JAK UCHRONIĆ DZIECKO OD ALKOHOLU I NIKOTYNY

PORADNIK DLA:
- rodzica
- nauczyciela
- pedagoga
- ucznia

Krajowe Biuro Popularyzacji Bezpieczeństwa i Promocji Zdrowia
Warszawa

WSTĘP

Alkohol i nikotyna towarzyszą nam od wczesnych lat życia. Zajmują niezwykłe miejsce w naszym życiu społecznym. W potocznym języku funkcjonują ciekawe ,,powiedzonka" na ich temat np.: ,,Piwo to nie alkohol", ,,Czym się strułeś, tym się lecz", ,,Kto pije i pali ten nie ma robali". Alkohol jest lekarstwem na kłopoty wielu bohaterów filmowych. Używki te są obecne przy różnych wydarzeniach oraz imprezach towarzyskich. Różnego typu uroczystości takie jak narodziny dziecka, urodziny, śluby są okazją do spożywania alkoholu i palenia papierosów.

Ze względu na swoją powszechność, łatwy dostęp i fakt, że są „legalne" nie zawsze wzbudzają takie emocje i reakcję środowiska jak narkotyki. Sprzeczne komunikaty zawarte na paczce papierosów czy butelce piwa w postaci obietnicy lepszego samopoczucia i ostrzeżenia przed chorobą to typowe dylematy osób po nie sięgających. Samo wypicie alkoholu czy zapalenie papierosa nie jest samo w sobie zagrożeniem, przez co jest bagatelizowane. Jednak nadmierne ich spożycie często prowadzi do tragedii, z powodu której może ucierpieć wiele osób. Dotyczy to zwłaszcza młodych ludzi. Picie alkoholu lub palenie może znacznie zaburzyć ich życie oraz procesy rozwojowe. Niewinne zapalenie papierosa może być początkiem drogi do sięgnięcia po mocniejsze środki, dlatego zapobieganie jest najskuteczniejszym sposobem walki z uzależnieniami.

Każdy z rodziców powinien pamiętać, że od wychowania zależy czy nasze dziecko poradzi sobie z przeciwnościami i obowiązkami jakie czekają je w życiu. Dzięki naszej miłości i wsparciu możemy uchronić dziecko przed alkoholizmem i nikotynizmem. Jeśli chcemy być dla naszego dziecka autorytetem i partnerem w rozmowie o używkach, warto skoncentrować się na tych działaniach, które dostarczają wszelkiej wiedzy na ich temat i wyposażają w różne umiejętności tj.: umiejętność stawiania granic, dokonywania właściwych wyborów, radzenia sobie z trudnościami, bez uciekania w świat iluzji i niebezpiecznych dla zdrowia przyjemności.

DLA RODZICÓW

Niewątpliwie struktura systemu rodzinnego i jego funkcjonowanie wpływają na kształtowanie przez młodych ludzi wizerunku własnej osoby i określenie swojego miejsca w społeczności. To właśnie rodzina od samego początku dostarcza dzieciom informacji zwrotnych dotyczących tego co akceptowane i nieakceptowane. Dlatego tak ważna jest komunikacja rodzic-dziecko. Jednym z najważniejszych czynników mogących uchronić twoje dziecko przed używkami jest silna **więź z nim.**

Co to oznacza?

Czas i rozmowa to podstawowy element dobrej relacji. Dzieci potrzebują miłości, uznania, ciepła oraz wsparcia. Chcą widzieć w rodzicach sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach. Jeżeli będziesz na co dzień blisko ze swoim dzieckiem, łatwiej będzie dostrzec jakie ma problemy albo z czym sobie nie radzi.

W trakcie rozmowy bardzo ważne jest aktywne słuchanie.

- Im częściej rozmawiasz z dzieckiem tym lepiej poznajesz jego świat, a w nim jego marzenia, oczekiwania czy problemy.
- Nie bagatelizuj jego problemów. To co dla ciebie z pozycji osoby dorosłej może wydawać się mało znaczące, dla dziecka może być niezwykle ważne.
- Rozmawiaj również o jego sukcesach. Gdy coś osiągnie powiedz mu, że jesteś z niego dumny. Pomożesz w budowaniu poczucia własnej wartości.
- Okaż zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytuj natarczywie. Staraj się stworzyć warunki do luźnej rozmowy (tzw. Luźnego komentowania). Na przykład przy wieczornej herbacie lub spacerze.
- Nie unikaj trudnych tematów. Jeżeli dziecko nie znajdzie zrozumienia u ciebie może go szukać u kogoś innego.
- Rozmawiaj z dziećmi na temat zagrożeń wynikających z picia alkoholu, palenia papierosów i stosowania innych substancji psychoaktywnych.
- Wyraź zdecydowaną, negatywną opinię na temat środków uzależniających.
- Ucz swoje dziecko samodyscypliny oraz pokonywania problemów i trudności bez sięgania np. po alkohol.
- Nie krytykuj i nie porównuj do innych. Pamiętaj, że twoje dziecko jest niepowtarzalne.
- Pozwól swojemu dziecku popełniać błędy, chwal za wysiłek włożony w wykonanie danego zadnia.
- Pozwól dziecku układać życie według własnego scenariusza, a nie twojego.
- Pamiętaj, że na dojrzewającego człowieka największy wpływ ma grupa rówieśnicza, co osłabia wpływ rodzica. Dlatego tak ważne jest abyś wiedział, z kim spędza czas twój syn/twoja córka. Upewnij się, że znasz koleżanki i kolegów swojego dziecka.

ALKOHOL

Napoje alkoholowe są najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży. Chociaż raz w ciągu całego swojego życia wypiło go 90% uczniów (15-16 lat) i 95% uczniów z grupy starszej (17-18 lat).

Rodzicu!

Co według ciebie byłoby gorsze? Wypicie przez twoje dziecko kieliszka wódki czy butelki piwa? Prawdopodobnie więcej osób odpowie, że kieliszka wódki. Jednak zawartość alkoholu etylowego w obu tych napojach jest taka sama i jednakowo szkodliwa. Etanol jest substancją aktywną biochemicznie i w większym stężeniu niszczy tkankę biologiczną. Ma wpływ na mózg oraz układ nerwowy. Zmienia stan uczuć oraz sposób myślenia. Ogranicza zdolność prawidłowej oceny sytuacji i zadań życiowych. Upośledza kontrolę zachowania oraz koordynacje ruchów.
Osoby nietrzeźwe robią rzeczy, których później żałują, sprawiają cierpienie sobie i swoim najbliższym, czego nie zrobiłyby w stanie trzeźwości. Istnieje wysoka zależność pomiędzy spożywaniem alkoholu, a konfliktami z prawem. Upijanie się przez nastolatki znacznie zwiększa prawdopodobieństwo wypadków, stania się ofiara przestępstw oraz podjęcia wczesnej inicjacji seksualnej (ryzykowny seks, groźba zakażenia chorobami wenerycznymi, niechciana ciąża).

Dla porównania w puszce piwa znajduje się około 20 gram etanolu, tyle samo co w kieliszku wódki albo lampce wina.

Warto zadać sobie pytanie: Dlaczego młodzi ludzie sięgają po alkohol?

Na różnych forach internetowych można przeczytać dyskusje młodych ludzi o tym, dlaczego piją, albo dlaczego tego nie robią. Oto niektóre z nich:

- *„Jakbym nie pił, to by mnie pewnie już nie było” czyli mechanizm obronny;*
- *„w USA za wypicie piwa przed 21 rokiem życia jeśli dzieje się to publicznie można trafić do pudła. Znajoma z Danii będąc na dyskotece w Polsce była zaskoczona, że tylu nieletnich pije alkohol i nikt nie reaguje. Nie mieściło jej się w głowie, że ludzie nieletni mogą legalnie go kupić”;*
- *„Piję, bo rzeczywistość na trzeźwo jest nie do przyjęcia”;*
- *„Piją z głupoty. Piją po to, żeby nie być gorszymi. Piją, bo piją inni”;*
- *„Dlaczego młodzi sięgają po używki? Zobacz, telewizja, internet te ciągłe reklamy, piw, win itp. Młodzież w dzisiejszych czasach jest ciekawa, co jakie jest, Ci co mają równo pod sufitem nie piją, bo myślą o skutkach. Chcą się uwolnić od codziennych problemów i chcą się czuć lepiej”;*

- *„bardzo młodzi ludzie coraz częściej sięgają po alkohol przez to że rodzice coraz bardziej „przymykają na to oko” z powodu ciągłej gonitwy za lepszym bytem, za pieniądzem”.*

Reasumując, najczęściej wymieniane przyczyny to:
- aby czuć się dorosłym;
- aby dopasować się do innych;
- aby czuć się dobrze i być na luzie;
- aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem;
- ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

Rodzice bardzo często stoją przed dylematem, czy pozwalać swojemu dziecku na spożywanie alkoholu w domu?
Powody przemawiające za zgodą picia alkoholu w domu przez twoje dorastające dziecko:
- stwarza sytuację uczenia rozsądku i odpowiedzialności w sprawie picia alkoholu;
- wzmacnia proces dorastania dziecka, poprzez jego udział w świętowaniu uroczystości rodzinnych.

Niebezpieczeństwa płynące ze zgody rodzica na spożywanie przez nastolatka alkoholu w domu:
- osłabienie abstynencji dziecka;
- dziecko może zrozumieć zgodę rodziców jako ogólne przyzwolenie na spożywanie alkoholu;
- obniża się poczucie ryzyka związanego ze spożywaniem alkoholu.

Decyzja w tej sprawie jest podejmowana indywidualnie przez każdą rodzinę. Na pewno warto o tym porozmawiać ze swoim dzieckiem. Najważniejsze jest, aby taka rozmowa była szczera i doprowadziła do porozumienia dziecko-rodzic.

Sygnały, które powinny rodzica zaniepokoić.

Niektóre z podanych poniżej objawów, mogą być naturalne dla procesu dojrzewania młodego człowieka. Powinniśmy zwrócić szczególną uwagę, kiedy kilka z tych objawów występuje równocześnie:
- zwiększenie poziomu frustracji, rozdrażnienia;
- spadek zainteresowania zajęciami, które wcześniej były dla naszego dziecka atrakcyjne;
- problemy w szkole z zachowaniem i nauką;

• niechęć do dzielenia się swoimi myślami, przeżyciami;
• zapach alkoholu;
• zmiany spożywania posiłku i zasypiania;
• zaniedbywanie wyglądu;
• zwiększone potrzeby finansowe, znikająca „reszta” z zakupów;
• nawiązywanie podejrzanych znajomości;
• reagowanie agresją w sytuacji próby uzyskania informacji o tych kontaktach.

Co zrobić?

Całość działania zapobiegawczego można podzielić na trzy części: rozpoznanie i diagnoza sytuacji, interwencja oraz monitorowanie.

Krok 1

Rozpoznanie i diagnoza sytuacji.

Jeżeli podejrzewasz, że twoje dziecko pije, ale nie posiadasz na to dowodów rozpocznij rozmowę od powiedzenia o swoich obawach z zaznaczeniem, że nie chcesz dziecka karać tylko poznać prawdę. Zaznacz, że robisz to bo je kochasz i się niepokoisz.
W sytuacji kiedy jesteś pewien, że dziecko piło zacznij od spokojnego powiedzenia o tym fakcie i ustaleniu celów dalszej rozmowy.

Ustalcie wspólnie fakty dotyczące kontaktu dziecka z alkoholem:
• jak często pije napoje alkoholowe i w jakich ilościach;
• z kim to robi i w jakich sytuacjach;
• jak się czuje w trakcie spożywania i później;
• jak zachowują się inne osoby, które w tym uczestniczą;
• jak te doświadczenia wpływają na inne sytuacje życiowe (w szkole, w relacjach z rodzicami, przyjaciółmi);
• czy doznało przykrości w związku z piciem alkoholu.

W trakcie rozmowy bardzo ważne są następujące zasady:
• nie przerywać sobie wzajemnie, aby w danym momencie mówiła tylko jedna osoba;
• nie podnosić głosu, nie używać lekceważących lub obraźliwych słów i wyzwisk;
• nie straszyć karami;
• powstrzymać się z oceną i krytyką zachowania dziecka.
Przestrzeganie powyższych zasad jest bardzo istotne, gdyż daje szansę na nawiązanie kontaktu i uporaniu się z problemem.

Krok 2

Interwencja w sytuacji, gdy dziecko wypiło alkohol.

- Nie zaczynaj rozmowy, gdy dziecko jest pod wpływem alkoholu - nie ma wtedy trzeźwego poglądu sytuacji i może być agresywne.
- Nie zaczynaj rozmowy, gdy dziecko ma kaca, jest rozdrażnione, źle się czuje.
- Przed rozmową, w miarę możliwości postaraj się nabrać dystansu, porozmawiaj ze współmałżonkiem, przyjacielem, kimś z rodziny, kimś bliskim - pomoże to odreagować pierwsze, gwałtowne emocje, nabrać dystansu, określić twoje stanowisko wobec picia i sprecyzować co naprawdę chcesz dziecku powiedzieć.
- Postaraj się, aby w rozmowie uczestniczył współmałżonek - rozmowa ma dotyczyć spraw całej rodziny.
- Znajdź spokojne miejsce i odpowiedni czas, aby nie przeszkadzało wam nic z zewnątrz, wyłącz telefon i telewizor.
- Pamiętaj, że dokonujesz interwencji, bo zależy ci na szczęściu i bezpieczeństwie twego dziecka, a nie po to, żeby udowodnić mu, że jest złe, niegodne zaufania i krzywdzi cię swoim postępowaniem.
- Daj dziecku wyraźnie do zrozumienia, że je kochasz i jesteś gotów wesprzeć w każdej sytuacji.
- Ustalcie powtórnie lub pierwszy raz, jeśli do tej pory tego nie zrobiliście, zasady dotyczące picia alkoholu w waszej rodzinie.
- Jeżeli na decyzję twojego dziecka o piciu alkoholu wywierają wpływ określone sytuacje zewnętrzne lub wpływy innych osób zastanówcie się wspólnie co dziecko powinno zrobić lub powiedzieć, by zabezpieczyć się przed tymi wpływami.
- Powiedz jasno, jakie przywileje i przyjemności będą dziecku odebrane do czasu rozwiązania problemu, jaki będzie sposób kontrolowania tego czy dziecko wywiązuje się z umowy i jaki będzie tryb przywracania utraconych przywilejów.
- Ustalcie co będzie się działo w razie złamania warunków umowy, określcie konsekwencje związane z naruszeniem tych zobowiązań oraz wskażcie nagrody za utrzymywanie abstynencji przez dziecko.

Krok 3

Monitorowanie i udzielnie wsparcia.

- Umowa zawarta z dzieckiem odnośnie niepicia alkoholu musi być monitorowana, czy dziecko jej przestrzega.
- Kontrolowanie nie jest przyjemne dla obydwu stron. Ustal wspólnie z dzieckiem jak będziecie to sprawdzać. Nie rezygnuj ze sprawdzania zasad zbyt

wcześnie, dziecko przez cały czas narażone jest na pokusy.

- Sprawdź czy dziecko potrzebuje twojej pomocy (np. gdy nie wie jak zachować się w pewnych sytuacjach), zaoferuj mu swoją pomoc.
- Ważne aby twoja życzliwość, chęć pomocy i gotowość wsparcia były dla dziecka oczywiste.

Pamiętaj, że interwencja związana z piciem alkoholu przez wasze dziecko jest ściśle związana z całością waszych kontaktów i relacjami występującymi w rodzinie. Być może zaangażowanie się w próbę poradzenia sobie z krytyczną i bolesną sytuacją stworzy okazję do zastanowienia się jak ulepszyć wzajemne stosunki w całej waszej rodzinie, jak poszukiwać drogi umocnienia więzów i zwiększenia satysfakcji z życia dla całej rodziny.

Istnieje ryzyko, że poradzenie sobie z taką sytuacją może być zbyt trudne. Należy wtedy bez skrępowania poszukać pomocy na zewnątrz rodziny. Mogą to być przyjaciele lub inni rodzice, którzy mają doświadczenie radzenia sobie w podobnych sytuacjach lub specjaliści - psycholodzy lub pedagodzy. Alternatywne źródła pomocy znajdują się na końcu poradnika.

FAKTY I MITY O ALKOHOLU

Mit: *Kieliszek wódki czy kufel piwa jeszcze nikomu nie zaszkodziły.*
Fakt: Alkohol spożywany sporadycznie i w niewielkich ilościach nie powoduje zmian w organizmie. Jeśli jednak powtarza się to zbyt często, nawet niewielka ilość może być szkodliwa.
Mit: *Alkohol jest lekarstwem na sen.*
Fakt: Zaśnięcie pod wpływem alkoholu jest wynikiem jego toksycznego działania na mózg. Sen nie jest wówczas naturalny.
Mit*: Alkohol jest dobry na trawienie.*
Fakt: Alkohol drażni i uszkadza śluzówki, zaburza pracę jelit, utrudnia wchłanianie pokarmów, a także upośledza funkcje takich narządów jak wątroba czy trzustka, które są niezbędne do prawidłowego przebiegu procesu trawienia.
Mit: *Alkoholicy to ludzie z marginesu i degeneraci.*
Fakt: Alkoholikiem może stać się każdy niezależnie od płci, zawodu czy grupy społecznej. Do pobytu w ośrodkach leczenia przyznawały się światowe gwiazdy kina i teatru.

NIKOTYNA

Nikotyna jest jedną z silniejszych substancji uzależniających. Pomimo tego tytoń bywa zaliczany do „używek”, a uzależnienie od niego jest często postrzegane w kategoriach złego przyzwyczajenia, nawyku, słabości charakteru, a nie w kategoriach medycznych. Problem uzależnienia od nikotyny bywa bagatelizowany.

W dymie papierosowym zawartych jest około 4000 związków chemicznych. Najbardziej znanym jest nikotyna, która odpowiada za wystąpienie uzależnienia fizycznego. Każdy człowiek posiada receptory nikotynowe przez które ta substancja stymuluje ośrodkowy układ nerwowy. W wyniku regularnego palenia i pobudzania receptorów organizm przyzwyczaja się do efektów działania tej używki. Następuje podwyższenie ciśnienia tętniczego i pobudzenie organizmu. Osoba paląca po pewnym czasie odczuwa satysfakcjonujący poziom pobudzenia i koncentracji jedynie wtedy, gdy dostarczy sobie kolejną dawkę nikotyny, sięgając po następnego papierosa. Co istotne, mechanizm uzależnienia nie sprawia, że osoba paląca łatwiej się koncentruje na wykonywanych zadaniach, czy jest bardziej zmobilizowana do działania. Musi regularnie przyjmować kolejne dawki nikotyny, aby odczuć poziom pobudzenia i koncentracji jak u osób niepalących.

Obserwując oddziaływania nikotyny na ośrodkowy układ nerwowy dochodzimy do wniosku, że nie ma ona właściwości uspokajających.

Skąd zatem powstało przekonanie, że papierosy mają właściwości relaksujące?

Jeżeli ludzie sięgają po papierosa w sytuacjach stresowych, kiedy czują się niekomfortowo, mogą zacząć kojarzyć palenie z metodą samouspokojenia. Papieros staje się wtedy bodźcem wywołującym pozytywną reakcję i pomaga odwrócić uwagę od źródła problemów. W rzeczywistości może prowadzić do groźnych konsekwencji medycznych.

Do najniebezpieczniejszych można zaliczyć:

- wzrost ryzyka zachorowania na nowotwory złośliwe (np. raka płuc, krtani, trzustki);
- zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego (np. udar mózgu, zawał serca);
- wystąpienie niepłodności oraz zaburzeń w przebiegu ciąży (np. poronień).

Jak to bywa w przypadku klasycznego uzależnia fizycznego, osoba paląca musi z czasem dostarczać organizmowi coraz większych dawek nikotyny, aby osiągnąć podobny poziom pobudzenia i koncentracji.

Uzależnienie od nikotyny jest często porównywane do narkomanii. Świado-

mość chorób czy innych ciężkich przypadłości nie pomaga rzucić palenia, a głód nikotynowy jest zdecydowanie silniejszy niż racjonalne myślenie. Przestać palić jest bardzo trudno, dlatego warto zadbać aby nasze dzieci nie ,,popalały".

Jak uchronić dziecko przed nałogiem nikotynowym?

Aby zapobiegać nikotynizmowi, najpierw trzeba poznać powody dla których młodzi ludzie sięgają po papierosy. Ponownie zaglądamy na fora internetowe:

- *„Papieros - symbol dorosłości i dojrzałości. Ludzie dorośli palą, więc dzieciaki sięgają po papierosy „dla szpanu", dla pokazania swojej „dorosłości" kolegom i koleżankom. Potem jest tak, że reszta nie chce być gorsza od „lidera", palenie staje się wyznacznikiem statusu w grupie - nie palisz, jesteś gorszy, dziecinny, etc. Dzieciaki pragnąc poprawić swoją pozycję w otoczeniu rówieśników, zaczynają palić. To takie moje przemyślenia na szybko:)";*
- *„Ja mam 15 lat. Nigdy nie paliłam, nie palę i palić nie będę. Kiedyś się zastanawiałam czy nie zacząć... 20 osób w mojej klasie (przynajmniej 20, a moja klasa liczy osób 30...) pali. To tak zwana „elita". Przynajmniej część. A że ja jakoś się w żadnym towarzystwie odnaleźć nie mogłam, to stwierdziłam „będę tak jak oni". W końcu proponowali mi papierosy kilka razy. Czasem myślałam „głupia jesteś, że odmówiłaś". Ale jakiś czas temu usłyszałam od jednej z dziewczyn (która pali i to już od dłuższego czasu): „Nie zaczynaj. Nie bądź tak głupia, jak my. Jesteś wspaniała, bo nie wkupujesz się gdzieś za wszelką cenę. My - słabi - tak nie potrafimy..." Większość zaczyna, żeby nie być „gorsza". Nie wiedzą, że być „lepszym", to trzymać się swoich zasad niezależnie od sytuacji..";*
- *„Widzisz, ja sama nie jestem w stanie powiedzieć czemu ja zaczęłam. Myślę, że czasem pomaga to się odstresować".*

Podsumowując, główne przyczyny sięgania przez nastolatków po papierosy to:
- integracja z grupą, nasze dziecko chce być akceptowane;
- ,,wprowadza w dorosłość";
- w celu redukcji stresu;
- walka z dorosłymi (rodzicami, nauczycielami itd.), przeciwstawienie się zasadom i regułom ustalanym przez dorosłych;
- kampanie reklamowe, ulubieni aktorzy/aktorki palący papierosy.

Zapobieganie nikotynizmowi wśród dzieci:

- 96% nastolatków sięgających po papierosy ma palących rodziców. Jeśli twoje dziecko widzi, że ty nie palisz, istnieje ogromna szansa, że nigdy nie sięgnie po pierwszego papierosa.
- Jeśli palisz, kontroluj ilość papierosów, które pozostały w paczce. Bardzo często młodzi ludzie sięgają po pierwszego papierosa z twojej torebki, kieszeni.
- Warto przekazywać dziecku informacje o szkodliwych skutkach palenia. Ważne, aby to nie przerodziło się w godzinne wykłady ,,jakie to papierosy są złe". Korzystaj z przykładów z twojego najbliższego otoczenia.
- Ucz dziecko asertywności. Umiejętność mówienia ,,nie" pomoże mu w sytuacji, gdy będzie częstowane papierosem oraz w innych bardzo ważnych sytuacjach życiowych.
- Pamiętaj, że im wcześniej wykryjesz, że twoje dziecko pali, tym większe szanse aby mu pomóc, żeby nie wpadło w nałóg. Jeśli twoje relacje z dzieckiem są dobre, masz większą szansę pozytywnie wpływać na swoje dziecko.

FAKTY I MITY O PALENIU

Mit: *Paląc jednego papierosa dziennie nie można wpaść w nałóg.*
Fakt: Podobnie jak w przypadku alkoholu uzależnienie nie jest spowodowane dawką, co regularnością jej przyjmowania. Palenie regularnie nawet jednego papierosa może doprowadzić do nałogu.
Mit: *Cienkie papierosy są mniej szkodliwe od grubych.*
Fakt: Badania naukowe wykazały, że ryzyko wystąpienia zawału serca nie różni się w zależności od gatunku palonych papierosów.
Mit: *Palenie to tylko moja sprawa.*
Fakt: Paląc szkodzimy nie tylko sobie, ale również osobom w naszym otoczeniu. Osoby niepalące, narażone w domu lub w pracy na dym tytoniowy, obarczone są zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby nowotworowe, astmę lub chorobę wieńcową serca.

E-PAPIEROSY

E-papierosy, określane także jako „E-cygaro” stały się w ostatnich latach popularną alternatywą dla tradycyjnych papierosów. Swą popularność zawdzięczają producentom, którzy reklamują je jako nieszkodliwe i bezpieczne dla zdrowia. Jednak ostatni raport Światowej Organizacji Zdrowia *WHO* (ang. World Health Organization) poddaje takie twierdzenie pod wątpliwość.

E-papierosy z wyglądu przypominają zwykły papieros albo długopis. Są bardzo łatwo dostępne, można je właściwie kupić w każdej galerii handlowej, czy przez Internet. Posiadają zbiornik z płynem zawierającym glicerynę, glikol propylenowy, nikotynę oraz dodatki aromatyczne. Płyn jest podgrzewany do temperatury, w której przechodzi w stan lotny i może być wdychany przez człowieka. Dostępne są płyny o smaku tradycyjnych papierosów, ale też np. owocowe, ziołowe, o smaku kawy, czekolady, Coca-Coli lub Whisky. E-papierosy nie są traktowane jako substancja farmakologiczna, więc nie są poddane prawu farmaceutycznemu. Nie są też traktowane jako substancja lecznicza, więc nie są sprzedawane w aptekach. Nie są traktowane jako tytoń tradycyjny, dlatego nie są regulowane przez ustawę chroniącą przed paleniem tytoniu.

Organizacja zwraca uwagę, że należy zakazać producentom papierosów reklamy ich produktów powołując się na korzyści zdrowotne. Można spotkać się z informacjami, że e-papierosy pomagają rzucić palenie. Obecnie nie ma na to przekonujących dowodów naukowych. W wielu krajach reklama e-papierosów została zakazana. Przykładem na to może być Kanada, gdzie nie zgodzono się, aby reklamować elektroniczne papierosy jako środek do walki z uzależnieniem nikotynowym.

E-PAPIEROSY TO NADAL PAPIEROSY

Argumentem zwolenników e-papierosów jest twierdzenie, że nie zawierają substancji smolistych, przez co są „zdrowsze”. Powstaje pytanie czy w kontekście nałogu i uzależnienia od nikotyny określenie „zdrowsze” jest w ogóle dopuszczalne.

Jednym z mitów, jaki powstał wokół opisywanej używki jest informacja, że nie zawiera ona nikotyny. Nie jest to oczywiście prawdą, a nikotyna jako substancja silnie uzależniająca nie pozostaje obojętna dla ludzkiego organizmu.

Podstawowym zagrożeniem, jakie e-papieros stwarza, to dostarczanie organizmowi nikotyny, co może w konsekwencji prowadzić do uzależnienia.

W przyszłości może doprowadzić do sięgnięcia po tradycyjne papierosy. Dodatkowo płynna nikotyna może być bardzo niebezpieczna w kontakcie ze skórą lub przełykiem.
Warto zauważyć, że w przeciwieństwie do tradycyjnych wyrobów tytoniowych, e-papierosy są krótko na rynku i wiedza medyczna o tych produktach jest póki co bardzo niska. Co się z tym wiąże mogą występować zagrożenia, o których użytkownicy jeszcze nie wiedzą, a które mogą stanowić dla nich ogromne zagrożenie. Naukowcy zwracają uwagę, że pomimo zapewnień producentów nie ma potwierdzonych naukowych dowodów świadczących aby powstała para nie była szkodliwa dla osób trzecich. Z ich ustaleń wynika, że wdychana substancja może mieć szczególnie negatywny wpływ na osoby niepełnoletnie oraz płody. Mogą wystąpić długofalowe zaburzenia w rozwoju mózgu.

E-PAPIEROSY DOZWOLONE CZY ZAKAZANE?

E-papierosy są szczególnie niebezpieczne dla ludzi młodych, ponieważ panuje na nie pewnego rodzaju „moda”. Ponadto reklamowane są jako produkty nieszkodliwe, co może być dodatkową pokusą. Służą też w pewnym stopniu oswajaniu się młodzieży z używkami.
Szkoła ma obowiązek promować zdrowy styl życia u swoich uczniów, dlatego powinna uaktualniać swój statut, aby nie stanowił on jedynie martwego zapisu dla „niebezpiecznych nowinek”. E-papierosy są popularne w szkołach, ponieważ są mniej wyczuwalne w porównaniu do zwykłych papierosów. Art. 4 Ustawy o systemie oświaty z 7 września 1991 roku mówi: „*Nauczyciel w swoich działaniach dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych ma obowiązek kierowania się dobrem uczniów, troską o ich zdrowie, postawę moralną i obywatelską z poszanowaniem godności osobistej ucznia*”. Zatem nauczyciele i dyrektorzy szkół powinni w swoich placówkach oświatowych realizować program profilaktyki zdrowotnej i przeciwdziałać uzależnieniom.
Jeśli w szkole dyrektor szkoły wraz z nauczycielami zauważy problem palenia e-papierosów powinien wprowadzić zakaz ich używania na terenie szkoły. Zakaz powinien obowiązywać także grono pedagogiczne wraz z dyrektorem szkoły. Z dokumentami zakazującymi palenia e-papierosów w szkole powinni zapoznać się uczniowie i rodzice. Wiele szkół już wprowadziło zakaz palenia e-papierosów. Papieros to papieros - nie powinno być przyzwolenia na palenie żadnej jego formy w szkole.

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ W SZKOŁACH

Od wielu lat w naszym kraju prowadzone są działania mające na celu zmniejszenie spożycia alkoholu przez młodzież. Do najważniejszych należy miedzy innymi wprowadzenie do szkół nowoczesnych programów profilaktycznych. Programy te są przeciwwagą dla mało skutecznych pogadanek, czy konkursów trzeźwości. Głównym założeniem tych działań jest dotarcie do wszystkich szkół i środowisk. Badania naukowe pokazują, że jednym z czynników chroniących przed piciem alkoholu jest silna więź rodzica z dzieckiem, dlatego też nowoczesne programy profilaktyczne wprowadzają tzw. profilaktykę domową. Ma za zadanie przygotować rodziców do rozmowy ze swoimi dziećmi na temat problemów jakie wynikają ze spożywania alkoholu oraz jakie działania interwencyjne podjąć w sytuacji kryzysowej.

Od chwili wprowadzenia przez Ministerstwo Edukacji Narodowej każda szkoła ma obowiązek realizacji Szkolnego Programu Profilaktyki (programy te umieszczone są najczęściej na stronach internetowych szkół). Niestety bardzo często placówki edukacyjne wybierają jednorazowe akcje, pogadanki, konkursy zamiast systematycznych i długotrwałych działań profilaktyczno -edukacyjnych. Pojawiła się więc potrzeba stworzenia bazy rekomendowanych programów o udowodnionej skuteczności. Tak powstał System Rekomendacji Programów Profilaktyki i Promocji Zdrowia Psychicznego. Wśród wielu programów profilaktycznych realizowanych w szkołach, warto wymienić te, które posiadają dobrze wyszkoloną kadrę specjalistów oraz użyteczne materiały. Informacje szczegółowe dotyczące programów znajdują się na stronie www.parpa.pl

DROGI RODZICU!

Pamiętaj, że twoja świadomość zagrożeń i rzetelna wiedza są najważniejszym ogniwem w zapobieganiu uzależnieniom. Nie zwlekaj, jeśli masz choćby najmniejsze podejrzenia, że twoje dziecko ma kontakt z używkami. Reaguj !!!

GDZIE SZUKAĆ POMOCY ?

Zapamiętaj, że zawsze o pomoc można się zwrócić do miejskiego lub gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, które gwarantują anonimowość
(ich adresy dostępne są w każdym urzędzie miasta, gminy).

Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży
strona internetowa: www.116111.pl
tel: 116 111

Pomarańczowa Linia
strona internetowa: www.pomaranczowalinia.pl
e-mail: pomoc@pomaranczowalinia.pl
tel: 801 14 00 68

Jednostka Policji w każdym mieście
tel: 997

Pogotowie Ratunkowe
tel: 999

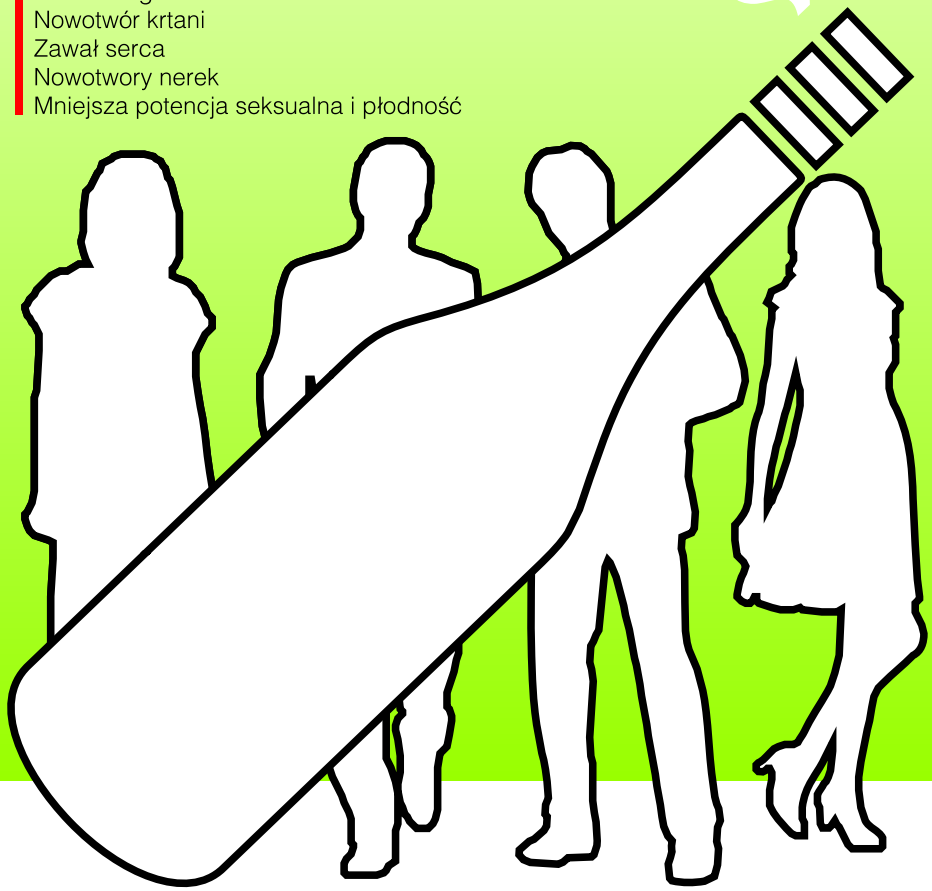
Treść poradnika opracowali psychologowie:
Jan i Joanna Zasztowt

Bibliografia

1. A. M. Brzezińska „*Psychologiczne portrety człowieka*”
2. Czasopismo „*Emocje*” nr 2/2011
3. www.parpa.pl
4. A. Bilinkiewicz „*Psychiatria*”
5. www.psychiatria.mp.pl
6. melasa.blox.pl/2007/05/nastolatky-palom.html
7. www.psp9.radom.pl/docs/pedagog/rodzice/uzaleznienia.pdf

ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z PICIA ALKOHOLU

- Osłabienie, niedokrwistość i niewydolność serca
- Drżenie rąk i palców, osłabienie siły mięśni
- Obniżona odporność płuc, gruźlica
- Zanik pamięci, urojenia, nieracjonalne zachowania
- Przebarwienia i rany na skórze, przedwczesne starzenie się
- Zapalenie trzustki
- Zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody
- Marskość i nowotwór wątroby

ZAGROŻENIA WYNIKAJĄCE Z PALENIA PAPIEROSÓW

- Częste infekcje górnych dróg oddechowych
- Rak płuc
- Rozedma płuc
- Nowotwory trzustki
- Choroba żołądka i dwunastnicy
- Udar mózgu
- Nowotwór krtani
- Zawał serca
- Nowotwory nerek
- Mniejsza potencja seksualna i płodność