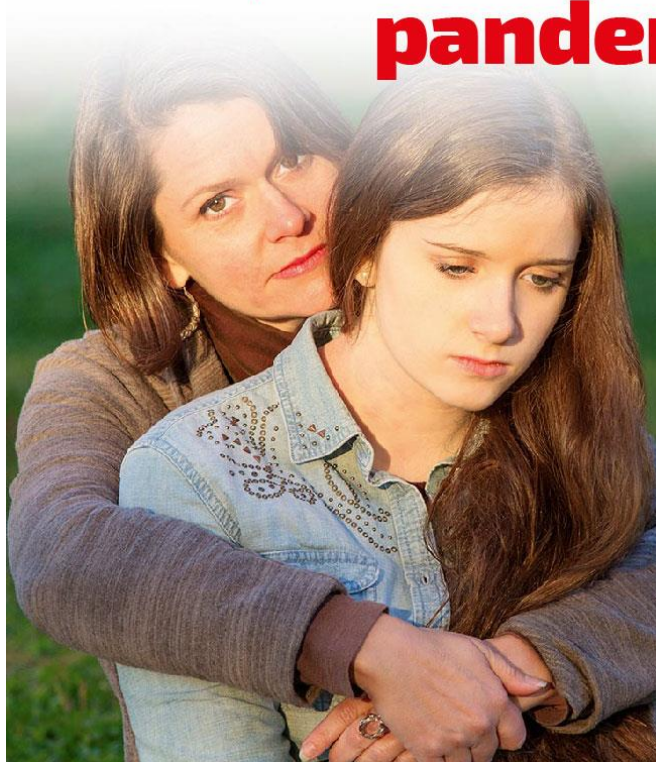


NASTOLATKI, PANDEMIA I UŻYWKI.  
„DZIECI I MŁODZIEŻ POTRZEBUJĄ TERAZ SZCZEGÓLNEJ UWAGI”



# Nastolatki, pandemia i używki

## Czy moje dziecko radzi sobie ze stresem?

- ✗ Lęk, poirytowanie, zły nastrój, negatywne myślenie.
- ✗ Ból głowy i brzucha, zaburzenia jedzenia i snu.
- ✗ Sięganie po używki, spędzanie większości czasu w sieci.

**Nie bagatelizuj tych sygnałów!** Porozmawiaj i wspólnie zastanówcie się, jak rozwiązać problem. Zaproponuj wspólny relaks, zabawę. Jeśli sytuacja się nie zmienia – skorzystaj z pomocy!

☎ **801 140 068** – Pomarańczowa Linia. Infolinia wspierająca rodziców pijących dzieci, czynna od pon. do pt w godzinach 14:00–20:00. E-mail: [pomoc@pomaranczowalinia.pl](mailto:pomoc@pomaranczowalinia.pl)

☎ **800 080 222** – całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli

💻 [www.liniadzieciom.pl](http://www.liniadzieciom.pl)

– Przed pandemią uczniowie niezbyt chętnie z własnej inicjatywy odwiedzali mój gabinet. Teraz, od kiedy udostępniłam im mój numer telefonu i kontakt przez komunikatory, codziennie odbywam nawet kilkanaście rozmów – mówi Ewa, szkolny pedagog z ponad 20-letnim stażem. Taka aktywna postawa pracownika oświaty nie jest zbyt powszechna – działalność szkół w czasie epidemii często sprowadza się wyłącznie do organizacji zdalnego nauczania. Tymczasem wielu polskich nastolatków jest w obecnej sytuacji zagubionych; nie radzą sobie z nauką, brakuje im bezpośredniego kontaktu z kolegami i ulubionymi nauczycielami, do których mają zaufanie.

## PRZECIĄŻENI I ZANIEPOKOJENI

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zwraca uwagę, że dzieci i młodzież potrzebują teraz szczególnej uwagi. – Jeśli w czasie pandemii szkoła nie słucha tego, co mają do powiedzenia rodzice i uczniowie, jeśli dzieci są

przeciążone nadmiarem zadań i nie radzą sobie z nimi, to ta sytuacja stwarza ryzyko. Uczniowie mogą zacząć sięgać po alkohol, żeby poradzić sobie z trudnymi emocjami i napięciem – uważa Katarzyna Łukowska, p.o. Dyrektor PARPA.

UNICEF, międzynarodowa organizacja humanitarna działająca na rzecz dzieci, stworzył stronę z poradami dla rodziców, którzy – choć często sami borykają się z lękiem o zdrowie i sytuację zawodową – to właśnie w domu mają do wykonania „najważniejszą pracę na świecie”. Lisa Damour, psycholog i autorka bestsellerowych książek o dorastaniu, za pośrednictwem UNICEF radzi rodzicom, by stworzyli domowy plan dnia uwzględniający czas na naukę, domowe obowiązki i rozrywkę (a także czas z telefonem i bez niego). „Poczucie, że dzień ma przewidywalny przebieg, sprawi, że dzieciom będzie lżej” – uważa Damour.

## **ILUZJA BEZPIECZEŃSTWA W CZTERECH ŚCIANACH**

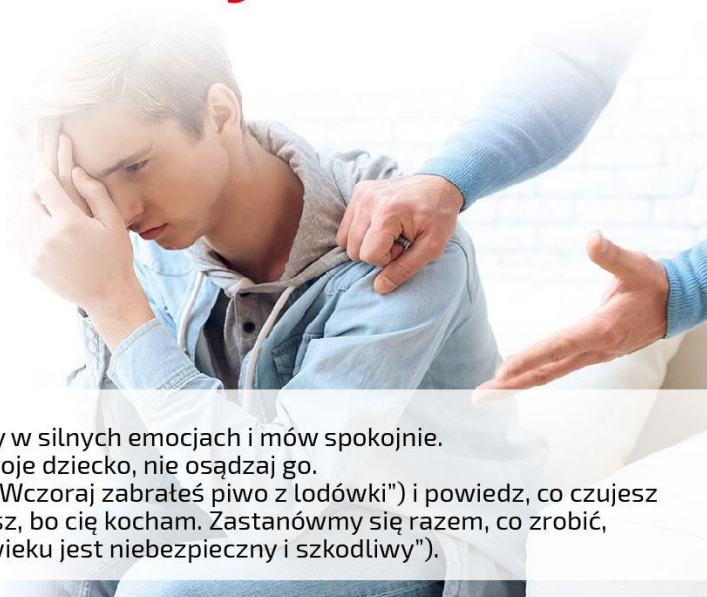
Poczucie, że nastolatek zamknięty w swoim pokoju jest bezpieczny i nie działają na niego pokusy sięgania po substancje psychoaktywne, może być bardzo złudne. Czas izolacji to ogromna próba dla dzieci i młodzieży zmagających się z depresją i innymi problemami psychicznymi, ale także dla tych, którzy dotychczas funkcjonowali zupełnie normalnie.

Zdaniem Lisy Damour nastolatki mają prawo czuć się rozżalone i sfrustrowane. Zamknięte szkoły, odwołane koncerty i zajęcia sportowe to dla nich realna strata, którą przeżywają; nawet jeśli dorosłym wydaje się, że to nic strasznego. Ekspertka zwraca uwagę, że obecnie rodzice powinni okazywać dorastającym dzieciom jeszcze więcej wsparcia i empatii niż zazwyczaj. Nie należy bagatelizować tego, że czują strach czy smutek. Warto wiedzieć, że symptomami przedłużającego się stresu są m.in. irytacja i obniżony nastrój, dolegliwości fizyczne (ból głowy i brzucha, problemy ze snem i koncentracją), sięganie po używki i częste spędzanie czasu przed komputerem.

# Nastolatki, pandemia i używki



**Jeśli Twoje  
dziecko sięga  
po alkohol,  
porozmawiaj  
z nim!**



- ✓ Nie zaczynaj rozmowy w silnych emocjach i mów spokojnie.
- ✓ Spróbuj zrozumieć swoje dziecko, nie osądzaj go.
- ✓ Przedstaw fakty (np. „Wczoraj zabrałeś piwo z lodówki”) i powiedz, co czujesz („Martwię się, że pijesz, bo cię kocham. Zastanówmy się razem, co zrobić, bo alkohol w Twoim wieku jest niebezpieczny i szkodliwy”).

## ATRAKCJE „OFFLINE”

Ważne, by zainteresować się tym, co robi nastolatek w chwilach wolnych od nauki. Nie należy dopuszczać do tego, by całe dni spędzał przed ekranem komputera czy z telefonem w ręce – ale odcinanie go od technologii też nie jest dobrym pomysłem, bo dziś są one jedynym sposobem na podtrzymanie kontaktów z rówieśnikami. Należy po prostu zwracać większą uwagę na ochronę dzieci przed szkodliwymi treściami w sieci, a przede wszystkim – szukać atrakcyjnych alternatyw.

W związku z dużą popularnością programów kulinarnych wiele rodzin spędza teraz wieczory na wspólnym gotowaniu (realizując przepisy pokazywane w telewizji). Hitem są także rodzinne sesje zdjęciowe z przymrużeniem oka – np. próba odtworzenia sytuacji na zdjęciu wykonanym 10 lat wcześniej, albo zapozowanie do sceny ze znanego dzieła sztuki (po zaaranżowaniu odpowiedniej scenografii i przygotowaniu stylizacji na bazie materiałów dostępnych w domu). To świetna okazja, by nawiązać z nastoletnimi dziećmi lepszą relację i po prostu oderwać je od codziennych trosk.

*Źródło: materiały opracowane przez Instytut Łukasiewicza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych*