

## ULOTKA DLA RODZICA ALKOHOL<sup>1</sup>

Drogi Rodzicu!

1. Powinieneś wiedzieć, że najnowsze badania przeprowadzone w czerwcu 1999 roku przez Janusza Sierosławskiego z Instytutu Psychiatrii i Neurologii dały następujący wynik:

68% 15-letnich chłopców i 54% 15-letnich dziewcząt **piło alkohol** w ciągu ostatniego miesiąca.

58% 15-latków i 43% 15-latek **upilo się w ciągu ostatniego roku**.

39% 15-latków i 22% 15-latek **upilo się w ciągu ostatniego miesiąca**.

Co 10 dziecko po wypiciu alkoholu uczestniczyło w bójce lub sprzecze.

Wypadek lub uszkodzenie ciała po wypiciu alkoholu spotkało 5% dzieci.

Niechciane kontakty seksualne oraz kontakty seksualne bez antykoncepcji ma po spożyciu alkoholu co 20 15-latek.

Dlaczego młodzi ludzie piją alkohol?

1. Umiarkowane picie alkoholu jest atrakcyjne dla wielu dorosłych ponieważ:
  - ułatwia przeżywanie przyjemności,
  - przynosi ulgę w przykrych momentach życia,
  - ułatwia odpędzanie smutnych myśli,
  - uprzyjemnia spotkania z innymi ludźmi,
  - jest częścią celebrowania uroczystości i sukcesów.
2. Nastolatki o tym wszystkim wiedzą i doznają pokusy skorzystania z tych atrakcji. Oprócz tego mają ważne i dodatkowe powody skłaniające do picia.
3. Nasze dorastające dzieci często sięgają po alkohol:
  - aby czuć się dorosłym,
  - aby dopasować się do otoczenia,
  - aby czuć się dobrze i być na luzie,
  - aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem,
  - aby zaspokoić ciekawość,
  - ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

---

<sup>1</sup> Źródło: [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

4. Istnieją jednak bardzo ważne powody, by nastolatki alkoholu nie piły. Dzięki zrozumieniu przyczyn sięgania po alkohol przez nastolatki rodzice mogą lepiej i skuteczniej pomagać swoim dzieci w tym, żeby nie piły

Lista sygnałów ostrzegawczych, czyli kiedy rodzic powinien się niepokoić

- Wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które poprzednio były dla dziecka atrakcyjne.
- Zwiększenie poziomu frustracji, stresu i rozdrażnienia.
- Problemy w szkole z nauką i zachowaniem.
- Izolowanie się od kontaktów rodzinnych i skrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem.
- Częste zmiany nastroju.
- Zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem.
- Zapach alkoholu.
- Zaniedbywanie wyglądu i stroju.
- Zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie sposobu wydatkowania "kieszonkowego".

Znikanie drobnych sum pieniędzy z domu lub nieoddawanie reszty z zakupów zleczanych przez rodziców.

- Nawiązywanie podejrzanych znajomości.
- Reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach.

Te zachowania nie zawsze świadczą o spożywaniu alkoholu, jednak w większości przypadków oznaczają występowanie problemów w życiu dziecka.

### **Co zrobić, aby wspierać abstynencję dziecka:**

1. Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: *Nie zgadzam się żebyś pił/a. Nie pij nawet piwa.* Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także jakie będą konsekwencje złamania tej zasad.
2. Wytłumacz dziecku, jakie jest ryzyko związane z piciem alkoholu. *Nawet niewielkie ilości alkoholu mogą być dla Ciebie szkodliwe, ponieważ jeszcze się rozwijasz. Twój organizm i psychika jeszcze nie są ukształtowane. Picie może uszkodzić coś delikatnego i cennego w Twoim życiu.*
3. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do picia alkoholu, podsuń mu kilka pomysłów na skuteczne odmawianie: *Zależy mi na Waszym towarzystwie i chcę się z Wami bawić, ale nie muszę podkręcać się alkoholem, Postanowiłem, że nie będę pił i chcę być wierny sobie.*
4. Bądź dobrym przykładem. Nie nadużywaj alkoholu w obecności dziecka i nie pokazuj mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu.
5. Nie wahaj się powiedzieć opiekunom dziecka i rodzicom jego kolegów, z którymi spędza wolny czas, że nie życzysz sobie, żeby Twoje dziecko piło. Uczyni ich sojusznikami w tej sprawie. Masz prawo decydować o bezpieczeństwie swego dziecka.