

Młodzi i uzależnienia

PRAKTYCZNY PORADNIK
DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW



Autor tekstów: Łukasz Lembas

Redakcja: Mieszko Hajkowski

Konsultacje: Monika Borkowska-Żebrowska, Agnieszka Pers

Opracowanie graficzne:

Agnieszka Mucha-Pasterska

Wydawca:

Fundacja Arena Kraków

ul. Stanisława Lema 7, 31-571 Kraków

www.tauronarenakrakow.pl/fundacja-arena-krakow

biuro@fundacja.arenakrakow.pl

FUNDACJA
ARENA KRAKÓW

Kraków 2026

Publikacja została sfinansowana ze środków Miasta Krakowa.



Młodzi i uzależnienia

PRAKTYCZNY PORADNIK
DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Dlaczego powstał ten poradnik?

Świat, w którym dorastają dzisiejsi nastolatki, różni się diametralnie od rzeczywistości, którą pamiętają ich rodzice. To nie tylko kwestia innej muzyki czy mody. Dzisiejsza młodość toczy się na styku dwóch światów: fizycznego i cyfrowego. Szybkie tempo życia, wszechobecność technologii i mediów społecznościowych, a także łatwy dostęp do substancji psychoaktywnych sprawiają, że młodzi ludzie mogą częściej niż kiedykolwiek czuć się zagubieni, samotni i przytłoczeni presją środowiska, w którym żyją.

Niniejsza publikacja nie jest kolejnym teoretycznym zbiorem zakazów i nakazów. To opracowany z inicjatywy krakowskich specjalistów **praktyczny poradnik, który pomaga zdiagnozować potencjalne problemy związane z uzależnieniami oraz wskazuje z jakich form wsparcia warto skorzystać**. Podpowiemy, jak działać, by nie stracić kontaktu z dzieckiem i skutecznie go wesprzeć.

Bardzo ważne jest dla nas, aby już na wstępie jasno powiedzieć: **uzależnienie nie jest wyborem dziecka ani porażką wychowawczą rodzica**. To realny i złożony problem rodziny, który można i należy leczyć. Nasz poradnik powstał, aby pomóc krakowskim rodzinom odnaleźć się w gąszczu trudnych emocji i pytań, które pojawiają się, gdy rodzina mierzy się z uzależnieniem.

Wierzmy, że wczesna interwencja oraz dostęp do rzetelnej wiedzy o przeciwdziałaniu

uzależnieniom mogą zapobiec wielu życiowym tragediom. Chcemy pokazać, że w Krakowie nikt nie musi zmagać się z tym wyzwaniem sam. Stworzyliśmy tę publikację jako kompendium wiedzy, które nie tylko diagnozuje problemy, ale przede wszystkim daje konkretne rozwiązania i wskazuje szeroką sieć lokalnego wsparcia – od profesjonalnych placówek Miejskiego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom w Krakowie, po poradnie psychologiczne i grupy wsparcia.

Ten poradnik to pierwszy krok na drodze do budowania zdrowych, wolnych od uzależnień relacji z bliskimi. Zapraszamy do wspólnej lektury!

Kto znajdzie tu wsparcie?

Jeśli sięgniecie po tę publikację, prawdopodobnie los Waszych dzieci lub podopiecznych nie jest Wam obojętny. Ten poradnik kierujemy do:

- **rodziców i opiekunów**, którzy chcą zrozumieć, co dzieje się w głowie ich dorastającego dziecka lub szukają w Krakowie profesjonalnego wsparcia;
- **nauczycieli i wychowawców**, dla których ważne jest wczesne rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych;
- **wszystkich**, którzy wierzą, że o trudnych sprawach warto rozmawiać, zanim staną się kryzysami niemożliwymi do udźwignięcia.

W poradniku znajdziecie informacje:

- jak lepiej rozumieć emocje, zachowania i potrzeby współczesnych nastolatków;
- jakie mechanizmy stoją za uzależnieniami chemicznymi i behawioralnymi;
- jakie czynniki chronią młodych ludzi przed zachowaniami ryzykownymi;
- na jakie sygnały ostrzegawcze warto zwracać uwagę w codziennym funkcjonowaniu dziecka;
- jak rozmawiać z dzieckiem w sytuacjach napięcia, konfliktu i kryzysu;
- gdzie szukać pomocy i wsparcia dostępnego na terenie Krakowa.

Pamiętajmy: zrozumienie to pierwszy krok do pomocy.

Dzieci nie potrzebują rodziców idealnych, lecz obecnych, uważnych i wspierających.



W świecie miliona bodźców

Zrozumienie współczesnego nastolatka wymaga porzucenia perspektywy „za moich czasów”. Na początek musimy sobie uświadomić, że dzisiejsza młodzież nie jest „gorsza” ani „słabsza” niż kiedyś, ale przede wszystkim inna.

Pierwszym krokiem powinna być próba zrozumienia ich samych, ale także warunków, w jakich przyszło im wchodzić w dorosłe życie. Współcześnie dzieci dorastają w niezwykle dynamicznym środowisku, dlatego, aby skutecznie pomagać, powinniśmy połączyć empatię z twardą wiedzą o tym, co dzieje się w ich głowach – dosłownie i w przenośni.

Jak oni dorastają?

Okres dorastania, czyli adolescencja, to czas wielkiej rewolucji biologicznej i psychicznej, który zaczyna się ok. 11. roku, a kończy dopiero około 25. roku życia, gdy mózg osiąga pełną dojrzałość. To czas budowania autonomii i szukania odpowiedzi na pytanie: **kim jestem?**

W tym wieku w mózgu zachodzą ogromne zmiany, podczas których usuwane są nieużywane połączenia nerwowe, a wzmacniane te, z których korzystamy najczęściej. Ze względu na niestabilną synchronizację między ośrodkami emocji a myślenia racjonalnego, nastolatki są bardziej skłonne do podejmowania ryzyka. Często, przy niedojrzałym systemie przewidywania konsekwencji, kieruje nimi ciekawość i silna potrzeba doznawania wrażeń. Mózg nastolatka to w tym czasie istny plac budowy – zdarza się, że w dodatku pozbawiony kierownika. Zgodnie

z badaniami neurobiologicznymi, proces dojrzewania ośrodkowego układu nerwowego przebiega nieliniowo. **Co to oznacza w praktyce?** Użyjemy tutaj znów obrazowego porównania: osoba nastoletnia posiada „silnik samochodu wyścigowego”, ale „hamulce od roweru”. Jej skłonność do zachowań ryzykownych nie wynika jednak ze złej woli, lecz z biologicznego niedopasowania tempa rozwoju różnych części mózgu. Dlatego tak ważne jest, by to rodzic pełnił rolę bezpiecznika – wspierając, ale i stawiając jasne granice.

Zrozumienie i empatia to fundamenty, bez których trudno o skuteczną pomoc. Szczególnie, że współczesny nastolatek mierzy się z problemami, które nie dotyczyły pokolenia ich rodziców. Najważniejsze z nich to:

- **Nowe media i presja wizerunku:** Kiedyś błędy młodości zostawały na podwórku. Dziś są uwieczniane w sieci i mogą rzutować na całą przyszłość. Stałe porównywanie się do wyidealizowanych obrazów na Instagramie czy TikToku prowadzi do drastycznego obniżenia samooceny.
- **FOMO** (z ang. *Fear of Missing Out*, strach przed tym, co nas omija): To lęk przed wykluczeniem z grupy i byciem pominiętym z wydarzeń, relacji albo informacji uznawanych przez młode osoby za ważne. Jest połączony z obawą, że inni doświadczą satysfakcjonujących przeżyć pod ich nieobecność. Miejsce w hierarchii rówieśniczej i szybkość reakcji w mediach społecznościowych są ze sobą ściśle powiązane, co przekłada się na przewlekły stres i zaburzenia snu.

- **Łatwość ucieczki w „szybką ulgę”**: Współcześnie substancje uzależniające są projektowane tak, by maksymalnie szybko dostarczać dopaminę. Ten sam schemat działania możemy przypisać zarówno social mediom, jak i szeroko dostępnym e-papierosom o atrakcyjnych smakach czy nowym substancjom psychoaktywnym (NSP), które maskują swoją toksyczność, udając nieszkodliwe gadżety.

Oblicza uzależnień

Współczesne uzależnienie rzadko ma jedną twarz. Dla dzisiejszego nastolatka pułapką może być zarówno substancja chemiczna, jak i pozornie niewinna aplikacja w telefonie. Zrozumienie, z czym mierzy się młody człowiek, jest pierwszym krokiem do skutecznej diagnozy i pomocy. Warto trzymać rękę na pulsie – dynamika dzisiejszego świata nieustannie generuje nowe formy ryzykownych zachowań.

Jak wspomnieliśmy, do uzależnień prowadzą nie tylko substancje psychoaktywne, które działają bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy i, stymulując w mózgu układ nagrody (zwany też ośrodkiem przyjemności), zmieniają jego strukturę w kluczowym momencie rozwoju. To także zagrożenia wynikające z funkcjonowania w cyfrowym świecie, które mogą prowadzić do **uzależnień behawioralnych** i sprawiać, że młodzi ludzie tracą kontrolę nad swoim czasem oraz codziennym życiem. To problem, który dotyka nie tylko osoby w wieku nastoletnim – coraz młodsze dzieci stają się zakładnikami swoich telefonów.

Dlaczego młode osoby sięgają po substancje psychoaktywne czy wpadają w pułapkę nadmiernego korzystania z nowych mediów? Uzależnienie nie bierze się nigdy z próżni. Zazwyczaj jest to strategia radzenia sobie z problemami, które przerastają młodych ludzi w okresie dojrzewania, ale również efekt naturalnej dla tego wieku skłonności do po-

dejmowania ryzyka. Sięganie po substancje czy ucieczka w cyfrowy świat często wiążą się m.in. z **uśmierzeniem bólu emocjonalnego** (np. na skutek przewlekłego stresu szkolnego, samotności, poczucia pustki czy konfliktów w domu), **akceptacją rówieśniczą** (czyli chęcią zaimponowania grupie lub lękiem przed odrzuceniem), ale też **ciekawością i poszukiwaniem wrażeń** (wynikającą z niedojrzałości kory przedczołowej, która nie potrafi jeszcze skutecznie przewidzieć konsekwencji ryzykownych działań).

Mechanizmy uzależnienia mogą przybierać różne formy i rozwijać się stopniowo, często pozostając przez długi czas niezauważone przez otoczenie. Dlatego warto wiedzieć, z jakimi rodzajami uzależnień najczęściej mierzą się dziś dzieci i młodzież.

Uzależnienia od substancji psychoaktywnych:

Alkohol: choć jest substancją legalną dla dorosłych, w świecie nastolatków stanowi poważny problem. Alkohol jest często traktowany jako „rytuał przejścia” do dorosłości. Nawet niewielkie dawki u młodego człowieka drastycznie wpływają na hipokamp (odpowiedzialny za pamięć) oraz korę przedczołową (odpowiedzialną za logiczne myślenie). Picie w młodym wieku to nie tylko ryzyko uzależnienia w przyszłości, ale realne uszkodzenia struktur mózgowych, które nie są jeszcze w pełni uformowane.

Marihuana: panuje wokół niej wiele mitów o „lecniczym działaniu”, jednak dla nastolatka jest ona skrajnie niebezpieczna. Rozwijający się mózg jest szczególnie podatny na działanie THC. To główny składnik marihuany odpowiedzialny za efekty psychoaktywne, który niszczy komórki nerwowe, upośledza pamięć operacyjną, obniża motywację i może stać się zapalnikiem dla chorób psychicznych, w tym schizofrenii.

Leki bez przepisu lekarza: to druga po marihuanie najliczniejsza grupa środków. Leki uspokajające, nasenne oraz te zawierające kodeinę (dostępne w popularnych lekach) stają się substytutem narkotyków. Osoby nastoletnie często traktują je jako sposób na ucieczkę od lęku, presji społecznej czy problemów z samoakceptacją.

E-papierosy: kolorowe opakowania i słodkie aromaty (np. guma balonowa, owoce) maskują obecność silnie uzależniającej nikotyny. Substancja ta u nastolatków zaburza rozwój kory mózgowej, co skutkuje trwałymi problemami z koncentracją, nauką i kontrolą emocji.

Stymulanty i Nowe Substancje Psychoaktywne (NSP): w tej grupie, oprócz amfetaminy czy kokainy, niezwykle groźny jest mefedron – substancja o ogromnej sile uzależniającej. W kulturze klubowej popularną substancją jest też MDMA (ecstasy), często bagatelizowane jako element lifestyle'u i złudnie kojarzone z kontrolowaną zabawą.

Uzależnienia behawioralne:

Siecioholizm i fonoholizm: Telefon przestaje być narzędziem komunikacji, a staje się warunkiem dobrego samopoczucia. Brak dostępu do sieci wywołuje u dziecka realne objawy odstawienne: agresję, lęk, czy drżenie rąk.

Gry komputerowe i hazard: Mechanizmy „lootboxów” w grach online (wirtualne skrzynki z losową zawartością, które ułatwiają graczowi przejście do kolejnych poziomów) stanowią psychologiczny wstęp do hazardu. Badania wykazują, że uzależnienia behawioralne często współwystępują z używaniem substancji, np. alkoholu, tworząc skomplikowaną sieć problemów

Poza kontrolą

Utrata kontroli nad własnym ciałem i emocjami, wywołana używaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, to nie tylko problem medyczny, ale przede wszystkim początek niebezpiecznej lawiny zdarzeń, która może trwale zmienić życie młodego człowieka. Uzależnienie w wieku dorastania często staje się bowiem katalizatorem zachowań ryzykownych, które w połączeniu z nielinowym rozwojem mózgu nastolatka tworzą niebezpieczną mieszankę. Ponieważ kora przedczołowa odpowiedzialna za hamowanie impulsów i przewidywanie konsekwencji wciąż znajduje się w fazie budowy, wprowadzenie do organizmu chemii drastycznie zaburza i tak kruchą jeszcze zdolność do racjonalnej oceny sytuacji.

Najbardziej bezpośrednim skutkiem tej osłabionej kontroli są tragiczne w skutkach wypadki i urazy. Pod wpływem środków odurzających lub alkoholu następuje zaburzenie percepcji i drastyczne spowolnienie refleksu, co idzie w parze z narastającym, fałszywym poczuciem pewności siebie i wszechmocy. To właśnie ta kombinacja jest najprostszą drogą do dramatów, które rozgrywają się na drogach, nad wodą czy w miejscach pozornie bezpiecznych. Statystyki pokazują, że przeważająca większość utonięć, upadków z dużych wysokości oraz wypadków komunikacyjnych z udziałem młodzieży ma miejsce właśnie wtedy, gdy ich naturalny instynkt samozachowawczy został wyłączony przez substancje psychoaktywne.

Równie dotkliwe są konsekwencje natury prawnej, o których młodzi ludzie, działając impulsywnie, często zapominają. Polskie prawo w kontekście substancji psychoaktywnych jest wyjątkowo surowe i nie przewiduje taryfy ulgowej ze względu na wiek w przypadku posiadania narkotyków – każda, nawet najmniejsza ich ilość, jest uznawana za czyn karalny. Z kolei picie alkoholu przez osoby nieletnie oraz związane z tym zakłócanie po-



urzędu publicznego nieuchronnie prowadzi do spraw przed sądem rodzinnym. Taki wpis w aktach nie jest jedynie chwilowym kłopotem, w przyszłości zamykając dziecku drogę do wykonywania wielu atrakcyjnych i odpowiedzialnych zawodów.

Destrukcyjny wpływ substancji psychoaktywnych objawia się także w sferze intymnej, gdzie nastolatki pod ich wpływem całkowicie tracą barierę ochronną i zdolność do stawiania granic. Sprzyja to podejmowaniu niechcianych, przypadkowych lub niezabezpieczonych kontaktów seksualnych, które niosą ze sobą ryzyko głębokich traum psychicznych lub nieplanowanej ciąży. Co więcej, jest to prosta droga do zakażeń groźnymi wirusami, takimi jak HIV, zapalenie wątroby typu C (HCV) czy HPV, które mogą rzutować

na zdrowie człowieka przez resztę jego życia.

W obliczu tak poważnych zagrożeń kluczem staje się postawa rodzica, który musi dostrzec, że każde z tych ryzykownych zachowań jest w istocie rozpaczliwym wołaniem o pomoc. Zamiast skupiać się wyłącznie na karaniu za samo spożywanie alkoholu czy zażywanie narkotyków, należy podjąć wysiłek zrozumienia, jaki ból, lęk czy niezaspokojoną potrzebę dziecko próbuje w ten sposób uśmierzyć. Uzależnienie to realny problem całej rodziny, a wczesna interwencja, oparta na empatii i chęci zrozumienia, co kryje się pod maską buntu, daje realną szansę na przywrócenie młodemu osobom kontroli nad ich własnym życiem.



Najlepsza profilaktyka?

Kontakt z dzieckiem na co dzień

Skuteczna profilaktyka uzależnień nie dzieje się podczas jednej poważnej rozmowy, którą odbywamy w przypiływie emocji. Dzieje się w kuchni przy robieniu kolacji, podczas jazdy samochodem czy wspólnego oglądania filmu. Aby nastolatek przyszedł do nas z problemem, musi nam ufać. W tej części poradnika opowiemy o tym, jak budować więź z dzieckiem na co dzień i tym samym zmniejszyć ryzyko sięgania po substancje psychoaktywne.

Budowanie kontaktu zaczyna się od **uwagi na to, co w dziecku dobre i ważne**. Bardzo łatwo wpaść w tryb „rodzica-recenzenta”, który widzi tylko oceny w Librusie, nieposprzątany pokój czy notoryczne spędzanie czasu przed komputerem. Silna relacja zaczyna się od dostrzegania w dziecku człowieka – poza rolą ucznia, syna, siostry. Doceniajmy wysiłek, a nie tylko efekt. Zauważajmy pasje, nawet jeśli ich nie rozumiemy. Kolejnym filarem jest **autentyczność**. Nastolatki są wyczulone na fałsz, dlatego jeśli sami będziemy udawać chodzący ideał, nigdy nie zostaniemy zaakceptowani jako partner do rozmowy, a one nigdy nie przyznają się do swoich słabości. Jako dorośli musimy pokazać, że my też miewamy gorsze dni, popełniamy błędy, ale potrafimy również wziąć za nie odpowiedzialność i przeprosić. Jeśli to Ty masz gorszy dzień, powiedz o tym. Uczysz w ten sposób dziecko, że emocje są ważne i można o nich rozmawiać bez sięgania po substancje

psychoaktywne. To postawy, które pokazują, że dom to miejsce, gdzie można być niedoskonałym.

Warto również zadbać o **przestrzeń na autonomię**. Zdrowa relacja nie polega na zatartciu granic między rodzicem a dzieckiem, wręcz przeciwnie, wiąże się z poszanowaniem jego prywatności i odrębności. Pozwólmy dziecku na własne zdanie, nawet jeśli się z nim nie zgadzamy. Rozmowa przy stole o poglądach to świetny trening asertywności, który później może pomóc mu odmówić rówieśnikowi, gdy ten namawia do spróbowania narkotyków lub alkoholu.

Na koniec pamiętajmy o **wspólnym czasie**, który nie służy wyłącznie obowiązkom. Niech to będzie 15 minut dziennie bez telefonów, bez pytań o szkołę. Najważniejsze jest wtedy samo bycie razem. To właśnie w takich momentach, gdy nie naciskamy, młode osoby czują, że mają przestrzeń do otwarcia się i opowiedzenia o tym, co dla nich ważne.

W profilaktyce uzależnień mówimy o tzw. **czynnikach chroniących**. To one sprawiają, że mimo trudności osoba nastoletnia nie podejmuje zachowań ryzykownych. Najważniejszym z nich jest **pozytywna więź z rodzicami**.

Silna relacja to nie taka, w której nie ma konfliktów. To taka, w której nastolatek ma pewność, że nie będzie wyśmiany przez rodzica, jeśli zwierzy mu się ze swojego problemu. Zna zasady panujące w domu i wie, że ich

celem jest bezpieczeństwo, nie kontrola. Rodzic widzi w dziecku człowieka ze swoimi wadami i słabościami, a nie tylko kogoś, kogo

trzeba nieustannie poprawiać i dostosowywać do własnych oczekiwań.

Gdy jedyną stałą jest zmiana

Zmienność nastrojów czy chęć izolacji często towarzyszą okresowi dojrzewania. Czy zachowanie, które rodzic obserwuje u swojego dziecka, to naturalny bunt, czy też objaw problemów z uzależnieniem? Istnieją sygnały, które powinny wzbudzić czujność dorosłych.

Czas eksperymentów

Dorastanie to proces, w którym jedyną stałą jest zmiana. To czas, gdy młoda osoba poznaje siebie, buduje swoją niezależność i uczy się odnajdywać w relacjach z innymi. Nastolatek może potrzebować więcej prywatności, kwestionować dotychczasowe autorytety czy eksperymentować z wyglądem. W zdrowym procesie rozwojowym młody człowiek zazwyczaj zachowuje zdolność do odczuwania satysfakcji z dotychczasowych pasji, potrafi dbać o ważne dla niego relacje (nawet jeśli bywają źródłem konfliktów) i mimo emocjonalnych huśtawek zachowuje kontakt z rzeczywistością. Zmiany wynikające z używania narkotyków, alkoholu czy uzależnienia cyfrowego mają zupełnie inny charakter – nie budują zdrowej osobowości, lecz zakłócają jej rozwój.

Samotność w tłumie

O ile chwilowe obniżenie nastroju czy smutek są wpisane w fizjologię dojrzewania, o tyle głęboka apatia, utrzymujący się zanik motywacji do pokonywania trudności oraz porzucenie zainteresowań mogą sugerować, że naturalny układ nagrody w mózgu został zaburzony. Największa różnica między zmianą naturalną a patologiczną uwidacznia się w sferze relacji. Naturalny rozwój pcha nastolatka ku rówieśnikom, by tam ćwiczył kompetencje społeczne. Zmiany związane z uzależnieniem mogą prowadzić natomiast do izolacji lub radykalnej wymiany otoczenia na grupę, która buduje relacje wokół ryzykownych zachowań. Kiedy kłamstwo staje się podstawowym narzędziem komunikacji, a dziecko całkowicie odcina się od domowników, nie jest to już tylko poszukiwanie niezależności. To sygnały mogące świadczyć o ukrywaniu lęku, poczuciu niedopasowania lub bólu, który nastolatek tłumi substancjami psychoaktywnymi czy ucieczką w cyfrowy świat.

Zrozumienie, że niektóre zachowania nie są wyrazem złej woli, lecz wołaniem o pomoc w walce z uzależnieniem, pozwala rodzicowi



Obszar	Naturalny etap rozwoju	Sygnal alarmowy (Ryzyko natogu)
Emocje	Chwilowe „fochy”, smutek, potrzeba prywatności.	Gwałtowna agresja, apatia, stany lękowe, utrzymujący się brak motywacji.
Relacje	Kłótnie z rodzicami, silna więź z grupą rówieśników.	izolacja, kłamstwa, zmiana znajomych na grupę promującą zachowania ryzykowne.
Ciało	Momenty zmęczenia (wynikające z intensywnego wzrostu).	Szklane oczy, zmienione źrenice, nagłe wahania wagi, brak higieny.
Czas wolny	Eksperymentowanie z nowymi pasjami.	Porzucenie hobby, brak rozwijania zainteresowań.



Termometr Alarmowy Rodzica

Zielony: Dziecko kłóci się o poglądy, ale jada z Wami kolację.

Żółty: Spadek ocen, izolacja, zmiana stylu ubierania, kłamstwa o tym, gdzie było.

Czerwony: Chemiczny zapach, zaniedbanie higieny, agresja, znikanie pieniędzy z domu, nienaturalne źrenice.

stać się dla dziecka bezpieczną kotwicą, niezbędną do powrotu na właściwą drogę rozwoju.

Sygnaty ostrzegawcze

Jak rozpoznać zatem sygnaty, które powinny zwrócić szczególną uwagę rodzica lub opiekuna? Niezależnie od tego, czy problem dotyczy alkoholu, marihuany, czy niekończącego się scrollowania mediów społecznościowych, układ nagrody w mózgu zaczyna domagać się silnych bodźców, ignorując podstawowe potrzeby.

Degradacja funkcji poznawczych

Zarówno substancje psychoaktywne, jak i nadmiar bodźców cyfrowych upośledzają funkcje poznawcze i wpływają na relacje z rodziną i rówieśnikami.

- **Pamięć i koncentracja:** Problemy z nauką, trudność w skupieniu się na tekście dłuższym niż krótki post, tzw. mgła mózgowa.
- **Emocje i impulsy:** Drastyczne obniżenie progu frustracji. Nastolatek przestaje radzić sobie z najmniejszym dyskomfortem bez sięgnięcia po „znieczulacz” (substancję, telefon).
- **Sen i regeneracja:** Nadmierne korzystanie z mediów cyfrowych oraz używanie substancji psychoaktywnych zaburzają rytm snu, co prowadzi do chronicznego zmęczenia, rozdrażnienia i pogorszenia codziennego funkcjonowania.

Kryzys relacji

Wiek nastoletni to czas stawiania pytań o własną tożsamość. Jeśli młody człowiek nie znajduje bezpiecznej więzi z rodzicem, odpowiedzi będzie szukał w miejscach obarczonych ryzykiem:

- **Nowa grupa rówieśnicza:** Pojawienie się znajomych, których dziecko nie chce przedstawić rodzicom. Grupa może pro-

mować ryzykowne zachowania jako bilet wstępu do akceptacji.

- **Ucieczka w sieć:** Szukanie zrozumienia w świecie wirtualnym, gdzie „lajki” dają złudne poczucie akceptacji i uznania. Zjawisko „samotności w tłumie”: dziecko może mieć tysiące znajomych w sieci, a jednocześnie tracić zdolność do budowania realnych, głębokich więzi z ludźmi spotykającymi na żywo.
- **Izolacja i kłamstwo:** Spędzanie całych dni przy zamkniętych drzwiach, unikanie kontaktu wzrokowego i kłamanie nawet w błahych sprawach.

Sygnaty fizyczne

Substancje psychoaktywne wpływają nie tylko na samopoczucie, ale również na wygląd i codzienne funkcjonowanie młodej osoby. Możliwymi sygnałami ostrzegawczymi są:

- **Oczy:** Nadmiernie zaczerwienione białka, nienaturalnie rozszerzone źrenice (stymulanty) lub bardzo zwężone, „szpilkowate” źrenice (leki z kodeiną, opiaty), które nie reagują na światło.
- **Zapach:** Specyficzny zapach ubrań (marihuana), woń chemikaliów lub rozpuszczalników w oddechu.
- **Wygląd:** Nagłe wahania masy ciała oraz spadek dbałości o higienę osobistą.

Nietypowe przedmioty i akcesoria

Niektóre sygnaty ostrzegawcze mogą pojawiać się także wśród przedmiotów używanych przez nastolatka:

- **Akcesoria:** Lufki, szklane rurki, zwinięte banknoty, małe woreczki strunowe z resztkami suszu lub proszku.
- **Apteczka:** Brakujące leki uspokajające lub nasenne oraz puste opakowania po lekach kupionych bez wiedzy rodziców.

Narkotyki zostawiają ślady

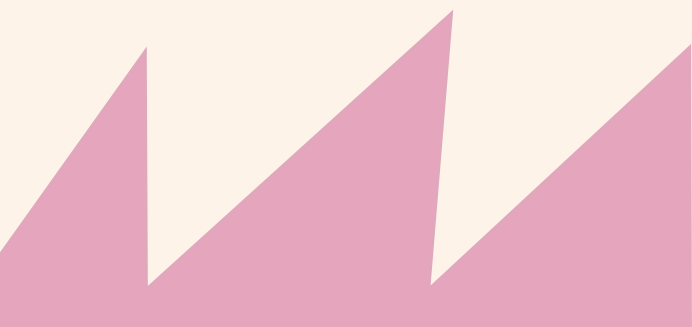
Granica między naturalnym buntem a począt-

kiem uzależnienia bywa trudna do zauważenia. Jednak uzależnienie, zwłaszcza od substancji takich jak mefedron czy MDMA, zostawia ślady, których czasem nie sposób ukryć. Warto nauczyć się czytać zmiany, które wywołują poszczególne typy narkotyków.

- **Kannabinoidy (marihuana, haszysz):** często bagatelizowane jako bezpieczne, u nastolatka mogą wywoływać głębokie zmiany. Zwróć uwagę na przekrwione białka oczu, opadające powieki i nagłe napady wilczego głodu (szczególnie na słodycze). Charakterystyczny jest też słodkawy zapach dymu, przypominający paloną trawę lub szałwię, który przenika ubrania i włosy.
- **Stymulanty (amfetamina, kokaina):** Objawiają się nienaturalną aktywnością – dziecko może nie spać całą noc, sprzątać pokój o trzeciej nad ranem lub mówić bardzo szybko, chaotycznie zmieniając tematy. Charakterystyczne dla tego rodzaju stymulantów są mocno rozszerzone źreni-

ce, brak apetytu, drżenie rąk i częste pociąganie nosem (jeśli substancja jest wciągana).

- **Mefedron:** Wywołuje ogromną potliwość o specyficznym, chemicznym zapachu (przypominającym koci mocz lub wybielacz). Dziecko po mefedronie jest skrajnie pobudzone, ma nienaturalnie napięte mięśnie i może być agresywne przy próbie zwrócenia mu uwagi. Po fazie pobudzenia przychodzi czas głębokiej apatii, depresji i braku sił do życia.
- **MDMA (ecstasy):** Po zażyciu źrenice są tak duże, że niemal przysłaniają tęczęwkę i nie reagują na światło. Pojawia się też silny szcękocisk (dziecko może bezwiednie zagryzać wargi lub zgrzytać zębami) oraz nadmierne pragnienie.
- **Nowe Substancje Psychoaktywne:** Mogą wywoływać wszystko: od halucynacji i lęku, po drgawki i utratę przytomności. Ich skład jest nieprzewidywalny, podobnie jak skutki dla serca i mózgu.





Jak reagować na sygnały ostrzegawcze?

Moment, w którym rodzic dowiaduje się lub domyśla, że dziecko eksperymentuje z substancjami psychoaktywnymi, jest jednym z najtrudniejszych doświadczeń wychowawczych. W tej części poradnika podpowiadamy, jak mądrze reagować, gdy zauważamy niepokojące sygnały.

Ten wieczór mieliście spędzić razem. Krzątasz się po mieszkaniu, a zza drzwi pokoju Twojego dziecka nie dobiega nic poza ciszą. Jeszcze niedawno w domu było więcej śmiechu i rozmów, tęsknisz już nawet za trzaskaniem drzwiami w nagłym przyptywie złości i za zbyt głośną muzyką. Teraz pojawił się dystans, nerwowość i poczucie, że coś wymyka się spod kontroli. Narasta w Tobie napięcie. Zaczynasz zadawać sobie pytanie: czy to tylko kolejny etap dorastania, czy może sygnał, że Twoje dziecko mierzy się z czymś znacznie trudniejszym?

W takiej chwili najsilniejszym impulsem rodzica jest chęć natychmiastowego działania: wejść do pokoju, zażądać wyjaśnień i jak najszybciej rozwiązać swoje obawy. Zanim otworzysz drzwi, przypomnij sobie, że w takich momentach emocje są najgorszym doradcą. Okres dorastania to dla młodego człowieka czas wielkich zmian w sferze emocjonalnej, biologicznej i tożsamościowej. Zmiany dzieją się czasem tak dynamicznie, że jako rodzice możemy nie poznawać zachowania swojego

dziecka. To naturalne, że czujemy wtedy lęk i boimy się, że nasze dziecko wybiera „ryzykowną drogę” w radzeniu sobie z codziennością, nurtującymi pytaniami czy rosnącą presją otoczenia.

Mądra, świadoma i empatyczna komunikacja jest tu kluczowa. Pomagajmy, nie zadając przy tym kolejnego bólu. Wymiana ciosów w afekcie nie prowadzi do realnego zrozumienia problemu, a tym bardziej do trwałych rezultatów. Po takich konfrontacjach nie ma zwycięzców, a strony tylko okopują się na swoich pozycjach. Przypomnij sobie wtedy, co jest twoim celem: nie przyparcie dziecka do muru, ale zrozumienie, jaki ból lub lęk próbuje uśmierzyć za pomocą ryzykownych zachowań. Pamiętaj, że uzależnienie to problem całej rodziny, a nie tylko „złe zachowanie” dziecka.

Zauważenie u dziecka niepokojących objawów w wyglądzie czy zachowaniu to pierwszy krok do bardziej wnikliwej obserwacji, ale i przygotowania się do rozmowy.

W stronę mądrej komunikacji

Kiedy rozmowa schodzi na temat narkotyków czy alkoholu, unikaj moralizowania. Dzieci i młodzież żyją dziś w świecie natychmiastowej gratyfikacji. Wykłady o tym, co stanie się za dziesięć lat, są dla nich abstrakcją. Rozmawiaj o faktach i o tym, co dzieje się teraz. O tym, jak substancje przejmują kontrolę nad

Jak przeprowadzić trudną rozmowę?



START: Zadbaj o własne emocje

Jeśli czujesz silną złość, bezradność – zatrzymaj się. Rozmowa prowadzona pod wpływem emocji łatwo zamieni się w konflikt.



KROK 1: Mów o faktach, nie oceniaj

Opisuj konkretne sytuacje, które Cię niepokoją, np. zamiast: „Masz wszystko gdzieś”, powiedz: „Widzę, że ostatnio często zamykasz się w pokoju i unikasz rozmów”.



KROK 2: Mów o swoich uczuciach

Używaj komunikatu „JA”. Mów o trosce, lęku i niepokojach zamiast oskarżeń. Np. „Martwię się o Ciebie” albo „Czuję niepokój, gdy nie wiem, co się z Tobą dzieje”.



KROK 3: Zadawaj pytania i uważnie słuchaj

Spróbuj poznać perspektywę dziecka. Zadawaj spokojne pytania i nie przerywaj odpowiedzi. Np. „Czy jest jakiś powód, dla którego zacząłeś tak robić?”, „Co ostatnio jest dla Ciebie najtrudniejsze?”.



KROK 4: Ustalcie jasne zasady

Empatia nie wyklucza granic. Dziecko potrzebuje jasnych zasad, poczucia bezpieczeństwa i przewidywalności. Wspólnie ustalcie czego oczekujecie od siebie nawzajem i jakie będą konsekwencje łamania ustaleń.

Pamiętaj:

Celem rozmowy powinno być budowanie kontaktu, a nie pogłębianie konfliktu.

Najważniejsze jest, by dziecko poczuło, że nie zostaje samo ze swoim problemem.



ich marzeniami, jak niszczą pamięć i koncentrację, przez co trudniej im osiągnąć to, na czym im zależy – czy to w sporcie, czy w pasji.

Zapytaj: „Co daje Ci ta substancja? Czego szukasz w tym świecie?”. Odpowiedź może Cię zaskoczyć. Czy to zachowanie wynika z potrzeby akceptacji? A może to ucieczka przed stresem w szkole? Jeśli zrozumiesz przyczynę, będziesz mógł zaproponować alternatywę.

Pomagając swojemu dziecku, łatwo wpaść w pułapki, które – choć wynikają z troski – mogą przynieść odwrotny skutek. Postarajmy się unikać oskarżycielskiego tonu, skupiając się na próbie zrozumienia i budowania relacji oraz propozycjach wsparcia. Ważne jest zauważenie problemu, a nie potępienie tego, kto się z nim mierzy. W rozmowie warto opierać się na konkretnych obserwacjach, a nie na oskarżeniach: „Widzę, że ostatnio unikasz kontaktu i Twoje oczy wyglądają inaczej. Martwię się o Ciebie”. Reakcja powinna być stanowcza w kwestii zasad (zero tolerancji dla narkotyków), ale pełna troski w kwestii wsparcia.

Moc komunikatu „JA”

Zamiast atakować, spróbuj opisać rzeczywistość swoimi oczami. To technika komunikatu „JA”, która pozwala mówić o własnych emocjach i obawach bez oceniania czy zawstydzania drugiej osoby. Dzięki temu rozmowa ma większą szansę stać się początkiem prawdziwego kontaktu, a nie kolejną kłótnią. Zamiast mówić: „Znowu przyszedłeś pijany, jesteś nieodpowiedzialny!”, spróbuj powiedzieć:

Kiedy widzę, że wracasz do domu chwiejnym krokiem i unikasz mojego wzroku, czuję ogromny lęk i bezsilność. Boję się o Twoje zdrowie i o to, czy będę umiała Ci pomóc, jeśli stanie się coś złego. Bardzo mi zależy na Twoim bezpieczeństwie.

Widzisz różnicę? W tym komunikacie nie ma oskarżenia, ani przypisywania dziecku złych intencji. Jest za to szczerze nazwanie własnych emocji, troski i granic. Nastolatek nie słyszy: „jesteś problemem”, ale: „martwię się o Ciebie”. To bardzo ważna różnica, bo atak zwykle uruchamia mechanizmy obronne – zaprzeczenie, złość, wycofanie lub kłamstwo. Komunikat „JA” zmniejsza napięcie i daje większą szansę na prawdziwy dialog.

Nie oznacza to rezygnacji z zasad czy konsekwencji. Wręcz przeciwnie – spokojna, konkretna rozmowa pomaga budować relację opartą jednocześnie na empatii i odpowiedzialności. Dziecko może wtedy poczuć, że nawet w trudnej sytuacji nie jest samo przeciwko rodzicowi, który próbuje je zrozumieć i wspólnie znaleźć rozwiązanie.

Warto przyjrzeć się **najczęstszym błędom w komunikacji** i zastąpić je sposobami, które pomagają budować zaufanie, odpowiedzialność i gotowość do rozmowy. Poniżej znajdziesz przykłady reakcji, które mogą nieświadomie pogłębiać problem, oraz alternatywne sposoby działania wspierające dziecko i wzmacniające relację.

Błąd: Przesłuchanie i oskarżanie

Często reagujemy jak śledczy: „Z kim się zadajesz?”, „Co brałeś?”, „Dlaczego nam to robisz?”. Takie zachowanie ze strony rodzica tworzy mur, a nastolatek natychmiast podnosi tarczę, by się bronić.

Zamiast tego:

Technika komunikatu „JA”

Mów o swoich uczuciach i potrzebach. Zamiast „Ty znowu kłamiesz”, powiedz: „Czuję się bezsilna i zraniona, gdy nie mówisz mi prawdy, bo bardzo zależy mi na Twoim bezpieczeństwie”. To sprawia, że dziecko nie musi przyjmować postawy obronnej.

Błąd: Moralizowanie

Długie wykłady o szkodliwości narkotyków nie przyniosą oczekiwanych rezultatów. Osoby nastoletnie wiedzą, że to szkodzi, ale w danym momencie substancja wydaje się rozwiązaniem problemu.

Zamiast tego:

Aktywne słuchanie i ciekawość

Spróbuj zrozumieć, jaką funkcję pełni substancja w życiu dziecka. „Co daje Ci to palenie?”, „Jak się wtedy czujesz?”. Zrozumienie przyczyny jest kluczem do znalezienia alternatywy.

Błąd: Nadmierna kontrola

Ciągłe sprawdzanie telefonu, przeszukiwanie pokoju czy śledzenie każdego kroku nastolatka może pogłębiać brak zaufania i prowadzić do jeszcze większego zamknięcia się dziecka w sobie. Relacja zaczyna opierać się na lęku i unikaniu.

Zamiast tego:

Jasne komunikowanie zasad

Warto wspólnie ustalić konkretne granice, zasady i konsekwencje ich przekraczania. Jasne reguły dają poczucie bezpieczeństwa i uczą odpowiedzialności za własne decyzje.

Błąd: Etykietowanie

„Narkoman”, „alkoholik”, „ćpun”. Etykietowanie dziecka i określanie go przez problem, który go dotyka, może wzmacniać poczucie wstydu, buntu i beznadziei. Nastolatek zaczyna wierzyć, że jest „tym złym”, zamiast widzieć możliwość zmiany.

Zamiast tego:

Oddzielenie zachowania od osoby

Ważne jest komunikowanie się z dzieckiem w taki sposób, by jego problematyczne zachowanie nie definiowało jego wartości. „Nie akceptuję tego, co robisz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny” – taki przekaz pomaga budować poczucie bezpieczeństwa i motywację do zmiany.

Błąd: Chronienie przed konsekwencjami

Próby ciągłego usprawiedliwiania dziecka przed szkołą, rodziną czy innymi instytucjami mogą nieświadomie utrwalać problem. Nastolatek nie doświadcza wtedy realnych skutków swoich decyzji.

Zamiast tego:

Pozwolenie dziecku ponosić konsekwencje

Naturalne konsekwencje – odpowiednio bezpieczne i dostosowane do sytuacji – pomagają młodej osobie zrozumieć wpływ własnych działań na siebie i innych. To ważny element uczenia się odpowiedzialności.

Błąd: Ukrywanie problemu przed światem

Wstyd sprawia, że rodzice próbują radzić sobie sami. Może to prowadzić do wyczerpania i dezorientowania: co tak naprawdę pomoże mojemu dziecku? Szukając informacji na własną rękę, wśród łatwo dziś dostępnej w internecie, niesprawdzonej wiedzy i niebezpiecznych półprawd, możemy poczuć się zagubieni.

Zamiast tego:

Szukanie profesjonalnego wsparcia

Skorzystanie z pomocy punktu konsultacyjnego czy specjalisty psychoterapii uzależnień nie jest przyznaniem się do porażki, ale dowodem najwyższej odpowiedzialności. Specjaliści (np. z Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie) pomogą obiektywnie ocenić sytuację i wprowadzić środki zaradcze.

Jak reagować, gdy dziecko jest pod wpływem?

Kiedy Twoje dziecko wraca do domu pod wpływem substancji psychoaktywnej, to nie czas na przeprowadzanie rozmów wychowawczych. Tak, w Twojej głowie buzują wtedy emocje: złość, strach i poczucie zdrady. Masz ochotę natychmiast zażądać wyjaśnień lub wygłosić wykład o tym, jak Twoje dziec-

ko niszczy sobie życie. Zatrzymaj się. Niezależnie od tego, czy to alkohol, czy mefedron, próba moralizowania wobec dziecka w tym stanie skończy się jedynie eskalacją agresji. **Pierwszą i najważniejszą zasadą reakcji jest zatem opanowanie własnych emocji.** Nie jest to łatwe, ale musimy pamiętać, że reagowanie w afekcie, działanie pod wpływem paniki czy krzyk zamiast spokojnej rozmowy zamykają drogę do dialogu. Na rozmowę przychodzi czas dopiero wtedy, gdy dziecko wróci do stanu trzeźwości, a emocje opadną.

Gdy sytuacja jest kryzysowa i wymaga interwencji „tu i teraz”, Twoim priorytetem jest bezpieczeństwo dziecka. Sprawdź stan przytomności, zapewnij dostęp do świeżego powietrza, a w razie jakichkolwiek wątpliwości co do stanu zdrowia (np. utrata kontaktu, drgawki), jak najszybciej wezwij pomoc medyczną.



Gdzie szukać pomocy?

Czasami jednak miłość i rozmowa to za mało. Jeśli zauważysz sygnały alarmowe – szklane oczy, nienaturalnie rozszerzone źrenice, znikające z domu pieniądze czy całkowitą izolację – nie czekaj. W takiej sytuacji wstyd nie powinien powstrzymywać przed szukaniem pomocy. Masz do dyspozycji m.in. ekspertów z Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie. Skorzystanie z pomocy punktu konsultacyjnego to nie porażka wychowawcza, to akt odwagi i najwyższej troski.

Kiedy w życiu Twoim lub Twojego dziecka pojawia się kryzys związany z zażywaniem substancji psychoaktywnych, najważniejsze to wiedzieć, gdzie szukać właściwego i skutecznego wsparcia. Kraków oferuje rozbudowaną sieć wsparcia, w której nie jesteś sam/a. Poniżej znajdziesz zestawienie kluczowych punktów, podzielone na konkretne potrzeby, aby szybko trafić pod właściwy adres.

Pierwszy krok – wykonanie telefonu lub przyście na konsultację – jest najtrudniejszy, ale w Krakowie czekają ludzie, którzy wiedzą, jak przeprowadzić Cię przez resztę drogi.

Kraków oferuje systemową pomoc, która jest dyskretna i profesjonalna. Warto zacząć od Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie. To tutaj można uzyskać pierwszą profesjonalną konsultację.

Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie (MCPU)

Punkt Konsultacyjny (ul. Rozrywka 1):

Eksperci pomogą Ci ocenić, czy to już uza-

leżnienie, czy „tylko” eksperymentowanie. Możesz przyjść sam – specjalista w dziedzinie psychoterapii uzależnień dzieci i młodzieży podpowie Ci, jak zmotywować dziecko do leczenia.

Dyżury psychologa:

poniedziałek, środa, piątek (7:30–15:30), wtorek, czwartek (7:30–18:00).

Konsultacje prawne:

czwartek (11:00–15:00) – jeśli problem wiąże się np. z konfliktami z prawem.

Filia (Rynek Podgórski 4/2a, tel. 12 656 27 34):

Punkt Konsultacyjny, w którym możesz zadać nurtujące Cię pytania specjalistom.

Dyżury psychologa: wtorek (8:00–16:00).

Konsultacje prawne: wtorek (16:30–19:00), środa (16:00–18:30) – jeśli problem wiąże się np. z konfliktami z prawem.

Wsparcie dla Dzieci i Młodzieży

Nastolatki potrzebują innego języka i podejścia niż dorośli. W tych miejscach młodzi ludzie znajdują zrozumienie bez oceniania ich wyborów czy eksperymentów z substancjami.

Punkt Konsultacyjny MCPU w Krakowie

Szkolni pedagodzy i psychologzy: Często to oni jako pierwsi zauważają spadek ocen czy zmianę towarzystwa.

Poradnie specjalistyczne dla dzieci i młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego. Dla osób poniżej 18. roku życia oraz ich opiekunów dostępne są poradnie oferujące leczenie uzależnień od substancji psychoaktywnych.

Warto sprawdzić ofertę m.in. CM UNIMED i Stowarzyszenia W DOBRĄ STRONĘ.

Telefony Zaufania

Kryzys nie wybiera godzin urzędowania. Jeśli czujesz, że tracisz grunt pod nogami w środku nocy lub potrzebujesz anonimowej porady, skorzystaj z tych numerów:

Nazwa	Numer / Adres	Dla kogo?
ALCO TEL (Całodobowy)	12 411 60 44	Anonimowa pomoc telefoniczna w zakresie uzależnień.
Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	116 111 (12:00-20:00)	Bezpłatna pomoc dla dzieci i młodzieży (również online: 116111.pl).
NUMER ALARMOWY	112 lub 999	Tylko w sytuacjach nagłych: utrata przytomności, drgawki, przedawkowanie, kryzysy samobójcze.

U kogo szukać pomocy?

Specjalista	Kiedy się udać?	Co oferuje?
Psycholog / Psychoterapeuta	Czujesz, że więź z dzieckiem pęka, pojawia się w Tobie smutek, lęk.	Pomaga zrozumieć przyczyny ucieczki w substancje psychoaktywne (np. niska samoocena).
Specjalista Psychoterapii Uzależnień	Gdy substancja lub kompulsywne zachowanie zaczynają przejmować kontrolę nad życiem dziecka.	Pomaga zrozumieć mechanizmy uzależnienia i poznać techniki powrotu do trzeźwości.
Psychiatra	Gdy pojawiają się myśli samobójcze, głęboka depresja, paranoja.	Diagnostuje zaburzenia lub choroby psychiczne i, jeśli trzeba, wdraża leczenie farmakologiczne i przepisuje odpowiednie leki.

Siła wspólnoty: grupy samopomocowe w MCPU

Uzależnienie to choroba, która karmi się izolacją, wstydem i milczeniem. Dlatego najskuteczniejszą bronią przeciwko niej jest wspólnota – obecność ludzi, którzy przeszli przez to samo i wiedzą, że powrót do stabilnego życia jest możliwy. W Krakowie, przy ul. Rozrywka 1, działają grupy, w których nikt nie ocenia, a każdy oferuje to, co najcenniejsze: swoje doświadczenie, siłę i nadzieję.

Grupa Al-Anon dla rodziców i bliskich osoby uzależnionej od alkoholu

Jeśli picie kogoś bliskiego sprawia, że Twoje życie staje się trudne do zniesienia, jeśli czujesz ciężar winy i odpowiedzialności za nie swoje czyny – to miejsce jest dla Ciebie. Al-Anon to bezpieczna przystań dla krewnych i przyjaciół osób uzależnionych. Tutaj nauczysz się, jak przestać brać na siebie winę, jak nazwać własne potrzeby i, co najważniejsze, jak odzyskać prawo do normalnego życia, nawet w obliczu kryzysu w rodzinie.

Spotkania:

Każdy czwartek, godz. 17:00–18:00.

Miejsce:

Budynek A, ul. Rozrywka 1.

Jeśli Twoje dziecko jest już pełnoletnie, może dołączyć do grupy NA lub AA.

Grupa NA (Anonimowi Narkomani) dla osób dorosłych

NA to wspólnota osób, których wspólnym celem jest całkowita wolność od narkotyków i alkoholu. Nie ma znaczenia, co zażywałeś i jak długo. Jeśli masz w sobie choć cień pragnienia, by przestać zażywać substancje, znajdziesz tu ludzi, którzy podadzą Ci rękę. Opierając się na Programie 12 Kroków, członkowie dzielą się sukcesami i wyzwaniem w powrocie do normalnego życia.

Spotkania:

Każda sobota, godz. 10:00–12:00.

Miejsce:

Budynek A, ul. Rozrywka 1.

Grupa AA (Anonimowi Alkoholicy) dla osób dorosłych

AA opiera się na prostym założeniu: osoby uzależnione pomagają sobie wzajemnie zachować trzeźwość. Praca w oparciu o programy 12 Kroków i 12 Tradycji pozwala nie tylko przestać pić, ale przede wszystkim zmie-

nić sposób myślenia o życiu. Udział jest całkowicie bezpłatny i anonimowy.

Spotkania:

Każdy wtorek, godz. 17:00–18:00.

Miejsce:

Budynek A, ul. Rozrywka 1.

Dlaczego warto? Uczestnictwo w mityngach to nie „przyznanie się do porażki”, ale akt ogromnej odwagi i zgoda na przyjęcie wsparcia od innych. W budynku przy ul. Rozrywka 1 te trzy wspólnoty tworzą sieć wsparcia, która pomogła już wielu krakowskim rodzinom. Ty lub Twoje dorosłe dziecko również mogą do nich dołączyć – wystarczy przyjść.

Poza MCPU, w Krakowie i Małopolsce odbywa się wiele spotkań grup wsparcia. Szczegółowe informacje sprawdzisz na stronach:

Al-Anon: <https://al-anon.org.pl>

Anonimowi Alkoholicy:

<https://www.aakrakow.pl>

Anonimowi Narkomani:

<https://anonimowinarkomani.org>

Schemat Ratunkowy:

A co, jeśli wydarza się najgorszy scenariusz? Wchodzisz do pokoju i widzisz, że Twoje dziecko jest nieprzytomne, ma drgawki, bełkocze, nie rozpoznaje Cię. Zapoznaj się ze schematem ratunkowym, by pomimo paniki móc zareagować adekwatnie do sytuacji.

- 1. Sprawdź,** czy dziecko reaguje na ból (np. uszczypnięcie) lub głośne zawołanie.
- 2. Wezwij Pomoc** (112/999). Powiedz operatorowi: „Moje dziecko jest nieprzytomne, podejrzewam zatrucie substancją psychoaktywną”. Jeśli wiesz, jaką substancją mogło zatruć się Twoje dziecko, przekaz tę informację operatorowi. Ratownicy nie są od oceniania Twojego wychowania – są od ratowania życia.
- 3. Udrożnij drogi oddechowe:** Jeśli dziecko jest nieprzytomne, ale oddycha – ułóż je w pozycji bocznej bezpiecznej. To chroni przed zachtęśnięciem.
- 4. Atak drgawek:** Jeśli nastolatek ma drgawki, nie wkładaj mu nic między zęby. W tej sytuacji najważniejsza jest ochrona jego głowy przed urazami o podłogę czy meble.
- 5. Zabezpiecz dowody:** Każde opakowanie, woreczek strunowy czy butelka znaleziona obok to cenna informacja dla lekarza toksykologa.

Krakowska mapa wsparcia

1

MCPU Kraków
ul. Rozrywka 1

6

**Stowarzyszenie
POMOCNA DŁOŃ**
ul. Sudolska 16

5

CM UNIMED Sp. z o.o.
ul. Górna 5A

7

**Stowarzyszenie
W DOBRĄ STRONĘ**
ul. Batorego 5

8

**Stowarzyszenie
MONAR**
ul. Św. Katarzyny 3

2

MCPU Kraków
- Filia Podgórze
Rynek Podgórski 4/2a

3

**Krakowskie Stowarzyszenie
Terapeutów Uzależnień**
ul. Wielicka 73

4

**Krakowskie Stowarzyszenie
Terapeutów Uzależnień**
(terapia DDA)
ul. Jerzmanowskiego 40

MCPU w Krakowie

	Lokalizacja	Co oferuje?	Dane kontaktowe
1	Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień ul. Rozrywka 1	Diagnostyka, porady psychologiczne, motywowanie do leczenia, pomoc prawna.	Tel. 12 411 41 21 (wew. 115) pn, śr, pt: 7:30–15:30 wt, cz: 7:30–18:00
2	Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień – Filia Podgórze Rynek Podgórze 4/2a	Konsultacje psychologiczne i prawne w sercu starego Podgórza.	Tel. 12 656 27 34 wt: 8:00–16:00 (psycholog) wt:16:30–19:00 śr: 16:00–18:30 (prawnik)

Poradnie Leczenia Uzależnień

Ośrodki, które prowadzą leczenie uzależnień i współuzależnienia.

	Nazwa placówki	Adres	Kontakt	Godziny otwarcia (Pon–Pt)	Sobota
3	Krakowskie Stowarzyszenie Terapeutów Uzależnień	ul. Wielicka 73	12 425 57 47 w. 1	pn–czw: 7:25–20:00 pt: 7:25–21:00	8:00–15:00
4	Krakowskie Stowarzyszenie Terapeutów Uzależnień (terapia DDA)	ul. Jerzmanowskiego 40	12 425 57 47 w. 2	pn–pt: 7:25–20:00	9:00–13:00
5	CM UNIMED Sp. z o.o.	ul. Górna 5A	12 283 48 34	pn, śr–pt: 8:00–20:00 wt: 8:00–18:00	8:00–12:00
6	Stowarzyszenie POMOCNA DŁOŃ	ul. Sudolska 16	12 418 05 34	pn, śr: 8:00–21:00 wt: 8:00–20:00 czw: 7:00–20:00 pt: 8:00–16:00	8:00–12:00
7	Stowarzyszenie W DOBRĄ STRONĘ	ul. Batorego 5	796 231 871	pn, czw: 9:00–20:00 wt: 17:00–20:00 śr: 8:00–10:00 i 12:00–20:00 pt: 8:00–18:00	9:00–13:00
8	Stowarzyszenie MONAR	ul. Św. Katarzyny 3	12 430 61 35	pn–czw: 8:00–20:00 pt: 10:00–16:00	-

Słowniczek pojęć

Adolescencja - okres dorastania między dzieciństwem a dorosłością, obejmujący intensywne zmiany biologiczne, emocjonalne i społeczne. To czas kształtowania tożsamości, samodzielności i relacji z innymi. Mózg nastolatka wciąż się rozwija, dlatego młode osoby są bardziej podatne na impulsywność i zachowania ryzykowne.

Agresja – zachowania lub reakcje mające na celu wyrządzenie komuś krzywdy fizycznej lub psychicznej. Może być sposobem rozładowania napięcia, frustracji lub lęku. Czynniki chroniące – elementy, które zmniejszają ryzyko uzależnień i innych zachowań ryzykownych. Należą do nich m.in. dobra relacja z rodzicami, poczucie bezpieczeństwa, wsparcie emocjonalne i zdrowe zainteresowania.

Czynniki ryzyka – sytuacje lub doświadczenia zwiększające prawdopodobieństwo sięgania po substancje psychoaktywne albo rozwinięcia uzależnienia. Mogą to być np. przewlekły stres, przemoc, samotność, brak wsparcia czy presja rówieśnicza.

Detoks (detoksykacja) – medyczny proces oczyszczania organizmu z substancji psychoaktywnych. Odbywa się pod opieką specjalistów, szczególnie wtedy, gdy istnieje ryzyko groźnych objawów odstawienia.

Dopamina – neuroprzebieżnik związany z motywacją, nagrodą i poczuciem przyjemności. Substancje psychoaktywne oraz niektóre zachowania (np. korzystanie z mediów społecznościowych czy hazard) mogą powodować gwałtowne wyrzuty dopaminy w mózgu, wzmacniając potrzebę powtarzania tych doświadczeń. Mechanizm ten odgrywa kluczową rolę w rozwoju uzależnień.

FOMO (ang. Fear of Missing Out) – lęk przed tym, że coś ważnego nas ominie. Młode osoby mogą odczuwać presję ciągłego bycia online, uczestniczenia w wydarzeniach czy reagowania na wiadomości i media społecznościowe. FOMO może prowadzić do przewlekłego stresu, problemów ze snem i trudności z koncentracją.

Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego i ciągłego bycia online. Osoba odczuwa niepokój lub rozdrażnienie, gdy nie ma dostępu do

urządzenia. Fonoholizm może negatywnie wpływać na relacje, naukę, sen i zdrowie psychiczne.

Głód substancji – silny, trudny do opanowania przymus sięgnięcia po substancję psychoaktywną. Nie jest zwykłą „ochotą na...”, ale reakcją mózgu domagającego się kolejnej dawki bodźca. W takim stanie osoba może reagować impulsywnie, nerwowo lub agresywnie.

Komunikat „JA” – sposób komunikacji polegający na mówieniu o własnych uczuciach i potrzebach bez oskarżania drugiej osoby. Zamiast „Ciągle siedzisz w telefonie”, mówimy np. „Brakuje mi wspólnego spędzania czasu z tobą”. Taka forma rozmowy zmniejsza napięcie i zwiększa szansę na dialog.

Mechanizm iluzji i zaprzeczania - mechanizm obronny, który sprawia, że osoba uzależniona minimalizuje problem lub całkowicie mu zaprzecza. Osoba uzależniona może mówić: „wszyscy tak robią”, „mam nad tym kontrolę” albo „mogę przestać w każdej chwili”. Nie zawsze wynika to ze świadomego kłamstwa – uzależnienie zaburza ocenę własnych zachowań i konsekwencji. Mechanizm ten często utrudnia podjęcie leczenia i szukanie pomocy.

Mechanizm uzależnienia – proces, w którym mózg stopniowo przyzwyczaja się do substancji lub określonego zachowania. Z czasem coraz trudniej kontrolować swoje potrzeby i reakcje. Uzależnienie wpływa zarówno na psychikę, jak i funkcjonowanie organizmu.

Podejście redukcji szkód – strategia stosowana w pracy z osobami uzależnionymi, szczególnie wtedy, gdy nie są jeszcze gotowe na całkowitą abstynencję. Jej celem jest przede wszystkim ograniczenie najbardziej niebezpiecznych skutków używania substancji lub zachowań ryzykownych. Specjaliści pomagają krok po kroku zwiększać bezpieczeństwo i motywację do zmiany.

Ratownik – rola, w którą często nieświadomie wchodzi rodzice. To sytuacja, w której chronisz dziecko przed konsekwencjami jego czynów: usprawiedliwiasz nieobecności w szkole, spłacasz długi, sprzątasz po nim, gdy jest w złym stanie. Choć intencje są dobre, taka postawa pozwala uzależnieniu rosnąć, bo dziecko nie czuje ciężaru swoich decyzji.

Presja rówieśnicza – wpływ grupy rówieśniczej na zachowanie młodej osoby. Nastolatek może sięgać po substancje psychoaktywne lub angażować w ryzykowne zachowania, aby zdobyć akceptację lub uniknąć odrzucenia.

Rezyliencja (sprężystość psychiczna) – zdolność radzenia sobie z trudnościami, stresem i porażkami bez uciekania w destrukcyjne zachowania. Dziecko z rozwiniętą rezyliencją potrafi szukać wsparcia, regulować emocje i stopniowo wracać do równowagi po kryzysie. Silna więź z rodzicami i poczucie bezpieczeństwa pomagają rozwijać tę cechę.

Siecioholizm – uzależnienie od internetu i ciągłej aktywności online. Może prowadzić do zaniedbywania relacji, obowiązków i zdrowia. Osoba uzależniona często traci kontrolę nad czasem spędzonym w sieci.

Substancje bramkowe – substancje, które mogą zwiększać ryzyko sięgania po kolejne, bardziej niebezpieczne środki psychoaktywne. Często zalicza się do nich nikotynę, alkohol, e-papierosy czy marihuanę. Wczesny kontakt z nimi może oswojać mózg z regulowaniem emocji za pomocą substancji.

Substancje psychoaktywne – substancje wpływające na działanie mózgu, emocje, zachowanie i świadomość. Należą do nich m.in. alkohol, nikotyna, narkotyki i niektóre leki. Mogą prowadzić do uzależnienia oraz problemów zdrowotnych i psychicznych.

Tolerancja na substancję – organizm stopniowo przyzwyczaja się do działania substancji psychoaktywnej. Aby osiągnąć ten sam efekt co wcześniej, potrzebne są coraz większe dawki lub częstsze używanie. To jeden z sygnałów rozwijającego się uzależnienia.

Układ nagrody – system w mózgu odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności i motywacji. Substancje psychoaktywne silnie go pobudzają, wywołując krótkotrwałe poczucie ulgi lub euforii. Z czasem mózg zaczyna „domagać się” kolejnych bodźców.

Uzależnienie behawioralne – uzależnienie związane z określonym zachowaniem, np. korzystaniem z internetu, graniem czy hazardem. Osoba traci kontrolę nad swoim działaniem mimo negatywnych konsekwencji. Mechanizmy w mózgu są podobne jak w uzależnieniach od substancji.

Uzależnienie współwystępujące – sytuacja, w której uzależnieniu towarzyszą problemy psychiczne, np. depresja, lęki lub zaburzenia odżywiania. Oba problemy wzajemnie się nasilają i utrudniają leczenie. Dlatego ważna jest kompleksowa pomoc specjalistyczna.

Współuzależnienie – stan, w którym życie bliskiej osoby zaczyna koncentrować się wokół problemu uzależnienia członka rodziny. Towarzyszy mu silny stres, poczucie odpowiedzialności i potrzeba kontrolowania sytuacji. Współuzależnienie również wymaga wsparcia i pomocy.

Zespół abstynencyjny – objawy pojawiające się po odstawieniu substancji psychoaktywnej przez osobę uzależnioną. Mogą obejmować lęk, rozdrażnienie, drżenie rąk, bezsenność, a czasem także drgawki i silne bóle. W cięższych przypadkach konieczna jest pomoc medyczna.

Bibliografia

- **Andrzej Lipczyński, Anna Nowosad**

Wsparcie społeczne w procesie terapii osób uzależnionych od alkoholu

<https://psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/730-wsparcie-spoleczne-w-procesie-terapii-osob-uzalezniionych-od-alkoholu.html>

- **Katarzyna Okulicz-Kozaryn**

Przegląd badań dotyczących skutecznych strategii profilaktycznych

<https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/przegląd-badan-dotyczacych-skutecznych-strategii-profilaktycznych.pdf>

- **Jolanta Ryniak**

Problem uzależnień w rodzinie

<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/81144,problem-uzaleznienn-w-rodzinie>

- **Karolina Van Laere, Kinga Sochocka**

Narkotyki – ryzykowna droga

Wydawca: Stowarzyszenie MONAR, Ośrodek Szkoleniowo-Badawczy

<https://kcpu.gov.pl/publikacja/narkotyki-ryzykowna-droga/#tresc>

- **Karolina Van Laere, Kinga Sochocka**

O narkotykach bez przesady

Wydawca: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

<https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/broszura-o-narkotykach-bez-przesady.pdf>

Strony internetowe

- Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

<https://kcpu.gov.pl/>

- Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie

<https://mcpu.krakow.pl>

Niniejsza publikacja nie jest kolejnym teoretycznym zbiorem zakazów i nakazów. To opracowany z inicjatywy krakowskich specjalistów **praktyczny poradnik, który pomaga zdiagnozować potencjalne problemy związane z uzależnieniami oraz wskazuje z jakich form wsparcia warto skorzystać**. Podpowiadamy, jak działać, by nie stracić kontaktu z dzieckiem i skutecznie je wesprzeć.

Bardzo ważne jest, by już na wstępie jasno powiedzieć: **uzależnienie nie jest wyborem dziecka ani porażką wychowawczą rodzica**. To realny i złożony problem rodziny, który można i należy leczyć. Nasz poradnik powstał, aby pomóc krakowskim rodzinom odnaleźć się w gąszczu trudnych emocji i pytań, które pojawiają się, gdy rodzina mierzy się z uzależnieniem.

