

Kilka słów **na początek...**

Zachowania ryzykowne, takie jak picie alkoholu, palenie papierosów, wagar-y czy drobne wykroczenia są dla wielu młodych ludzi przemijającą „chorobą” okresu dorastania¹. Nie oznacza to jednak, że dorośli powinni ze spokojem obserwować problemowe zachowanie dziecka i czekać, aż ono minie. Picie alkoholu stwarza bowiem niebezpieczne sytuacje zagrażające życiu i zdrowiu nastolatka. Młodzi ludzie pozostający pod wpływem alkoholu częściej ulegają wypadkom, popadają w konflikt z prawem, stają się ofiarami przestępstw i podejmują ryzykowne lub nieplanowane kontakty seksualne. Rodzice i opiekunowie nie powinni zatem ignorować sytuacji, w których nastolatek sięga po napoje alkoholowe. Jednocześnie, w większości przypadków, skuteczna w takiej sytuacji jest rozmowa interwencyjna z dzieckiem oraz ustalenie jasnych zasad postępowania².

Zdarzają się jednak sytuacje, w których działania rodziców lub opiekunów nie przynoszą oczekiwanych rezultatów, a problem związany z piciem alkoholu przez nastolatka utrzymuje się lub wręcz nasila. Kiedy młody człowiek nadużywa alkoholu, zazwyczaj ponosi już realne szkody związane z jego spożywaniem (np. traci pieniądze, ma problemy w szkole i w relacjach z bliskimi, popada w konflikty z prawem, ulega wypadkom³). Choć w takiej sytuacji nastolatek nie utracił jeszcze kontroli nad piciem alkoholu, zazwyczaj pozostaje bezkrytyczny wobec skutków swojego zachowania.

Młodzież wymaga innego traktowania niż osoby dorosłe nadużywające napojów alkoholowych lub uzależnione od nich. Poniższa publikacja powstała po to, aby dostarczyć rodzicom i opiekunom rzetelnej wiedzy o tym, jak, gdzie i kiedy szukać pomocy w sytuacjach związanych z nadużywaniem alkoholu przez nastolatka. W takich przypadkach często niezbędna jest pomoc specjalisty – psychologa, pedagoga lub terapeuty – który może pomóc nastolatkowi spojrzeć krytycznie na jego dotychczasowe zachowanie oraz zmotywować go do zmiany.

1 Związek okresu dojrzewania z podejmowaniem zachowań ryzykownych został szczegółowo opisany w broszurze Karoliny Van Laere *Zrozumieć nastolatka*.

2 Interwencji rodzicielskiej poświęcona jest broszura Joanny Sakowskiej *Twój nastolatek a alkohol. Rodzicielskie interwencje*.

3 Wpływ alkoholu na dorastającą osobę został opisany w broszurze dr Agnieszki Pisarskiej *Alkohol to zawsze ryzyko*.

Rodzicu, Opiekunie

Skorzystaj z pomocy specjalisty, jeżeli Twoje dziecko pije ryzykownie lub szkodliwie i np.:

- upiło się do nieprzytomności lub zachowywało się w sposób agresywny wobec otoczenia, o czym dowiedziało(a)ś się np. od jego koleżanek i kolegów,
- uległo wypadkowi drogowemu, a kierowca, z którym jechało, był pijany,
- piło alkohol i/lub używało innych substancji psychoaktywnych, w wyniku czego zaobserwowało(a)ś u niego pojawienie się sygnałów wskazujących na problemy psychiczne (np. napady lęku, agresję, myśli samobójcze, samookaleczenia),
- narozrabiło pod wpływem alkoholu i zostało zatrzymane przez policję,
- pije dużo i ma przez to problemy w szkole (np. wyleciało ze szkoły, często wagaruje, grozi mu powtarzanie klasy),
- pije alkohol i ma sprawę w sądzie, w związku np. z pobiciem, bójką, kradzieżą lub zniszczeniem cudzego mienia,
- pije dużo i gra w gry hazardowe w podejrzanym towarzystwie lub w inny sposób traci pieniądze.

Co **warto wiedzieć** szukając pomocy?

- ✓ Rodzice i opiekunowie nie ponoszą kosztów finansowych za konsultacje, porady, diagnozę i ewentualną terapię nastolatka, jeśli korzystają z publicznej opieki zdrowotnej lub publicznej opieki psychologiczno-pedagogicznej. Szukając pomocy warto pamiętać, że w wielu miejscach (m.in. spółdzielniach lekarskich, niepublicznych ośrodkach terapii, prywatnych gabinetach lekarskich i psychoterapeutycznych) pomoc udzielana jest odpłatnie.
- ✓ Osoby niepełnoletnie zazwyczaj odbywają konsultacje ze specjalistą w towarzystwie rodziców lub prawnych opiekunów. Zaangażowanie bliskich w proces pomocy młodemu człowiekowi zwiększa jego szanse na pokonanie trudności.
- ✓ Często nastolatkowi pijącemu ryzykownie pomagają jedna wizyty i szczerą rozmowę z przygotowanym rodzicem, opiekunem lub ze specjalistą.

- ✓ Rozmowy konsultacyjne służą poznaniu młodego człowieka i jego problemów przez specjalistę. Na podstawie zebranych informacji i wywiadu specjalista może postawić diagnozę i zaproponować dalszą pomoc.
- ✓ Młodym osobom pijącym szkodliwie, gdzie często nawarstwiają się trudności rodzinne i osobowościowe, najczęściej proponowany jest cykl zajęć w formie terapii indywidualnej i/lub grupowej połączonej z edukacją. W niektórych placówkach równoległe prowadzona jest również terapia rodzinna, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- ✓ W uzasadnionych przypadkach nastolatek może również zostać skierowany na leczenie w ośrodku stacjonarnym (jeżeli istnieje duże ryzyko uzależnienia, jednoczesne picie i używanie narkotyków, problemy szkolne, brak opieki ze strony rodziców/opiekunów, zaburzenia osobowości lub zaburzenia zachowania itd.).

Specjalista pomaga:

- zdiagnozować źródło problemów, dzięki czemu nastolatek i jego rodzina będą mieli szanse uzyskać skuteczną pomoc,
- wzmocnić motywację nastolatka do radzenia sobie z problemem,
- ocenić sytuację i zrozumieć, w jaki sposób można sobie z nią poradzić,
- znaleźć rozwiązania dla problemów, które pogłębiają/utrwalają picie alkoholu przez nastolatka,
- rozwinąć umiejętności życiowe nastolatka i/lub wychowawcze rodziców, które pomagają pokonać trudności,
- odkryć zasoby nastolatka i jego rodziny, które mogą być pomocne w rozwiązaniu trudności.

Specjalista nie jest po to, aby:

- oceniać rodzica lub opiekuna,
- oceniać nastolatka,
- szukać winnych zaistniałej sytuacji.

Specjalista w trakcie pierwszych konsultacji:

- rozmawia z nastolatkiem o nim samym, jego problemach i jego rodzinie,
- rozmawia z rodzicami/opiekunami o dziecku, jego problemach i sytuacji rodzinnej,
- dopytuje nastolatka i jego rodziców/opiekunów o istotne z jego punktu widzenia informacje dotyczące nastolatka i jego rodziny,
- określa problem i proponuje odpowiednią formę pomocy nastolatkowi i/lub jego rodzinie.

Prawo a picie alkoholu przez młodzież

1. Częste picie alkoholu oraz upijanie się przez osobę niepełnoletnią jest traktowane jako jeden z przejawów demoralizacji. W takiej sytuacji sąd rodzinny może m.in. zobowiązać nastolatka do uczestnictwa w zajęciach terapeutycznych, zastosować wobec niego nadzór kuratora, zobowiązać rodziców/opiekunów do współpracy z poradnią specjalistyczną lub zakładem leczniczym, a w przypadku, gdy młody człowiek wyrządzi jakąś szkodę – do jej naprawienia.

Konsekwencje prawne, które mogą ponieść młodzi ludzie, regulują zapisy **Ustawy z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich** (<http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU19820350228>).

2. Zakaz sprzedaży i podawania alkoholu osobom niepełnoletnim.

- W przypadku złamania zakazu sprzedaży napojów alkoholowych osobom niepełnoletnim polskie prawo przewiduje dwa rodzaje sankcji: cofnięcie koncesji na sprzedaż alkoholu oraz orzeczenie kary za popełnione przestępstwo.
- Osoba dorosła oferująca alkohol osobie niepełnoletniej może również zostać pociągnięta do odpowiedzialności prawnej.

Konsekwencje prawne, które mogą ponieść dorośli ludzie sprzedający lub podający napoje alkoholowe osobom nieletnim, regulują zapisy **Ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi** (<http://isap.sejm.gov.pl/DetailsServlet?id=WDU19820350230>).

Jak rozmawiać z nastolatkiem o konsultacji ze specjalistą?

Ucieczka od spraw, które wywołują w nas trudne uczucia, jest powszechnym zjawiskiem nazywanym oporem psychologicznym. Kiedy skłaniamy młodego człowieka do czegoś, co jest dla niego nieprzyjemne, niepokoi go lub powoduje, że czuje się on bezradny (jak np. wtedy, kiedy pokazujemy mu, że nie jest w stanie poradzić sobie sam z piciem alkoholu), zazwyczaj reaguje oporem. Przejawami oporu może być m.in. milczenie, unikanie rozmowy, odpowiadanie na pytania „nie wiem”, „nie pamiętam”, pozorna współpraca z dorosłym, zmienianie tematu czy atakowanie rodzica lub opiekuna. W takich sytuacjach warto zachować spokój i skorzystać z poniższych wskazówek.

Co może utrudniać korzystanie z pomocy po stronie rodziców i opiekunów?

Do barier utrudniających rodzicom i opiekunom skorzystanie z pomocy specjalisty należą m.in.:

- nadmierne poczucie winy u rodziców,
- niewiedza dotycząca obszarów związanych z problemem używania substancji psychoaktywnych przez młodych ludzi,
- niewiedza, gdzie można uzyskać pomoc lub brak czasu na jej znalezienie,
- poczucie wstydu, związane z ujawnieniem się problemu dziecka i poczuciem osobistej odpowiedzialności,
- poczucie bezradności, które może wiązać się z trudnością w dotarciu do nastolatka zaprzeczającego swoim problemom,
- bagatelizowanie lub niedostrzeganie problemów nastolatka w nadziei, że się one rozwiążą bez pomocy osoby z zewnątrz.

W tym momencie najważniejsze jest pytanie o to, jak możesz pomóc swojemu dziecku rozwiązać trudności, które już pojawiły się w jego życiu.

Wskazówki dla rodziców i opiekunów

- ✓ Rozpoczynając rozmowę pamiętaj, że Twoim celem jest wzbudzenie w nastolatku jego motywacji do skorzystania z pomocy. Im bardziej bowiem młody człowiek będzie w stanie poczuć, że taka konsultacja jest potrzebna jemu, a nie jego rodzicowi czy opiekunowi, tym większe są szanse, że dobrze z niej skorzysta.
- ✓ Już na początku rozmowy zasygnalizuj dziecku, że widzisz potrzebę skorzystania z pomocy profesjonalisty. Dzięki temu pomożesz mu powoli oswajać się z myślą, że będzie potrzebowało pomocy psychoterapeuty, aby przestać pić alkohol. Staraj się przy tym mówić z perspektywy własnych uczuć, które pojawiają się w tej sytuacji. Akcentuj, że podejmowane przez Ciebie kroki są podyktowane troską o dziecko, nie zaś chęcią manifestowania swojej władzy czy kontroli. Możesz na przykład powiedzieć: *Niepokoi mnie to, że wczoraj, mimo naszych wcześniejszych rozmów i ustaleń, po raz kolejny piłeś alkohol. Zależy mi na Tobie, dlatego chciał(a)bym, żebyś porozmawiał(a) o tym z osobą, która ma doświadczenie w pomaganiu młodym ludziom w podobnej sytuacji.*
- ✓ W trakcie rozmowy staraj się opisywać konkretne sytuacje i sygnały, które wskazują na to, że potrzebna jest pomoc specjalisty. Mów o swoich uczuciach, nie oskarżaj przy tym nastolatka za to, co czujesz. Możesz na przykład powiedzieć: *Martwi mnie Twoje zachowanie. W tym tygodniu dwukrotnie wróciłeś do domu pod wpływem alkoholu. Dzisiaj rano widziałam, jak wyrzucasz do śmietnika przed domem puste puszki po piwie.* Pamiętaj, że zależy Ci na tym, żeby młody człowiek dostrzegł problem i konsekwencje, które w związku z nim ponosi. Unikaj przy tym wypowiedzi zawierających uogólnienia, takie jak np. stwierdzenia „ty zawsze”, „ty nigdy”. Nastolatek słysząc je prawdopodobnie poczuje się przez Ciebie niesprawiedliwie oceniony lub źle potraktowany i nie będzie w stanie poczuć, że Twoje słowa rzeczywiście go dotyczą.

- ✓ Jeżeli w trakcie Waszych wcześniejszych rozmów nastolatek wyraził zgodę na konsultację ze specjalistą, odwołaj się do tego. Możesz na przykład powiedzieć: *Umówiliśmy się w trakcie naszej poprzedniej rozmowy, że jeżeli jeszcze raz wrócisz do domu pod wpływem alkoholu, pójdziesz porozmawiać o tym z psychologiem. Jutro zadzwonię do poradni i umówię cię na wizytę.* Jeżeli takie ustalenia nie miały miejsca, możesz na przykład powiedzieć: *Ponieważ kolejny raz wróciła(a)ś do domu pod wpływem alkoholu, jutro zadzwonię do poradni i umówię Cię na wizytę u specjalisty. Potrzebujesz pomocy kogoś, kto zna się na takich sprawach.*
- ✓ Wyjaśnij nastolatkowi, czego może spodziewać się po konsultacji ze specjalistą, jak prawdopodobnie będzie przebiegała rozmowa w poradni, o co może zapytać go psycholog. Im więcej Twoje dziecko będzie wiedziało o tym, jak może przebiegać spotkanie w poradni, tym mniej będzie się jej bało.
- ✓ Porozmawiaj z młodym człowiekiem, co sprawia, że czuje niechęć do skorzystania z pomocy. Postaraj się również odpowiedzieć na wszystkie pytania nastolatka, które pojawią się w związku z planowanym spotkaniem z psychologiem lub terapeutą uzależnień. Jednocześnie zapewnij młodego człowieka, że specjalista jest po to, by pomóc mu w jego sprawach, a nie po to, by go oceniać.
- ✓ W trakcie rozmowy staraj się podkreślać sprawy, na których zależy Twojemu dziecku. Kieruj rozmowę na to, co jest dla niego ważne i spróbuj mu pokazać, że specjalista jest od tego, żeby pomóc mu to osiągnąć.

Zaprzeczanie, że problem istnieje, nie pomoże w jego rozwiązaniu. Jeżeli podejmujesz interwencję we własnym zakresie lub starasz się o to, aby Twoje nastoletnie dziecko skorzystało z pomocy specjalisty, świadczy to o tym, że jesteś świadomym i odpowiedzialnym rodzicem.

Gdzie szukać pomocy?

Młode osoby w okresie dojrzewania wymagają dostosowanej do ich wieku formy pomocy psychologicznej. Jeżeli na terenie miejsca zamieszkania nastolatka istnieje placówka świadcząca pomoc dla młodzieży, warto rozważyć możliwość skorzystania z jej doświadczenia i wsparcia. W sytuacji, gdy nastolatek nie ma jednak możliwości skorzystania z pomocy takiej placówki, rodzic lub opiekun może szukać pomocy u pedagoga lub psychologa szkolnego, w poradni psychologiczno-pedagogicznej, świetlicy socjoterapeutycznej lub w innych miejscach wymienionych w broszurze.

Punkty konsultacyjne programu Pomarańczowa Linia

Rodzice i opiekunowie, którzy niepokoją się o zdrowie i bezpieczeństwo swojego dziecka w związku z sięganiem przez nie po alkohol lub inne środki psychoaktywne, mogą uzyskać wsparcie i pomoc w rozwiązaniu problemu poprzez program informacyjno-konsultacyjny Pomarańczową Linie. Do programu przynależy szereg placówek oferujących specjalistyczną pomoc skierowaną do nastolatków używających substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu) oraz ich rodziców i opiekunów. Ponadto, specjaliści pracujący w Pomarańczowej Linii udzielają informacji i konsultacji telefonicznych lub online.

Województwo kujawsko-pomorskie

- Miejski Ośrodek Edukacji i Profilaktyki Uzależnień
ADRES: ul. Kasztanowa 16, 87-100 Toruń
TELEFON: (56) 645 89 69
- Centrum Profilaktyki i Terapii,
Ośrodek Terapii Uzależnień Dzieci i Młodzieży
ADRES: ul. Mikołaja z Ryńka 10, 86-300 Grudziądz
TELEFON: (56) 462 22 63

Województwo lubelskie

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ADRES: ul. Powstańców Warszawy 8, 22-100 Chełm
TELEFON: (82) 564 23 88
- Świetlica Terapeutyczna
ADRES: ul. Powstańców Warszawy 4, 22-100 Chełm

TELEFON: (82) 564 23 88

- Miejskie Centrum Profilaktyki
ADRES: ul. Norwida 2, 21-040 Świdnik
TELEFON: (81) 468 77 96

Województwo lubuskie

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ADRES: ul. Kościuszki 61, 66-530 Drezdenko
TELEFON: 957 623 640

Województwo łódzkie

- Świetlica Środowiskowa
ADRES: ul. Senatorska 4, 93-192 Łódź
TELEFON: (42) 683 37 55, wew. 24
- Profilaktyczno-Rozwojowy Ośrodek Młodzieży i Dzieci PROM
ADRES: ul. Jaracza 40, 90-252 Łódź
TELEFON: 801 140 068 w godzinach 14.00-20.00
- Miejski Ośrodek Pomocy i Socjoterapii (MOPIS)
ADRES: ul. Partyzancka 31, 95-200 Pabianice
TELEFON: (42) 215 42 11
- Punkt Konsultacyjny Pomarańczowa Linia
ADRES: ul. Wojska Polskiego 75, 97-300 Piotrków Trybunalski
TELEFON: (44) 733 92 00 lub 800 000 028 po godzinie 16.00
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ADRES: ul. Śląska 23a, 98-300 Wieluń
TELEFON: (43) 843 45 20
- Specjalistyczna Poradnia Młodzieżowo-Rodzinna im. Jana Pawła II
ADRES: ul. Narutowicza 3, 97-500 Radomsko
TELEFON: 781 180 578
- Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu „Nadzieja”
ADRES: ul. Podrzeczna 4, 99-400 Łowicz
TELEFON: (46) 830 03 63

Województwo małopolskie

- Urząd Gminy w Charsznicy
ADRES: ul. Kolejowa 20, 32-250 Charsznica
TELEFON: (41) 383 60 03
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6
ADRES: ul. Zakątek 2, 31-111 Kraków
TELEFON: (12) 422 27 12
- Punkt Konsultacyjny

Jak i gdzie szukać pomocy?

ADRES: w Urząd Miasta i Gminy, Muszyna Rynek, 33-370 Muszyna

TELEFON: (18) 472 59 23

Województwo mazowieckie

- Biuro ds. RPA
ADRES: ul. Powstańców Wielkopolskich 1a, 06-400 Ciechanów
TELEFON: (23) 673 49 64
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ADRES: ul. Armii Krajowej 3, 96-300 Żyrardów
TELEFON: (46) 855 31 26

Województwo opolskie

- Miejski Ośrodek Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
ADRES: ul. Batorego 8, 48-250 Głogówek
TELEFON: (77) 437 37 85

Województwo podkarpackie

- Stowarzyszenie Profilaktyki i Wspierania Rozwoju Osobowości Dzieci i Młodzieży „Wzrastanie”
ADRES: ul. Kościuszki 5, 37-700 Przemyśl
TELEFON: (16) 675 15 14

Województwo podlaskie

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ADRES: ul. Główna 50, 18-100 Łapy
TELEFON:(85) 715 23 34
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ADRES: ul. Wojska Polskiego 1, 16-300 Augustów
TELEFON: (87) 644 54 30

Województwo pomorskie

- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
ADRES: Pl. Grunwaldzki 1, 83-140 Gniew
TELEFON: (58) 535 22 55 wew. 38

Województwo śląskie

- Ośrodek Pomocy Osobom Uzależnionym od Alkoholu
ADRES: Pl. św. Jana 31a, 41-503 Chorzów
TELEFON: (32) 241 19 73 lub 800 110 757
- Zespół Szkół w Pyskowicach

ADRES: ul. Szkolna 2, 44-120 Pyskowice

TELEFON: (32) 333 18 24 (w godz. 15.00-18.00 od września do czerwca)

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

ADRES: ul. 3-go Maja 93a, 41-800 Zabrze

TELEFON: (32) 271 19 51

Województwo wielkopolskie

- Urząd Miasta w Gostyniu, Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ADRES: ul. Wilowa 3a, 63-800 Gostyń

TELEFON: (65) 572 00 73 wew. 27

Województwo zachodniopomorskie

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Goleniowie

ADRES: ul. Maszewska 2, 72-100 Goleniów

TELEFON: (91) 418 31 19

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gryfinie

ADRES: ul. Łużycka 91, 74-100 Gryfino

TELEFON: (91) 416 27 37

Pomarańczowa Linia

Pomoc telefoniczna: **801 140 068** (infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 – 20.00).

Pomoc online: **pomoc@pomaranczowalinia.pl**

Strona internetowa: **www.pomaranczowalinia.pl**

W województwach nieuwzględnionych powyżej pomoc konsultacyjną i terapeutyczną oferują m.in.:

Województwo warmińsko-mazurskie

- Miejski Zespół Profilaktyki i Terapii Uzależnień, Centrum Rozwiązywania Problemów Dzieci i Młodzieży

ADRES: ul. Pstrowskiego 36, 10-602 Olsztyn

TELEFON: (89) 533 58 22, kom.: 693 458 014

Województwo dolnośląskie

- Centrum Neuropsychiatrii NEUROMED SP ZOZ, Ośrodek Terapii Uzależnień

Jak i gdzie szukać pomocy?

ADRES: ul. Borowska 181-187, 50-553 Wrocław

TELEFON: (71) 786 43 44, tel. 500 133 199

- Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży przy Specjalistycznym Szpitalu im. dr A. Sokołowskiego w Wałbrzychu

ADRES: ul. Batorego 4, 58-300 Wałbrzych

TELEFON: (74) 648 98 78

Województwo świętokrzyskie

- Świętokrzyskie Centrum Profilaktyki i Edukacji

ADRES: ul. J. Nowaka Jeziorańskiego 65, 25-432 Kielce

TELEFON: (41) 367 67 88

Inne miejsca, w których możesz otrzymać pomoc informacyjno-konsultacyjną:

- **szkoły** (jeżeli masz problem, umów się na spotkanie z psychologiem lub pedagogiem pracującym w szkole, w której uczy się Twoje dziecko),
- **poradnie psychologiczno-pedagogiczne** (wykaz placówek wraz z danymi teleadresowymi znajdziesz na stronie www.cie.men.gov.pl/ zakładka: system informacji oświatowej/ zakładka: wykaz szkół i placówek),
- **punkty informacyjno-konsultacyjne** (informacje o punktach działających w Twojej okolicy możesz znaleźć na stronie urzędu miasta lub urzędu gminy),
- **poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży** (informacje o poradniach działających w Twojej okolicy możesz znaleźć na stronie urzędu miasta lub urzędu gminy),
- **Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** (członkowie GKRPA mogą pomóc Ci w znalezieniu informacji, gdzie w okolicy możesz otrzymać pomoc dla siebie i swojego dziecka; kontakt do GKRPA działającej w Twoim miejscu zamieszkania znajdziesz na stronie urzędu miasta lub urzędu gminy).

Wykaz placówek leczenia uzależnień dla dzieci i młodzieży

Województwo małopolskie:

- NZOZ Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień

Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży

ADRES: ul. Wielicka 73, 31-501 Kraków

TELEFON: (12) 424 87 43

- Małopolski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień
Poradnia Psychologii Zdrowia i Trzeźwości dla Dzieci i Młodzieży
ADRES: ul. Waryńskiego 1, 33-300 Nowy Sącz
TELEFON: (18) 442 02 87
- NZOZ Centrum Psychoterapii „Sobrietas”
Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu dla Dzieci i Młodzieży
ADRES: ul. Powstańców Śląskich 21, 32-606 Oświęcim
TELEFON: (33) 444 67 16 lub 730 797 794

Województwo mazowieckie

- SP Zespół ZOZ. Powiatowa Przychodnia Specjalistyczna
Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu dla Dzieci i Młodzieży
ADRES: ul. Widnichowska 20, 07-300 Ostrów Mazowiecka
TELEFON: (29) 746 23 67
- SZPZLO. Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii POZA ILUZJĄ
ADRES: ul. Dąbrowskiego 75A, 02-586 Warszawa
TELEFON: (22) 844 94 61

Województwo podlaskie

- ETAP Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych
Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu dla Dzieci i Młodzieży
ADRES: ul. Włókiennicza 7, 26-800 Białystok
TELEFON: (85) 744 52 24 lub 744 50 26

Województwo wielkopolskie

- Centrum Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień WIKAMED
Poradnia Leczenia Uzależnienia dla Dzieci i Młodzieży
ADRES: ul. Powstańców Styczniowych 2/97, 62-500 Konin
TELEFON: (63) 249 11 44

Inne miejsca, w których możesz otrzymać pomoc terapeutyczną

- **poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży**
informacje o poradniach działających w Twojej okolicy możesz znaleźć na stronie urzędu miasta lub urzędu gminy),
- **ogólnopolskie organizacje pozarządowe** (w tym stowarzyszenia

Jak i gdzie szukać pomocy?

i fundacje), które prowadzą na terenie wielu województw placówki świadczące pomoc nastolatkom używającym substancji psychoaktywnych, w tym m.in. stowarzyszenie MONAR (www.monar.org), Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U” (oddziały terenowe Towarzystwa posiadają odrębne strony internetowe, np. www.warszawski-powrotzu.pl), Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii (www.ptzn.pl),

- **organizacje pozarządowe działające lokalnie** (informacji na ich temat szukaj m.in. na stronach urzędu miasta lub urzędu gminy, w GKRPA).

Dostępność tego typu placówek jest zróżnicowana terytorialnie i zależy od aktywności działających na danym terenie organizacji pozarządowych.

Rekomendowane programy w interwencji profilaktycznej

System rekomendacji programów profilaktycznych działa w Polsce od 2010 roku. Powstał on we współpracy czterech instytucji: Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Ośrodka Rozwoju Edukacji oraz Instytutu Psychiatrii i Neurologii. Jego celem jest dbanie o jakość i skuteczność realizowanych działań profilaktycznych. W ramach systemu dokonywana jest ocena programów promocji zdrowia psychicznego oraz profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży (w tym profilaktyki problemów alkoholowych). Programy, które spełniają wysokie standardy jakości, zostają umieszczane w bazie programów rekomendowanych, gdzie znajdują się szczegółowe informacje na ich temat (<http://programyrekomendowane.pl/>).

Trzy przykłady programów rekomendowanych:

Fred Goes Net

Młodzi ludzie (w wieku 13–19 lat), którzy eksperymentują lub używają szkodliwie alkoholu i/lub innych substancji psychoaktywnych, mogą uzyskać pomoc w ramach programu Fred Goes Net. Jest to program wczesnej interwencji w związku z używaniem substancji psychoaktywnych przez osoby nastoletnie, upowszechniany i koordynowany przez Krajowe Biuro do Spraw

Przeciwdziałania Narkomanii. Fred Goes Net składa się z 8 godzin zajęć warsztatowych, prowadzonych w kilkusobowych grupach oraz dwóch rozmów motywujących: wstępnej i końcowej. Prowadzone w programie działania służą zwiększeniu motywacji nastolatków do całkowitego lub częściowego ograniczenia używania substancji psychoaktywnych. Uczestnicy programu:

- poznają aspekty prawne związane z używaniem substancji psychoaktywnych,
- zdobywają informacje na temat ryzyka, które wiąże się z ich używaniem,
- analizują swoje zachowanie związane z używaniem substancji psychoaktywnych,
- identyfikują osobiste czynniki ryzyka i czynniki chroniące przed używaniem substancji psychoaktywnych. Liczba tego typu placówek jest zróżnicowana terytorialnie i zależy od aktywności działających na danym terenie organizacji pozarządowych.

Fred Goes Net

Lista placówek realizujących program wraz z danymi teleadresowymi znajduje się na stronie internetowej: www.programfred.pl

Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej

Kolejnym programem skierowanym do nastolatków używających i nadużywających substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu, jest Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej Fundacji Praesterno. Realizowany jest on w Ośrodkach Profilaktyki Środowiskowej Fundacji Praesterno w Gdańsku, Bydgoszczy, Łodzi, Wrocławiu, Bielsku-Białej, Krakowie, Lublinie i Puławach. Podstawę pracy 10-miesięcznego programu stanowią rówieśnicze grupy wsparcia, uczestniczące w szeregu zajęć warsztatowych i psychoedukacyjnych. Młodzi ludzie uczestniczący w programie rozwijają najważniejsze umiejętności interpersonalne, zyskują odniesienia do właściwych norm i wartości, budują na ich tle relacje z grupą rówieśniczą, a w efekcie zmieniają nastawienie i oczekiwania wobec własnej osoby. Uczestnicy programu mogą także korzystać z indywidualnych konsultacji z psychologiem.

Program Przeciwdziałania Młodzieżowej Patologii Społecznej

Strona internetowa: www.praesterno.pl/programy-biezace/program-przeciwdzialania-mlodziejowej-patologii-spolecznej/

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

Rodzice i opiekunowie nastolatków często potrzebują wsparcia w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami w relacjach z dorastającymi dziećmi. Poszukując wsparcia, warto korzystać ze sprawdzonych rozwiązań. Jednym z nich jest program autorstwa Joanny Sakowskiej *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców*. Głównym celem programu jest zwiększenie umiejętności wychowawczych oraz zmiana postaw rodzicielskich uczestników na takie, które zapobiegają lub minimalizują ryzyko wystąpienia zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży oraz pomagają radzić sobie z nimi w sytuacji, gdy się pojawiają. Program realizowany jest w formie dziesięciu warsztatów psychologicznych (łącznie trwa on 40 godzin dydaktycznych). Poza okazjami do rozwijania swojej wiedzy i umiejętności poprzez miniwykłady, liczne ćwiczenia i dyskusje, uczestnicy zajęć mają możliwość wymiany swoich doświadczeń rodzicielskich oraz praktycznego zastosowania w relacji z dzieckiem nabytych umiejętności.

Szkoła dla Rodziców i Wychowawców

Ośrodek Rozwoju Edukacji, Al. Ujazdowskie 28, 00-478 Warszawa

Telefon: (22) 570 83 28, Strona internetowa: <http://www.ore.edu.pl/>

Pomoc dzieciom i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym

Jeżeli w Waszej rodzinie występuje problem dotyczący alkoholu lub używania innych substancji psychoaktywnych, Twoje dzieci mogą uzyskać pomoc w:

- świetlicach i ośrodkach socjoterapeutycznych (informacji na ich temat szukaj m.in. na stronach urzędu miasta lub urzędu gminy, w GKRPA),
- grup Alateen, stanowiących część Grup Rodzinnych Al-Anon (więcej informacji znajdziesz na stronie <http://www.al-anon.org.pl/alateen.html>).