u**nie**zależnia**my**

“Uzależnienia? **To nie my!**”

Kampania edukacyjna na temat uzależnień w nurcie profilaktyki pozytywnej.

Materiały dla rodziców

fundacja pozyTYwka

Wrocław miasto spotkań

Zadanie współfinansowane ze środków miasta Wrocław
www.wroclaw.pl

Drogi Rodzicu!

Twoje dziecko rośnie w coraz bardziej skomplikowanym świecie, w którym występuje wiele zagrożeń związanych z uzależnieniami. Tutaj znajdziesz kilka informacji i narzędzi, które pomogą Ci w ochronie dziecka przed tymi niebezpieczeństwami. Omówimy tu zagrożenia, na które trzeba uważać, podpowiemy, jak pogłębiać kontakt z dzieckiem oraz jak rozmawiać z nim na temat uzależnień i innych trudności.

Zagrożenia dla Dzieci

1. Uzależnienie od Substancji

Jednym z głównych zagrożeń jest uzależnienie od substancji, takich jak alkohol, narkotyki czy papierosy. Dzieci i młodzież są bardziej podatne na eksperymentowanie z tymi substancjami, dlatego ważne jest, aby być czujnym i świadomym.

Czy wiesz, że:

- Pomiędzy rokiem 1995 a 2019 DWUKROTNIE zwiększyło się korzystanie z marihuany wśród polskich nastolatków? Obecnie co piąty 15/16-latek oraz co trzeci 17/18-latek przyznaje się do palenia.

Co zrobić?

- Zadbaj o otwarty dialog z dzieckiem.
- Edukuj je na temat niebezpieczeństw używania substancji.
- Ustal z dzieckiem granice i konsekwencje ich złamania.

Niepokojące Sygnały — Uzależnienie od Substancji:

- **Zmiany w nastroju i zachowaniu:** Nastolatek może stawać się nagle agresywny, drażliwy lub wydawać się bardzo zdenerwowany bez wyraźnego powodu.

- **Problemy ze snem:** Trudności w zasypianiu, częste budzenie się w nocy lub nadmierna senność mogą być sygnałem problemów z narkotykami.

- **Zmiany w wyglądzie fizycznym:** Nagłe zmiany w wyglądzie, takie jak utrata wagi, zmiany w pielęgnacji ciała, niezdrowy wygląd skóry czy niechlujny ubiór.

- **Zmiany w życiu społecznym:** Wycofanie się z grona przyjaciół, zmiana kręgu towarzyskiego, zaprzestanie udziału w dotychczasowych aktywnościach.

- **Problemy szkolne:** Spadki w osiągnięciach szkolnych, trudności z koncentracją, nieregularne uczęszczanie do szkoły.

2. Uzależnienie od Internetu i Gier Komputerowych

Kolejnym zagrożeniem jest uzależnienie od internetu, mediów społecznościowych oraz nadmierne granie w gry komputerowe. Te formy uzależnień mogą mieć negatywny wpływ na rozwój dziecka.

Czy wiesz, że:

Co piąty nastolatek w Polsce spędza **ponad 6 godzin** w mediach społecznościowych DZIENNIE! Statystyki te zwiększają się w weekendy, kiedy problem dotyczy już **co czwartego** nastolatka!

Co zrobić?

- Monitoruj czas spędzany przez dziecko online i pieniądze wydawane w internecie.
- Zachęcaj do aktywności fizycznej i interakcji społecznych poza internetem.
- Dziel się swoimi obserwacjami i obawami z dzieckiem.
- Używaj filtrów i blokad rodzicielskich.

Niepokojące Sygnały — Uzależnienie od Internetu i Telefonu:

- **Izolacja społeczna:** Dziecko wycofuje się z interakcji z rodziną i przyjaciółmi na rzecz czasu spędzanego online.

- **Nadmierna ilość czasu online:** Spędzanie większości dnia na urządzeniach elektronicznych kosztem innych aktywności.

- **Spadek jakości snu:** Nadmierny czas spędzany przed ekranem może prowadzić do problemów ze snem.

- **Nagłe zmiany w nastroju:** Stany drażliwości, smutku lub złości mogą towarzyszyć ograniczeniom w dostępie do internetu.

- **Niedostosowanie do obowiązków:** Opóźnienia w wykonywaniu obowiązków szkolnych, domowych lub innych zadań.

3. Zaburzenia Odżywiania

Zaburzenia odżywiania wystąpić mogą u osoby będącej w dowolnym wieku, typowo jednak rozwijają się one u nastolatków oraz u młodych dorosłych. Dlatego szczególnie istotna jest uważność rodzica. Wykształcone zaburzenia odżywiania mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, powstania licznych zaburzeń psychicznych, a nawet utraty życia.

Co zrobić?

- Promuj zdrowe nawyki żywieniowe w domu.
- Jedzcie razem posiłki i rozmawiaj z dzieckiem o znaczeniu zdrowego jedzenia.
- Unikaj krytyki wyglądu dziecka, ale zachęcaj do dbania o zdrowie.

Czy wiesz, że:

- **Co drugi** polski nastolatek **jest niezadowolony ze swojego wyglądu**, a **ponad co trzeci** zdecydowanie **nie akceptuje swojej sylwetki.**

- Według badań **7 na 10 dziewcząt** w Polsce przejawia zachowania **typowe dla zaburzeń odżywiania,** takie jak:

  - jedzenie w ukryciu,
  - niemożność przerwania jedzenia,
  - doświadczanie wstydu i nienawiści do siebie z powodu nadmiernego apetytu i przejadania się,
  - potrzeba niepohamowanego jedzenia w sytuacji intensywnych przeżyć emocjonalnych.

Niepokojące Sygnały — Zaburzenia Odżywiania:

- **Zmiany w diecie:** Nagła zmiana nawyków żywieniowych, np. dieta o niskiej kaloryczności, odmawianie jedzenia lub nadmierna konsumpcja jedzenia.

- **Nadmierne zainteresowanie kaloriami i wagą:** Skrupulatne zliczanie kalorii, wyrażanie niepokoju w związku z wagą i wyglądem ciała.

- **Izolacja podczas jedzenia:** Unikanie spożywania posiłków w obecności innych, by ukryć swoje nawyki żywieniowe.

- **Nagłe zmiany w wadze:** Niezdrowa utrata wagi lub wzrost masy ciała w krótkim czasie.

- **Zmiany w emocjach:** Stany lęku, smutku lub podatność na stres, zwłaszcza związane z jedzeniem i wyglądem ciała.

Pogłębianie Kontaktu z Dzieckiem

Aby skutecznie chronić swoje dziecko przed uzależnieniami, ważne jest budowanie silnych więzi i komunikacji.

1. Spędzajcie Razem Czas

Organizujcie wspólne rodzinne aktywności.
Wprowadź dziecko w swoje zainteresowania i pasje, staraj się je połączyć z pasjami dziecka.

Angażuj się w zainteresowania swojego dziecka.
„Widzę, że ten twórca jest dla ciebie ważny, może jest jakieś wydarzenie, na które możemy razem pojechać?"

Poświęć czas na regularne rozmowy i słuchaj, co ma do powiedzenia.
Zainteresowania dziecka mogą być odmienne od Twoich, nie oznacza to, że są mniej ważne czy potrzebne, nawet jeśli uważasz, że to tylko faza. Daj dziecku przestrzeń i poczucie, że może Ci opowiedzieć o ważnych rzeczach, a w przyszłości chętniej będzie się z Tobą dzieliło swoim światem.

2. Bądź Wzorem

- Dzieci często naśladują zachowania swoich rodziców, więc bądź dobrym wzorcem.
- Pokazuj zdrowe nawyki i radzenie sobie z trudnościami w konstruktywny sposób.

3. Rozwijajcie Umiejętności Emocjonalne

Pomagaj Dziecku rozumieć i wyrażać swoje emocje.
„Mam wrażenie, że ta sytuacja wzbudziła w tobie dużo smutku. To naturalne tak się czuć, a ta emocja jest ważną informacją o tym, że stracił_ś coś, na czym ci zależało".

Ucz, jak radzić sobie ze stresem i presją rówieśniczą.
„Stres może się wydawać trudny w tej chwili, ale też jest motywujący. Oto technika, z której ja korzystam, żeby się uspokoić, może tobie też pomoże...".

Jak Rozmawiać z Dzieckiem o Uzależnieniach

Rozmowa z dzieckiem na ten temat może być trudna, ale jest niezwykle ważna.

Sposoby na skuteczną rozmowę

Bądź otwart_ i nieoceniając_.
„O, nie wiedziałem, że tak się czujesz. Ja mam inaczej, ale nie oznacza to, że twoje przeżywanie jest złe, tylko inne. Chętnie poznam twoją perspektywę, opowiedz mi o niej, proszę".

Słuchaj uważnie i nie przerywaj.
Poczekaj, aż dziecko skończy, zapytaj, czy chciałoby coś dodać. Dopytuj się, gdy czegoś nie rozumiesz, masz do tego prawo. Powtarzaj słowa dziecka po dłuższych wypowiedziach, aby upewnić się, że to, co usłyszał_ś jest spójne z tym, co dziecko chciało przekazać.

Oferuj wsparcie i zrozumienie.
„Rozumiem, że może to być dla ciebie trudne. Chciał_bym usłyszeć więcej o tym, jak się czujesz, by móc pogłębić moje zrozumienie, a także, by udzielić ci pomocy, której potrzebujesz. Jeśli nie czujesz się teraz gotow_ do rozmowy, to wiedz, że mi na tobie zależy i jak tylko znajdziesz w sobie gotowość, bardzo chętnie z tobą porozmawiam".

Dziel się konkretami — faktami i konsekwencjami.
Nie odwołuj się do ogólnych przypadków ani gróźb. Przedstaw, jak jest, ale masz także prawo nie wiedzieć wszystkiego. Możecie wejść na strony specjalistyczne razem z dzieckiem i znaleźć wspólnie pewne informacje.

Nadszedł czas na odrobinę bardzo konkretnej wiedzy. Zdajemy sobie sprawę, drogi Rodzicu, że na Twojej głowie jest dużo obowiązków, ale uważamy, że Twoja wiedza jest kluczowa dla zdrowego rozwoju Twojego dziecka. Jest to coś, na czym wspólnie nam zależy! Te zagadnienia mogą wydawać się trudne, nie musisz wszystkiego zapamiętać, ale mamy nadzieję, że w razie wątpliwości będziesz miał_ gdzie zajrzeć — tak dla pewności!

Zacznijmy od garści popularnych mitów na temat uzależnień. Wyjaśnimy też, dlaczego to mit i jaka jest prawda. To ważne, żeby nie powielać fałszywych przekonań i informacji.

Mit 1:

Uzależnienia dotyczą tylko substancji chemicznych.

Prawda:

Uzależnienia mogą dotyczyć nie tylko substancji chemicznych, ale również zachowań takich jak nadmierne korzystanie z komputera, gier czy innych form rozrywki. Profilaktyka pozytywna uczy nas, jak utrzymywać zdrowy balans w życiu.

Mit 2:

Walka z uzależnieniem polega tylko na leczeniu.

Prawda:

Profilaktyka pozytywna skupia się na zapobieganiu uzależnieniom poprzez rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami, budowanie wsparcia społecznego i zdobywanie nowych umiejętności życiowych.

Mit 3:

Profilaktyka to tylko nauka o szkodliwości uzależnień.

Prawda:

Profilaktyka pozytywna to także nauka o wzmacnianiu zdrowia psychicznego, rozwijaniu pasji i umiejętności oraz budowaniu silnych relacji społecznych. To droga do pełnego, satysfakcjonującego życia.

Mit 4:

Uzależnienia to wyłącznie problem jednostki.

Prawda:

Czynniki społeczne, środowiskowe i genetyczne również wpływają na podatność na uzależnienia. Właściwa profilaktyka uwzględnia te wszystkie aspekty.

Mit 5:

Terapia nie jest potrzebna w procesie wychodzenia z uzależnienia.

Prawda:

Potrzebna jest terapia wspierająca zdrowie psychiczne, aby umożliwić pełny powrót do równowagi i satysfakcjonującego życia.

Przejdźmy więc do najważniejszych faktów i naukowej wiedzy na temat uzależnień i zdrowia psychicznego.

Uzależnienia — skąd to się bierze?

Źródła biologiczne:

Genetyka
Skłonność do uzależnienia od alkoholu może być dziedziczona, dzieci uzależnionych rodziców są bardziej narażone na ryzyko.

Działanie na mózg
Używki wpływają na mózg, oddziałując na obszary odpowiedzialne za nagrody i motywację, co prowadzi do rozwoju uzależnienia. Działanie alkoholu, nikotyny czy wielu narkotyków kojarzone jest z uczuciem rozluźnienia i zmniejszenia napięcia. W przypadku uzależnień behawioralnych podobną funkcję spełniają substancje wydzielane przez sam mózg podczas wykonywania uzależniającej aktywności.

Źródła psychologiczne:

Stres
Uzależnienie może być wynikiem próby radzenia sobie ze stresem lub presją społeczną oraz codziennymi problemami poprzez ucieczkę w stan rozluźnienia, odprężenie, wyobrażenia pod wpływem narkotyków czy w świat wirtualny.

Depresja i niepewność
Osoby z depresją lub obniżonym poczuciem własnej wartości mogą uciekać w używki albo uzależniające aktywności, próbując tym samym złagodzić swoje emocje.

Brak samokontroli
Osoby z niskim poziomem samokontroli mogą być bardziej narażone na uzależnienie.

Źródła społeczne:

Presja rówieśnicza
Działa tu na przykład potrzeba akceptacji i próby dostosowania się do iluzorycznych wzorców pokazywanych w mediach społecznościowych. Niezwykle silny w tym wieku wpływ rówieśników może skłonić młodych ludzi do eksperymentowania z używkami.

Nieformalne przyzwolenie społeczne i normalizacja używania
Bardzo intensywnie rozwija się rynek produktów bezalkoholowych jednoznacznie kojarzonych z alkoholem. Bezalkoholowe wina, piwa, koktajle są popularyzowane także wśród bardzo młodych ludzi, u których budują się w ten sposób wyłącznie pozytywne skojarzenia, które przenoszą się na prawdziwy alkohol. Niemal nieodłącznym elementem dziecięcych imprez jest tzw. szampan dla dzieci.

Ponadto ciągle dzieci i młodzież mogą kupić w sklepie napoje energetyczne o zawartości kofeiny do 150 mg/l, a w internecie bez problemu dostaną produkty do palenia, jak liquidy czy e-papierosy. Nadal jest też wielu sprzedawców, którzy „przymykają oko" na zakup niedozwolonych produktów przez osoby niepełnoletnie.

Reklama i marketing
Agresywne reklamy promujące wapowanie, produkty z CBD, napoje energetyczne czy alkohol mogą wpływać na zainteresowanie młodych ludzi tymi produktami.

Środowisko rodzinne
Rodziny, w których alkohol i inne używki są akceptowane i często spożywane, mogą sprzyjać rozwojowi uzależnienia u młodych osób. Dorośli nieraz sami pozwalają „próbować" alkoholu nawet bardzo małym dzieciom.

Brak aktywności społecznej i trudności w relacjach
Izolacja społeczna i brak bezpośrednich kontaktów to pustka, którą łatwiej wypełnić wirtualnymi pozorami kontaktów i aktywności. Środki psychoaktywne z kolei często niwelują zahamowania i obawy w kontaktach, dzięki czemu osiąga się wrażenie, że jest to łatwiejsze niż na trzeźwo.

Uzależnienia — czym to grozi?

Katalog zagrożeń wynikających z uzależnień i problemowego używania jest bardzo długi, wymienimy więc tylko te najważniejsze.

Smartfony, gry, internet:

- Niebieskie światło emitowane przez urządzenia, a także bombardowanie różnymi bodźcami pogarszają jakość snu, utrudniają zasypianie i zaburzają regeneracyjną funkcję snu.
- Nadmierna aktywność online może zaburzyć relacje interpersonalne i prowadzić do izolacji społecznej.

Alkohol:

- Ryzyko uszkodzenia wątroby, problemów z sercem, zaburzeń psychicznych. Szczególnie narażone są dzieci i młode osoby, u których organizm jeszcze nie jest w pełni rozwinięty i nie pozwala właściwie metabolizować alkoholu.

- Uzależnienie od alkoholu może prowadzić do kłopotów w relacjach, problemów w szkole lub pracy, kryzysów finansowych i prawnych.

Papierosy, e-papieros:
Ryzyko poważnych problemów zdrowotnych, takich jak choroby układu oddechowego, choroby serca, a nawet nowotwory.

- E-papierosy i podgrzewacze liquidów są promowane jako zdrowsza alternatywa dla tradycyjnego palenia, a nie jest to zgodne prawdą. Ze względu na fakt powstania i popularyzacji takich produktów w ostatnich latach, nie posiadamy jeszcze badań, które mogłyby określić rzeczywiste i długofalowe konsekwencje korzystania z zawartych w nich substancji. Co więcej, jest wiele alarmujących przypadków poważnych uszkodzeń płuc w wyniku osadzania się w nich cząsteczek gliceryny zawartej w liquidach — dotyczy to nawet początkujących palaczy!

Narkotyki:

- Nie tylko uzależnienie, ale także samo używanie narkotyków i dopalaczy może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak uszkodzenia mózgu, choroby serca, czy zaburzenia psychiczne. Jest to szczególnie niebezpieczne w trakcie intensywnego rozwoju organizmu.
- W przypadku dopalaczy wiele z tych skutków jest natychmiastowych i nieprzewidywalnych.

Przedstawiliśmy Ci najważniejsze zagadnienia z obszaru uzależnień, ale w ich profilaktyce nie można pominąć jeszcze jednego, równie ważnego, o ile nie najważniejszego aspektu — zdrowia psychicznego.

Zdrowie Psychiczne

Zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Uzależnienia stanowią poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego w każdym z jego obszarów.

W wyniku uzależnienia pogorszeniu mogą podlegać między innymi:

- relacje międzyludzkie,
- stan fizyczny człowieka,
- strefa emocjonalna,
- ogólne samopoczucie,
- kariera,
- zachowanie.

Koniecznie pamiętaj, że:

Zdrowie psychiczne jest równie ważne, jak zdrowie fizyczne.
To stan równowagi pomiędzy funkcjonowaniem psychicznym, emocjonalnym i społecznym, który wpływa na codzienne życie.

Aktywność fizyczna może znacząco wpłynąć na zdrowie psychiczne.
Regularne ćwiczenia fizyczne mogą zmniejszyć ryzyko depresji, lęku i stresu oraz poprawić ogólną kondycję psychiczną.

Medytacja i techniki relaksacyjne są skutecznymi narzędziami w łagodzeniu problemów w obszarze zdrowia psychicznego. Regularne praktykowanie medytacji może pomóc w redukcji stresu, poprawie koncentracji i zwiększeniu poczucia spokoju.

Zdrowie psychiczne może być powiązane z dietą. Dieta bogata w składniki odżywcze, takie jak omega-3, witaminy z grupy B i magnez, może korzystnie wpływać na nastrój i funkcjonowanie mózgu.

Wsparcie społeczne odgrywa kluczową rolę w zdrowiu psychicznym. Relacje z innymi ludźmi, poczucie przynależności społecznej i wsparcie emocjonalne mogą znacząco poprawić nasze samopoczucie psychiczne i emocjonalne.

Jednym z zagrożeń dla zdrowia psychicznego są uzależnienia. Wraz ze wzrostem korzystania, zwiększa się także liczba osób z rozwijającymi się problemami natury psychicznej.

Zagrożenia dla zdrowia psychicznego i źródła problemów:

Źródła biologiczne:

- Skłonność do chorób psychicznych przekazywana genetycznie w rodzinie, np. depresja, schizofrenia.
- Choroby mózgu lub zaburzenia hormonalne mogą wpłynąć na funkcjonowanie mózgu i stan psychiczny.

Źródła psychologiczne:

- Długotrwały i intensywny stres może prowadzić do depresji, lęku i innych zaburzeń psychicznych.
- Niska samoocena i brak akceptacji siebie może prowadzić do depresji, zaburzeń lękowych i problemów emocjonalnych.
- Traumatyczne doświadczenia mogą wpływać na rozwój zaburzeń psychicznych. Czasami ujawniają się one od razu, czasem dopiero w dorosłym życiu.
- Uzależnienie od alkoholu, narkotyków, palenia papierosów czy innych substancji może znacząco zaszkodzić zdrowiu psychicznemu. Nadużywanie substancji może prowadzić do depresji, lęków, zaburzeń osobowości i innych problemów psychicznych.

Źródła społeczne:

- Brak wsparcia społecznego i uczestnictwa w relacjach społecznych może prowadzić do samotności i depresji.
- Wykluczenie społeczne i negatywne opinie społeczeństwa na temat zdrowia psychicznego mogą wpłynąć na obniżenie samooceny i jakości życia.
- Niestabilne warunki socjoekonomiczne, brak pracy, kryzysy finansowe mogą powodować duży stres i prowadzić do zaburzeń psychicznych.
- Stała ekspozycja na media społecznościowe i korzystanie z nich w sposób nadmierny może wywołać negatywne skutki dla zdrowia psychicznego, takie jak zwiększony stres, obniżone poczucie własnej wartości, niezdrowa konkurencja oraz problemy z samopoczuciem emocjonalnym.

A na koniec jeszcze kilka uwag o tym, jak działania profilaktyczne i walkę z uzależnieniami dzieci i młodzieży wspiera polskie prawo.

1. Prawo do informacji
Wszystkie dzieci i młodzież mają prawo do wiedzy na temat skutków używania substancji uzależniających oraz sposobów unikania uzależnień. W ramach obowiązku szkoła oraz inne instytucje powinny dostarczać rzetelne i kompleksowe informacje.

2. Zakaz sprzedaży i udzielania alkoholu i papierosów osobom niepełnoletnim
W Polsce obowiązują restrykcyjne przepisy zakazujące sprzedaży alkoholu i papierosów osobom niepełnoletnim, czyli do 18. roku życia. Ma to na celu ochronę zdrowia i dobra naszych Dzieci. Od 2024 roku podobne zasady obowiązują w odniesieniu do napojów energetycznych.

3. Prawo do wsparcia psychologicznego
Każde dziecko ma prawo do wsparcia psychologicznego oraz pomocy w przypadku problemów związanych z uzależnieniem. Istnieje możliwość skorzystania z poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz innych placówek oferujących pomoc.

4. Karanie za handel i dystrybucję substancji uzależniających
W Polsce surowo karane są przestępstwa związane z handlem i dystrybucją substancji uzależniających. Jest to istotne dla ochrony społeczeństwa, zwłaszcza dzieci i młodzieży.

*Jeśli chodzi o medyczną marihuanę, obecnie jej stosowanie jest legalne jedynie w formie leku zarejestrowanego w Polsce lub importowanego. Taki lek musi być przepisany przez lekarza specjalistę i podlega ścisłej kontroli. Osoba, która nie otrzymała zaleceń od lekarza, imiennej recepty na lek i własnej fiolki z przepisaną substancją, podlega takim samym zasadom, jak w przypadku nielegalnej substancji. Regulacje dotyczą osób pełnoletnich. Nie przepisuje się medycznej marihuany osobom do 18. roku życia.

5. Prawo do prywatności i anonimowości
W przypadku dziecka szukającego pomocy w walce z uzależnieniem przysługuje mu prawo do zachowania prywatności i anonimowości. Nikt nie może wymagać od niego ujawniania swoich problemów.

Uff, wiemy, że to dużo informacji. Dlatego w tej części chcemy skupić się na wsparciu dla Ciebie, jako rodzica/opiekuna. Mamy nadzieję, że wskazówki i porady okażą się dla Ciebie przydatne.

Mini poradnik — Jak rozmawiać, aby wspierać i poznawać dziecko?

- **Nie lekceważ kompleksów**, o których wspomina Twoje dziecko. Nawet jeżeli Ty ich nie dostrzegasz, dla niego są one poważną trudnością.

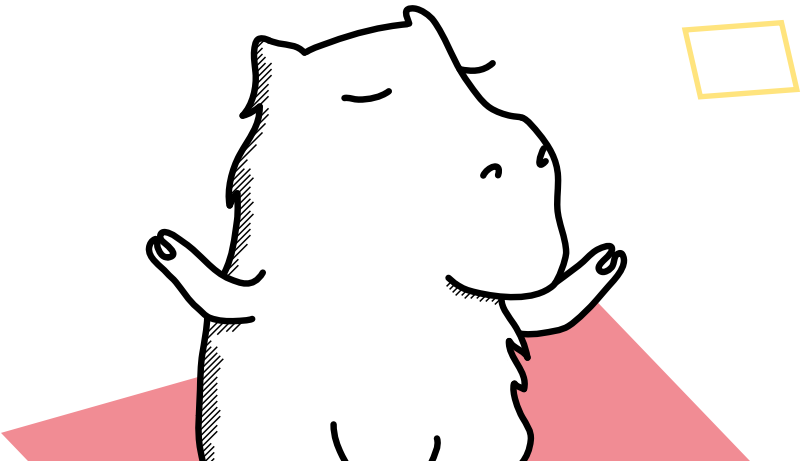
- Jeżeli dziecko negatywnie wyraża się o swoim wyglądzie, staraj się zdobyć na ten temat więcej informacji.
  Zapytaj: Co jest powodem tego, że tak o sobie myślisz? Co spowodowało, że tak sądzisz?

- **Stwórz dziecku przestrzeń do rozmowy.** Bądź spokojn_, zapytaj kiedy córka lub syn znajdzie dla Ciebie czas, abyście mogli spokojnie porozmawiać. Bierz pod uwagę zajęcia dziecka i spróbuj się dostosować do jego planu zajęć. Nie naciskaj na spotkanie.

- **Otwarcie i wyraźnie mów o swoich obawach i wyrażaj troskę.** W rozmowie przekazuj jasne, proste i zrozumiałe komunikaty. Staraj się nazywać swoje emocje (np. martwię się o ciebie). Powiedz dokładnie, co Cię niepokoi (np. ostatnio mam wrażenie, że sporo schudł_ś, bardzo się tym zmartwił_m).

- **Nie nakazuj dziecku zmiany.** Zamiast: „Musisz zacząć więcej jeść" **powiedz:** „Mam wrażenie, że ostatnio jesz mniej niż zazwyczaj". „Chciał_m zapytać, co się dzieje".

Ochrona dziecka przed uzależnieniami wymaga zaangażowania, komunikacji i świadomości. Pamiętaj, że jesteś **ważnym wzorcem** dla swojego dziecka. Buduj silne więzi i zachęcaj je do zdrowego i odpowiedzialnego zachowania.



Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy lub wsparcia, skonsultuj się z ekspertami lub specjalistami ds. uzależnień.

800 100 100, pomoc@800100100.pl
bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online
dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak:

- agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami,
- wykorzystanie seksualne,
- kontakt z substancjami psychoaktywnymi,
- depresja i obniżony nastrój,
- myśli samobójcze,
- zaburzenia odżywiania.

800 800 605 to również **całodobowa, bezpłatna** oraz ogólnopolska infolinia dla dzieci i rodziców. Pod tym numerem telefonu dzieci, młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i pedagodzy mogą uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów oraz prawników.

Gdzie szukać informacji
Najlepiej pozyskiwać informacje z wartościowych i zweryfikowanych źródeł. Należą do nich strony internetowe poniższych instytucji:

- Narodowy Program Przeciwdziałania Narkomanii
- Instytut Psychologii Zdrowia

Pamiętaj, że nie jesteś sam_ i zawsze możesz szukać wsparcia w swojej społeczności i środowisku.
Razem możemy zrobić wiele, aby chronić dzieci!

Dziękujemy Ci, że podj_ł_ś wyzwanie odkrywania profilaktyki pozytywnej i wpływu, jaki ma na życie Twojego dziecka. Pamiętaj, że Twoje wybory mają znaczenie, a Twoja siła wewnętrzna jest Twoim największym skarbem.

Mamy nadzieję, że zawarte w broszurze informacje i wskazówki okażą się dla Ciebie cenne. Wierzymy, że wiedza ta pomoże Ci w budowaniu stabilnych fundamentów zdrowia psychicznego, które będą wspierać Twoje dziecko na każdym etapie życia.

Jesteśmy razem w tym dążeniu do lepszej przyszłości, wolnej od uzależnień. Wspólnie możemy budować środowisko, które promuje zdrowie, zadowolenie i spełnienie.

Dziękujemy, że był_ś częścią tej podróży.
Pamiętaj, że zawsze możesz liczyć na wsparcie i inspirację w Twoim otoczeniu. Życzymy wszystkiego, co najlepsze na drodze do pełnego, radosnego życia!

Ola, Magdalena, Janek, Kaśka, Magda, Michał, Justyna, Adam i zespół Fundacji PozyTYwka

Autorzy:
Jan Floryn
Katarzyna Fura
Adam Hebko
Magdalena Kot
Michał Wdowikowski
Magdalena Wierzchowska
Justyna Wolak
Aleksandra Ziemkiewicz

Opieka merytoryczna:
Magdalena Kot

Ilustracje:
Zofia Marciniak

Projekt graficzny i skład:
Miłosz Zimnik

Wrocław 2023–2024

Materiały powstały w ramach programu
“uNIEzależniaMY! Uzależnienia? To nie MY!”
Fundacji PozyTYwka dofinansowanego
ze środków **Miasta Wrocław**

fundacja pozyTYwka

WZD Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia

Wrocław miasto spotkań