pl](mailto:osrodek-pila@centermed-poznan.pl)

- <https://www.centermed-poznan.pl/centrum-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-pile/>

### 2.. *Strefa Psychologiczna Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży*

*ul.Widok 2B, 64-920 Piła*

*tel.:789 571 224*

*[strefapsychologiczna.pl](http://strefapsychologiczna.pl)*



### **3. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Piłe**

ul. gen. Sikorskiego 19, 64-920 Piła

tel. 67 353 25 70,

e-mail: ppppila@op.pl

### **4. Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień MONAR**

al. Niepodległości 135, 64-920 Piła

tel. 67 215 22 50

e-mail: poradnia-pila@monar.org

- <https://monar-cwpddim-pila.pl/poradnia-monar/>



## Zakończenie – Bezpieczeństwo zaczyna się od dialogu

Bezpieczeństwo nie jest stanem osiąganym raz na zawsze – to proces, który budujemy każdego dnia. Rozmowa, wymiana doświadczeń, otwartość na potrzeby innych i gotowość do współpracy pozwalają nam rozpoznawać zagrożenia, zapobiegać im i reagować skutecznie. Dbajmy o to, aby dialog nigdy nie milknął – bo bezpieczeństwo naprawdę zaczyna się od rozmowy.

W dzisiejszych czasach nie trudno o brak zrozumienia dla świata cyfrowego, w którym funkcjonują młodszy, albo spostrzegania zachowań starszego pokolenia jako "przestarzałe". Każde pokolenie jest inne, ale inne, nie znaczy gorsze. Spróbujmy zrozumieć siebie nawzajem mimo różnic międzygeneracyjnych.

