

Niniejsza broszura została opracowana przez Agencję Zdrowia Publicznego (*Public Health Agency*) przy współpracy z Ministerstwem Zdrowia, Opieki Społecznej i Bezpieczeństwa Publicznego (*Department of Health, Social Services and Public Safety*), Służbami Policyjnymi Irlandii Północnej (*Police Service of Northern Ireland*), Radą Nadzoru Służb Policyjnych Irlandii Północnej (*Northern Ireland Policing Board*) i Urzędem ds. Irlandii Północnej (*Northern Ireland Office*).

Public Health Agency,  
Ormeau Avenue Unit,  
18 Ormeau Avenue,  
Belfast  
BT2 8HS

Tel: 028 9031 1611  
Textphone/Text Relay: 18001 028 9031 1611  
Fax: 028 9031 1711

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

Polish translation of the leaflet You, your child and alcohol



Department of  
**Justice**  
[www.dojni.gov.uk](http://www.dojni.gov.uk)



Making Northern Ireland Safer



**DHSSPS**  
Department of Health, Social Services  
and Public Safety  
[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)



**HSC** Public Health  
Agency



## RODZICE, DZIECI I ALKOHOL





**Ponad połowa młodzieży w Irlandii Północnej w wieku od 11 do 16 lat przyznaje się do spożywania alkoholu. Rodzice powinni w związku z tym liczyć się z koniecznością poruszenia kwestii alkoholu w rozmowie z dzieckiem.**

Rodzice nie doceniają często własnego wpływu na swoje dzieci. Z badań wynika, że wyobrażenia na temat i postawy wobec picia alkoholu formują się już w dzieciństwie, a rola rodziców i opiekunów we wpajaniu dzieciom odpowiedzialnego podejścia do tej kwestii jest niezwykle ważna.

Stwierdzono również, że silne więzi rodzinne służą ochronie dzieci przed ujemnymi skutkami spożycia alkoholu, pod warunkiem że rodzice:

- chwalać dzieci za dobre zachowanie,
- dają odpowiedni przykład,
- są w pełni świadomi szkodliwości alkoholu.



## Alkohol szkodzi młodym ludziom

Niektórzy rodzice uważają, że pozwalając kilkunastoletnim dzieciom na spożywanie niewielkich ilości alkoholu, kształtują u nich odpowiedzialną postawę wobec picia. Koncepcja ta nie została jednak potwierdzona naukowo.

Co więcej, z badań wynika, że im wcześniej dziecko zaczyna spożywać alkohol, tym wyższe jest prawdopodobieństwo wystąpienia poważnych problemów związanych z piciem w późniejszym wieku.

Należy również pamiętać o innych zagrożeniach związanych z piciem alkoholu:

- Pod koniec okresu dorastania mózg jeszcze ciągle się rozwija. Niektóre jego obszary osiągają pełną dojrzałość dopiero po 20. roku życia. Późno dojrzewa między innymi część mózgu odpowiedzialna za planowanie i umiejętność oceny sytuacji, a także obszar związany z uczeniem się i długotrwałą pamięcią. Spożywanie alkoholu w młodym wieku może zahamować rozwój tych obszarów.
- W okresie dorastania ważymy zwykle mniej niż w dorosłym wieku i nie osiągnęliśmy jeszcze pełnego wzrostu. Dlatego stężenie wypitego alkoholu we krwi jest u młodych ludzi wyższe, a jego działanie szybsze i odczuwane dłużej. Młodzież rzadziej potrafi wyczuć, kiedy należy zrezygnować z dalszego picia.
- Picie alkoholu może prowadzić do depresji.



Osoby nietrzeźwe częściej padają ofiarą napaści z użyciem przemocy i innych przestępstw.

Stwierdzono, że młodsze osoby, które piją alkohol, są bardziej narażone na przemoc.

Inne zagrożenia towarzyszące spożywaniu alkoholu przez młodzież to:

- wypadki, drogowe oraz inne, na przykład upadki;
- używanie narkotyków i innych środków odurzających;
- niechciane kontakty seksualne;
- kontakty seksualne bez zabezpieczenia, które mogą prowadzić do zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową albo do nieplanowanej ciąży;
- problemy w szkole, na przykład słabe wyniki w nauce lub wagarowanie;
- trudności w relacjach z rodziną i znajomymi.

Ze statystyk dotyczących pijącej młodzieży wynika, że po spożyciu alkoholu na dziesięć osób jedna zostaje zatrzymana przez policję.

Spożycie alkoholu przez młodzież prowadzi do zachowań antyspołecznych i przestępczych, na przykład do udziału w bójkach, niszczenia cudzej własności oraz zakłócania porządku publicznego. Konsekwencją jest często zatrzymanie przez policję.

Osoby zatrzymane w następstwie popełnienia czynów antyspołecznych i przestępczych zostają odnotowane w kartotece policyjnej. Młodociani sprawcy miewają później trudności ze znalezieniem pracy. Zapis w aktach policyjnych uniemożliwia również wjazd do niektórych krajów.

Alkohol zmniejsza zahamowania. Pod jego wpływem młodzież dopuszcza się często zachowań, których unika na trzeźwo.



## Rozmowa z dzieckiem i ustalenie zasad

Poniższe porady i wskazówki mogą być przydatne w rozmowie z dzieckiem na temat picia alkoholu. Rozmowę, podczas której zostaną wyznaczone zasady dotyczące alkoholu, najlepiej przeprowadzić, zanim dziecko po raz pierwszy sięgnie po alkohol.

### Rozmowa z dzieckiem na temat alkoholu

#### Należy

- wykonać pierwszy krok i porozmawiać, zanim pojawi się problem;
- znaleźć czas na wysłuchanie dziecka;
- szanować poglądy dziecka – tylko wtedy można oczekiwać od niego tego samego;
- omówić z dzieckiem zagrożenia towarzyszące piciu alkoholu;
- omówić potencjalne skutki różnych zachowań i pomóc dziecku w podjęciu właściwych decyzji.

#### Nie należy

- zakładać, że dziecko nie chce rozmawiać – taka postawa może zostać odczytana jako przyzwolenie;
- zakładać, że dziecko posiada już wiedzę na temat skutków picia alkoholu;
- przerywać dziecku lub oceniać go, nawet jeśli mamy inne zdanie.

### Ustalanie zasad

#### Należy

- ustalić realistyczne zasady, a następnie konsekwentnie je egzekwować;
- uzgodnić zasady z dzieckiem – częściej przestrzegane są reguły wyznaczone drogą negocjacji, takie, które dziecko rozumie i akceptuje;
- uzasadnić potrzebę wprowadzenia zasad – w ten sposób dziecku łatwiej będzie zrozumieć, że kontrola rodzicielska wynika z troski o jego dobro;
- uzgodnić sprawiedliwe, odpowiednie konsekwencje złamania zasad, które jesteśmy gotowi wyciągnąć wobec dziecka;
- nagradzać dziecko za przestrzeganie zasad.

#### Nie należy

- wyznaczać zasad bez omówienia ich z dzieckiem.

### Jeśli dziecko wróciło do domu pijane

#### Należy

- zachować spokój;
- odłożyć rozmowę na ten temat na następny dzień;
- wybrać odpowiedni moment na rozmowę;
- jeśli stan dziecka jest niepokojący, należy koniecznie zasięgnąć porady lekarskiej.

#### Nie należy

- rozmawiać na temat picia z nietrzeźwym dzieckiem;
- dopuścić do kłótni.

### Kontrola nad dzieckiem

#### Należy

- wiedzieć z kim i jak dziecko spędza czas;
- dowiedzieć się, czym dziecko się interesuje, z kim się przyjaźni i gdzie zwykle przebywa;
- poznać znajomych dziecka – jeśli jego przyjaciele piją, należy się liczyć z tym, że dziecko może pójść w ich ślady;
- ustalić zasady dotyczące picia alkoholu z rodzicami znajomych dziecka;
- wyjaśnić dziecku, że wypytывanie go o sposób spędzania czasu, znajomych i miejsce spotkań nie wynika z braku zaufania, lecz z troski o jego dobro;
- przechowywać alkohol z dala od dziecka.

#### Nie należy

- zakładać, że rodzice znajomych dziecka mają takie same zapatrywania na kwestię spożywania alkoholu przez nieletnich – najlepiej poznać ich opinie.

# Czego uczę moje dziecko?

Dzieci często naśladowują rodziców. Postępowanie rodziców wpływa na ich zachowanie w takim samym stopniu jak słowa. Powinniśmy dobrze się zastanowić, w jaki sposób sami spożywamy alkohol – nawet jeśli wypijamy go w umiarkowanych ilościach - i jak może to odebrać nasze dziecko.

Czy zdarza mi się	Sytuacja	Co widzi dziecko
pić dla relaksu lub uwolnienia się od stresu?	Po ciężkim dniu w pracy natychmiast po powrocie do domu otwieram butelkę wina lub piwa.	Czy moje dziecko może zinterpretować takie zachowanie jako dowód, że picie alkoholu to „dorosły” sposób uwolnienia się od stresu i zmartwień? Czy nie podpowiadam dziecku, że alkohol pomoże mu poradzić sobie ze stresem przedegzaminacyjnym oraz innymi problemami?
pić z zamiarem upicia się?	Piję, żeby się upić i nie liczę się z zaleceniami lekarzy dotyczącymi spożywania alkoholu w bezpiecznych ilościach (patrz str. 12).	Czy moje dziecko może dojść do wniosku, że alkohol pije się po to, żeby się upić, a zasady dotyczące bezpiecznego picia można bezkarnie lekceważyć?
żartować na temat stanu nietrzeźwości?	Z rozbawieniem wspominam sytuacje spowodowane nietrzeźwością moją lub innych i lubię na ten temat żartować.	Czy pokazuję mojemu dziecku, że podoba mi się i bawi mnie, kiedy inni zachowują się w sposób niepoważny i niemądry pod wpływem alkoholu? Czy daję mu do zrozumienia, że nie pogńiewam się, kiedy jemu samemu się to zdarzy?
postępować niezgodnie z zasadami wpajanymi dziecku?	Wyjaśniam dziecku, jak szkodliwe i niebezpieczne jest nadużywanie alkoholu, ale lekceważę własne ostrzeżenia, kiedy piję.	Czy uczę w ten sposób dziecko, że zasady są po to, żeby je łamać?



# Alkohol: fakty

Specjaliści ustalili, jakie ilości alkoholu może dziennie spożyć osoba dorosła bez zagrożenia dla zdrowia. Nadużywanie alkoholu sprzyja między innymi powstawaniu nowotworów, zawałom oraz udarom mózgu.

**Zgodnie z zaleceniami maksymalne bezpieczne dla zdrowia spożycie alkoholu przez osoby dorosłe wynosi:**

**3-4 jednostek alkoholu dziennie dla mężczyzn,**

**2-3 jednostek alkoholu dziennie dla kobiet.**

**Maksymalną liczbę jednostek wyliczono w odniesieniu do dziennego spożycia alkoholu - odmawianie sobie alkoholu w jednym dniu i wypijanie większej ilości w następnym jest niebezpieczne dla zdrowia.**

**Powyższe zasady opracowano z myślą o zdrowych osobach dorosłych. Nie dotyczą one niepełnoletnich. Osoby przyjmujące leki, w starszym wieku oraz kobiety ciężarne powinny zasięgnąć w tej sprawie porady lekarza.**

**Mniej więcej 3 jednostki alkoholu zawiera:**



duże, pełne jasne piwo (*lager*)



duża lampka wina (187, 5 ml )



dwie miarki (w ilości podawanej zwykle w pubach) alkoholu wysokoprocentowego



dwa gazowane napoje alkoholowe (tzw. *alcopops*)



**Dzieci rozwijają się fizycznie i umysłowo.  
Alkohol jest dla nich szkodliwy.**

**Dzieciństwo bez alkoholu to najlepsza i najzdrowsza opcja.**

## **Dodatkowe informacje i pomoc**

- Pufnej pomocy i porad udziela Ośrodek Poradnictwa dla Rodziców (Parents' Advice Centre) pod bezpłatnym numerem telefonu **0808 8010 722**.  
Informacje można również znaleźć na stronie internetowej ośrodka [www.parentsadvicecentre.org](http://www.parentsadvicecentre.org)
- Informacje dla dorosłych na temat bezpiecznego spożywania alkoholu znajdują się na stronie internetowej [www.knowyourlimits.info](http://www.knowyourlimits.info)
- Informacje na temat problemów zdrowia psychicznego u dorosłych i dzieci można znaleźć na stronie [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)
- *Lifeline* to całodobowy telefon zaufania dla osób potrzebujących emocjonalnego wsparcia w sytuacjach kryzysowych: **0808 808 8000**