

# 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 niezwykle miejsce w naszym życiu społecznym. W potocznym języku funkcjonują ciekawe „powiedzonki” 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 uroczystośći takie jak narodziny dziecka, urodziny, lub są okazją do spożywania alkoholu i palenia papierosów.

Ze względu na swój powszechność, łatwy dostęp i fakt, że są „legalne” nie zawsze wzbudzają takie emocje i reakcje środowiska jak narkotyki. Sprzeczne komunikaty zawarte na paczce papierosów czy butelce piwa w postaci obietnicy lepszego samopoczucia i ostrzeżenia przed chorobami to typowe dylematy osób po nich 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.

Kiedy 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 wyposażą 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 społeczeństwie. To właśnie rodzina od samego początku dostarcza dzieciom informacji zwrotnych dotyczących tego, co jest akceptowane i nieakceptowane. Dlatego tak ważna jest komunikacja rodzic-dziecko. Jednym z najważniejszych czynników, które mogą chronić twoje dziecko przed skutkami jest silna więź z nim.

Co to oznacza?

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

W trakcie rozmowy bardzo ważną 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. Pomogiesz w budowaniu poczucia własnej wartości.
- Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytuj natrączywie. Staraj się stworzyć warunki do luźnej rozmowy (tzw. luźnego komentowania). Na przykład przy wieczornej herbacie lub spacerze.
- Nie unikaj trudnych tematów. Jeśli dziecko nie znajdzie zrozumienia u ciebie, może go szukać u kogoś innego.
- Rozmawiaj z dzieckiem na temat zagrożeń wynikających z picia alkoholu, palenia papierosów i stosowania innych substancji psychoaktywnych.
- Wyrażaj zdecydowaną, negatywną opinię na temat rodaków uzależnionych.
- 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 go za wysiłek włożony w wykonanie danego zadania.
- Pozwól dziecku układać życie według własnego scenariusza, a nie twojego.
- Pamiętaj, że na dojrzałym człowieku największy wpływ ma grupa rówieśnicza, co osłabia wpływ rodzica. Dlatego tak ważną jest wiedza, 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. Choć raz w ciągu swojego życia wypilo 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 większość 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 stopniu niszczy tkankę biologiczną. Ma wpływ na mózg oraz układ nerwowy. Zmienia stan uczucia oraz sposób myślenia. Ogranicza zdolność prawidłowej oceny sytuacji i zadaniowych. Upośledza kontrolę zachowania oraz koordynację ruchów.

Osoby nietrzeźwe robią rzeczy, których później żałują, sprawiając cierpienie sobie i swoim najbliższym, czego nie zrobiłyby w stanie trzeźwości. Istnieje wysoka zależność między spożywaniem alkoholu, a konfliktami z prawem. Upijanie się przez nastolatki znacznie zwiększa prawdopodobieństwo wypadków, stania się ofiarą przestępstw oraz podjęcia wczesnej inicjacji seksualnej (ryzykowny seks, groźba zakażenia chorobami wenerycznymi, niechciana ciąża).

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

### **Warto zadać sobie pytanie: Dlaczego młodzi ludzie się gają po alkoholu?**

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 je li dzieje się to publicznie można trafić do pułki. Znajoma z Danii biegała na dyskotece w Polsce była zaskoczona, że tylu nieletnich pije alkohol i nikt nie reaguje. Nie miałeś ciotki jej się w głowie, że ludzie nieletni mogą legalnie go kupić*”;
- „*Pij, bo rzeczywistość na trzeźwo jest nie do przyjęcia*”;
- „*Pij z głupoty. Pij po to, żeby nie być gorszymi. Pij, bo pij inni*”;
- „*Dlaczego młodzi się gają po uywki? Zobacz, telewizja, internet te cię głębiej reklamy, win itp. Młodzi w dzisiejszych czasach jest ciekawa, co jakie jest, Ci co mają równo pod sufitem nie pij, bo myślimy o skutkach. Chcemy się uwolnić od codziennych problemów i chcemy czuć lepiej*”;

- „bardzo młodzi ludzie coraz częściej się gaj po alkohol przez to że rodzice coraz bardziej „przymykają na to oko” z powodu cięłej gonitwy za lepszym bytem, za pieniędzmi”.

### **Reasumuj, najczęściej wymieniane przyczyny to:**

- aby czuć się dorosłym;
- aby dopasować się do innych;
- aby czuć się dobrze i być na luzie;
- aby wyrazić swój potrzeb 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 dorosłe dziecko:

- stwarza sytuację uczenia rozważności i odpowiedzialności w sprawie picia alkoholu;
- wzmacnia proces dorastania dziecka, poprzez jego udział w uroczystościach 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 szczerą i doprowadziła do porozumienia dziecko-rodzic.

### **Sygnaly, 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;

- niech do dzielenia się swoimi myślaniami, przeżyciami;
- zapach alkoholu;
- zmiany sposobu żywienia posiłku i zasypiania;
- zaniechanie wygładzenia;
- zwieryszone potrzeby finansowe, znikanie „reszta” z zakupów;
- nawierzanie podejrzanych znajomości;
- reagowanie agresywnie w sytuacji próby uzyskania informacji o tych kontaktach.

## Co zrobić ?

Całkowite działania zapobiegawcze 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 zachowuje się inne osoby, które w tym uczestniczą ;
- jak te do wiadomości wpływają na inne sytuacje życiowe (w szkole, w relacjach z rodzicami, przyjaciółmi);
- czy doznało przykroć ci w związku z piciem alkoholu.

#### W trakcie rozmowy bardzo ważne są następujące zasady:

- nie przerywa sobie wzajemnie, aby w danym momencie mówiła tylko jedna osoba;
- nie podnosi głosu, nie używa lekceważących lub obraźliwych słów i wyzwisk;
- nie straszy karami;
- powstrzyma się z ocen i krytyk zachowania dziecka.

Przestrzeganie powyższych zasad jest bardzo istotne, gdyż daje szansę na nawierzenie kontaktu i uporaniu się z problemem.

## **Krok 2**

### **Interwencja w sytuacji, gdy dziecko wypilo alkohol.**

- Nie zaczynaj rozmowy, gdy dziecko jest pod wpływem alkoholu - nie ma wtedy trze wego pogl du sytuacji i mo e by agresywne.
- Nie zaczynaj rozmowy, gdy dziecko ma kaca, jest rozdra nione, le si czuje.
- Przed rozmow , w miar mo liwo ci postaraj si nabra dystansu, porozmawiaj ze współmał onkiem, przyjacielem, kim z rodziny, kim bliskim - pomo e to odreagowa pierwsze, gwałtowne emocje, nabra dystansu, okre li twoje stanowisko wobec picia i sprecyzowa co naprawd chcesz dziecku powiedzie .
- Postaraj si , aby w rozmowie uczestniczył współmał onek - rozmowa ma dotyczy spraw całej rodziny.
- Znajd spokojne miejsce i odpowiedni czas, aby nie przeszkadzało wam nic z zewn trz, wył cz telefon i telewizor.
- Pami taj, e dokonujesz interwencji, bo zale y ci na szcz ciu i bezpiecze stwie twego dziecka, a nie po to, eby udowodni mu, e jest złe, niegodne zaufania i krzywdzi ci swoim post powaniem.
- Daj dziecku wyra nie do zrozumienia, e je kochasz i jeste gotów we sprze w ka dej sytuacji.
- Ustalcie powtórnie lub pierwszy raz, je li do tej pory tego nie zrobili cie, zasady dotycz ce picia alkoholu w waszej rodzinie.
- Je eli na decyzj twojego dziecka o piciu alkoholu wywieraj wpływ okrelone sytuacje zewn trzne lub wpływy innych osób zastanówcie si wspólnie co dziecko powinno zrobi lub powiedzie , by zabezpieczy si przed tymi wpływami.
- Powiedz jasno, jakie przywileje i przyjemno ci b d dziecku odebrane do czasu rozwi zania problemu, jaki b dzie sposób kontrolowania tego czy dziecko wywi zuje si z umowy i jaki b dzie tryb przywracania utraczonych przywilejów.
- Ustalcie co b dzie si działo w razie złamania warunków umowy, okre lcie konsekwencje zwi zane z naruszeniem tych zobowi za oraz wska cie nagrody za utrzymywanie abstynencji przez dziecko.

## **Krok 3**

### **Monitorowanie i udzielnie wsparcia.**

- Umowa zawarta z dzieckiem odno nie niepicia alkoholu musi by monitorowana, czy dziecko jej przestrzega.
- Kontrolowanie nie jest przyjemne dla obydwu stron. Ustal wspólnie z dzieckiem jak b dziecie to sprawdza . Nie rezygnuj ze sprawdzania zasad zbyt

wcze nie, dziecko przez cały czas nara one jest na pokusy.

- Sprawd czy dziecko potrzebuje twojej pomocy (np. gdy nie wie jak zachowa si w pewnych sytuacjach), zaoferuj mu swoj pomoc.
- Wa ne aby twoja yczliwo , ch pomocy i gotowo wsparcia były dla dziecka oczywiste.

Pami taj, e interwencja zwi zana z piciem alkoholu przez wasze dziecko jest ci le zwi zana z cao ci waszych kontaktów i relacjami wyst puj cy mi w rodzinie. By mo e zaanga owanie si w prób poradenia sobie z krytyczn i bolesn sytuacj stworzy okazj do zastanowienia si jak ulepszy wzajemne stosunki w całej waszej rodzinie, jak poszukiwa drogi umocnienia wi zów i zwi kszenia satysfakcji z ycia dla całej rodziny.

Istnieje ryzyko, e poradenie sobie z tak sytuacj mo e by zbyt trudne. Naley wtedy bez skr powania poszuka pomocy na zewn trz rodziny. Mog to by przyjaciele lub inni rodzice, którzy maj do wiadzenie radzenia sobie w podobnych sytuacjach lub specjali ci - psycholodzy lub pedagodzy. Alternatywne ró dła pomocy znajduj si na ko cu poradnika.

## FAKTY I MITY O ALKOHOLU

**Mit:** *Kieliszek wódki czy kufel piwa jeszcze nikomu nie zaszkodziły.*

**Fakt:** Alkohol spo ywany sporadycznie i w niewielkich ilo ciach nie powoduje zmian w organizmie. Je li jednak powtarza si to zbyt cz sto, nawet niewielka ilo mo e by szkodliwa.

**Mit:** *Alkohol jest lekarstwem na sen.*

**Fakt:** Za ni cie pod wpływem alkoholu jest wynikiem jego toksycznego dziaania na mózg. Sen nie jest wówczas naturalny.

**Mit:** *Alkohol jest dobry na trawienie.*

**Fakt:** Alkohol dra ni i uszkadza luzówki, zaburza prac jelit, utrudnia wchłanianie pokarmów, a tak e upo ledza funkcje takich narz dów jak w - troba czy trzustka, które s niezbdne do prawidłowego przebiegu procesu trawienia.

**Mit:** *Alkoholicy to ludzie z marginesu i degeneraci.*

**Fakt:** Alkoholikiem mo e sta si ka dy niezale nie od płci, zawodu czy grupy społecznej. Do pobytu w o rodkach leczenia przyznawały si wiato - we gwiazdy kina i teatru.



## NIKOTYNA

Nikotyna jest jedn z silniejszych substancji uzale niaj cych. Pomimo tego tyto bywa zaliczany do „u ywek”, a uzale nienie od niego jest cz sto postrzegane w kategoriach złego przyzwyczajenia, nawyku, słabo ci charakteru, a nie w kategoriach medycznych. Problem uzale nienia od nikotyny bywa bagatelizowany.

W dymie papierosowym zawartych jest około 4000 zwi zków chemicznych. Najbardziej znanym jest nikotyna, która odpowiada za wyst pienie uzale nienia fizycznego. Ka dy człowiek posiada receptory nikotynowe przez które ta substancja stymuluje o rodkowy układ nerwowy. W wyniku regularnego palenia i pobudzania receptorów organizm przyzwyczaja si do efektów działania tej u ywki. Nast puje podwy szenie ci nienia t tniczego i pobudzenie organizmu. Osoba pal ca po pewnym czasie odczuwa satysfakcjonuj cy poziom pobudzenia i koncentracji jedynie wtedy, gdy dostarczy sobie kolejn dawk nikotyny, si gaj c po nast pnego papierosa. Co istotne, mechanizm uzale nienia nie sprawia, e osoba pal ca łatwiej si koncentruje na wykonywanych zadaniach, czy jest bardziej zmobilizowana do działania. Musi regularnie przyjmowa kolejne dawki nikotyny, aby odczu poziom pobudzenia i koncentracji jak u osób niepal cych.

Obserwuj c oddziaływania nikotyny na o rodkowy układ nerwowy dochodzimy do wniosku, e nie ma ona wła ciwo ci uspokajaj cych.

Sk d zatem powstało przekonanie, e papierosy maj wła ciwo ci relaksuj ce?

Je eli ludzie si gaj po papierosa w sytuacjach stresowych, kiedy czuj si niekomfortowo, mog zacz kojarzy palenie z metod samouspokojenia. Papieros staje si wtedy bod cem wywołuj cym pozytywn reakcj i pomaga odwróci uwag od ró dła problemów. W rzeczywisto ci mo e prowadzi do gro nych konsekwencji medycznych.

### **Do najniebezpieczniejszych mo na zaliczy :**

- wzrost ryzyka zachorowania na nowotwory zło liwe (np. raka płuc, krtani, trzustki);
- zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego (np. udar mózgu, zawał serca);
- wyst pienie nieplodno ci oraz zaburze w przebiegu ci y (np. poronie ).

Jak to bywa w przypadku klasycznego uzale nia fizycznego, osoba pal ca musi z czasem dostarcza organizmowi coraz wi kszych dawek nikotyny, aby osi gn podobny poziom pobudzenia i koncentracji.

Uzale nienie od nikotyny jest cz sto porównywane do narkomanii. wiadom

mo chorób czy innych ci kich przypadło ci nie pomaga rzuci palenia, a głód nikotynowy jest zdecydowanie silniejszy niż racjonalne mylenie. Przesta pali jest bardzo trudno, dlatego warto zadba aby nasze dzieci nie „popalały”.

### **Jak uchroni dziecko przed nałogiem nikotynowym?**

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

- „*Papieros - symbol dorosło ci i dojrzało ci. Ludzie dorosło ci pal , wi c dzieciaki si gaj po papierosy „dla szpanu”, dla pokazania swojej „dorosło ci” 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 pragną poprawić swoją pozycję w otoczeniu rówieśników, zaczynają palić. To takie moje przemyślenia na szybko:)*”;
- „*Ja mam 15 lat. Nigdy nie paliłam, nie paliłam i palić nie będę. Kiedy się zastanawiałam czy nie zacząć ... 20 osób w mojej klasie (przynajmniej 20, a moja klasa liczy osób 30...) pali. To tak zwana „elita”. Przynajmniej czuję się. A ja jakoś w żadnym towarzystwie odnaleźć nie mogłam, to stwierdziłam „będę tak jak oni”. W końcu proponowali mi papierosy kilka razy. Czasem myślałam „głupia jesteś”, a odmówiła”. 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...” Wiem, że zaczyna, żeby nie być „gorsza”. Nie wiesz, że by „lepiej”, to trzyma 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 ustalonym przez dorosłych;
- kampanie reklamowe, ulubieni aktorzy/aktorki palący papierosy.

## Zapobieganie nikotynizmowi w ród dzieci:

- 96% nastolatków si gaj cych po papierosy ma pal cych rodziców. Je li twoje dziecko widzi, e ty nie palisz, istnieje ogromna szansa, e nigdy nie si gnie po pierwszego papierosa.
- Je li palisz, kontroluj ilo papierosów, które pozostały w paczce. Bardzo cz sto młodzi ludzie si gaj po pierwszego papierosa z twojej torebki, kieszeni.
- Warto przekazywa dziecku informacje o szkodliwych skutkach palenia. Wa ne, aby to nie przerodziło si w godzinne wykłady „jake to papierosy s złe”. Korzystaj z przykładów z twojego najbliższego otoczenia.
- Ucz dziecko asertywno ci. Umiej tno mówienia „nie” pomo e mu w sytuacji, gdy b dzie cz stowane papierosem oraz w innych bardzo wa nych sytuacjach yciowych.
- Pami taj, e im wcze niej wykryjesz, e twoje dziecko pali, tym wi ksze szanse aby mu pomóc, eby nie wpadło w nałóg. Je li twoje relacje z dzieckiem s dobre, masz wi ksz szans pozytywnie wpływa na swoje dziecko.

## FAKTY I MITY O PALENIU

**Mit:** *Pal c jednego papierosa dziennie nie mo na wpa w nałóg.*

**Fakt:** Podobnie jak w przypadku alkoholu uzale nienie nie jest spowodowane dawk , co regularno ci jej przyjmowania. Palenie regularnie nawet jednego papierosa mo e doprowadzi do nałogu.

**Mit:** *Cienkie papierosy s mniej szkodliwe od grubych.*

**Fakt:** Badania naukowe wykazały, e ryzyko wyst pienia zawału serca nie ró ni si w zale no ci od gatunku palonych papierosów.

**Mit:** *Palenie to tylko moja sprawa.*

**Fakt:** Pal c szkodzimy nie tylko sobie, ale równie osobom w naszym otoczeniu. Osoby niepal ce, nara one w domu lub w pracy na dym tytoniowy, obarczone s zwi kszonym ryzykiem zachorowania na choroby nowotworowe, astm lub chorob wie cow serca.

## **E-PAPIEROSY**

E-papierosy, określane tak i jako „E-cygaro” stały się w ostatnich latach popularną alternatywą dla tradycyjnych papierosów. Są popularne wśród producentów, 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 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 reklamowa 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 substancji 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 wiadczących, 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 dodatkowym pokusą. Słutek w pewnym stopniu oswojaniu się młodzieży z używkami.

Szkoła ma obowiązek promować zdrowy styl życia u swoich uczniów, dlatego powinna uaktualnić 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, postawą moralną i obywatelską z poszanowaniem godności osobistej ucznia”*. Zatem nauczyciele i dyrektorzy szkół powinni w swoich placówkach owiatowych 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 w gronie pedagogicznym 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 UZALE NIE W SZKOŁACH

Od wielu lat w naszym kraju prowadzone s dzia łania maj ce na celu zmniejszenie spo ycia alkoholu przez m łodzie . Do najwa niejszych nale y miedzy innymi wprowadzenie do szkół nowoczesnych programów profilaktycznych. Programy te s przeciwwag dla mało skutecznych pogadanek, czy konkursów trze wo ci. G łównym za łoeniem tych dzia ł jest dotarcie do wszystkich szkół i rodowisk. Badania naukowe pokazuj , e jednym z czynników chroni cych przed piciem alkoholu jest silna wi rodzica z dzieckiem, dlatego te nowoczesne programy profilaktyczne wprowadzaj tzw. profilaktyk domow . Ma za zadanie przygotowa rodziców do rozmowy ze swoimi dzie mi na temat problemów jakie wynikaj ze spo ywania alkoholu oraz jakie dzia łania interwencyjne podj w sytuacji kryzysowej.

Od chwili wprowadzenia przez Ministerstwo Edukacji Narodowej ka da szkoła ma obowi zek realizacji Szkolnego Programu Profilaktyki (programy te umieszczone s najcz cie j na stronach internetowych szkół). Niestety bardzo cz sto placówki edukacyjne wybieraj jednorazowe akcje, pogadanki, konkursy zamiast systematycznych i długotrwałych dzia ł profilaktyczno-edukacyjnych. Pojawiła si wi c potrzeba stworzenia bazy rekomendowanych programów o udowodnionej skuteczno ci. Tak powsta ł System Rekomendacji Programów Profilaktyki i Promocji Zdrowia Psychicznego. W ród wielu programów profilaktycznych realizowanych w szko łach, warto wymieni te, które posiadaj dobrze wyszkolon kadr specjalistów oraz u yteczne materiały. Informacje szczegó łowe dotycz ce programów znajduj si na stronie [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)

### DROGI RODZICU!

**Pami taj, e twoja wiadomo zagro e i rzetelna wiedza s najwa niejszym ogniwem w zapobieganiu uzale nieniom. Nie zwlekaj, je li masz cho by najmniejsze podejrzenia, e twoje dziecko ma kontakt z u ywkami. Reaguj !!!**

# **GDZIE SZUKA POMOCY ?**

**Zapami taj, e zawsze o pomoc mo na si zwróci  
do miejskiego lub gminnego  
O rodka Pomocy Społecznej,  
które gwarantuj anonimowo  
(ich adresy dost pne s w ka dym urz dzie miasta, gminy).**

## **Telefon Zaufania dla dzieci i młodzie y**

strona internetowa: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

tel: 116 111

## **Pomara czowa Linia**

strona internetowa: [www.pomaranczowalinia.pl](http://www.pomaranczowalinia.pl)

e-mail: [pomoc@pomaranczowalinia.pl](mailto:pomoc@pomaranczowalinia.pl)

tel: 801 14 00 68

## **Jednostka Policji w ka dym mie cie**

tel: 997

## **Pogotowie Ratunkowe**

tel: 999

***Tre poradnika opracowali psychologowie:  
Jan i Joanna Zasztowt***

### **Bibliografia**

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

