



# Alkohol to zawsze ryzyko

Opracowanie:  
dr Agnieszka Pisarska



Fundacja  
Poza  
Schematami



**NPZ**  
NARODOWY PROGRAM ZRÓWNOWAŻONY



**PAARD** PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Alkohol to zawsze ryzyko

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

Zdjęcia: Shutterstock



**Fundacja  
Poza  
Schematami**

Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

pozaschematami@wp.pl

www.fundacijapozaschematami.pl



**PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH**

Zadanie finansowane ze środków

Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020



ISBN 978-83-947222-5-8

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

## Co zawiera pakiet edukacyjny dla rodziców i opiekunów?

### Cykl broszur obejmuje następujące tematy:

#### Cykl broszur obejmuje następujące:

##### **Zrozumieć nastolatka** *Karolina Van Laere*

Zawarte w publikacji zagadnienia dotyczą specyfiki zmian zachodzących w okresie dorastania, w tym tych dotyczących relacji z rodzicami. Czytelnik otrzyma praktyczne wskazówki pomocne w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach w relacji z nastoletnim dzieckiem.

##### **Mądra ochrona – mniejsze ryzyko**

*Anna Borucka*

Opracowanie zawiera wiedzę o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Czytelnik pozna praktyczne ćwiczenia i wskazówki wzmacniające takie kompetencje psychospołeczne nastolatków.

##### **Jak i gdzie szukać pomocy? Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków**

*Kinga Sochocka*

Publikacja zawiera informacje na temat miejsc świadczących pomoc psychologiczną nastolatkom pijącym alkohol. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące prowadzenia rozmowy z nastolatkiem o konieczności skorzystania z konsultacji u specjalisty.

#### Ulotki, które znajdują się w pakiecie:

##### **Jak alkohol wpływa na mózg nastolatka?**

*Karolina Van Laere*

##### **Rodzice a alkohol. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?**

*dr Agnieszka Pisarska*

##### **Jak nauczyć nastolatka podejmowania racjonalnych decyzji dotyczących alkoholu?**

*Anna Borucka*

##### **Alkohol to zawsze ryzyko**

*dr Agnieszka Pisarska*

Broszura zawiera informacje o skali zjawiska oraz konsekwencjach picia alkoholu przez młodzież. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki do prowadzenia rozmów z nastolatkiem o zagrożeniach związanych z pićm alkoholu.

##### **Dobre wsparcie plus rozważna kontrola**

*Janina Węgrzecka-Gilui*

Broszura dotyczy zagadnień związanych z budowaniem przez rodzica lub opiekuna pozytywnej więzi z nastolatkiem. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące sposobów komunikowania i udzielania wsparcia oraz wyznaczania granic w życiu nastolatka.

##### **Twój nastolatek a alkohol. Rodzicielskie**

**interwencje** *Joanna Sakowska*

Opracowanie w przystępny i praktyczny sposób porusza zagadnienia związane z prowadzeniem skutecznych rozmów interwencyjnych przez rodziców i opiekunów w sytuacji, gdy nastolatek sięga po alkohol.

##### **Jak nauczyć nastolatka radzenia sobie z presją rówieśniczą dotyczącą alkoholu?**

*Kinga Sochocka*

##### **Jak rozmawiać z nastolatkiem, który zaprzecza picie alkoholu?**

*Joanna Sakowska*

##### **Jak nauczyć nastolatka radzenia sobie ze stresem?** *Janina Węgrzecka-Gilui*

Notka o autorce:

**DR AGNIESZKA PISARSKA** – psycholog, adiunkt w Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M”, Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Autorka wielu publikacji naukowych i popularno-naukowych poświęconych zachowaniom ryzykownym młodzieży, w tym problemowemu korzystaniu z Internetu, a także profilaktyce i promocji zdrowia psychicznego.

Współautorka programów profilaktyki uniwersalnej i wskazującej.

Członek Zespołu ds. Rekomendacji i Oceny Programów Profilaktyki i Promocji Zdrowia Psychicznego.

Przydatne adresy stron www:

- Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)
- Program Pomarańczowa Linia (tel. 801 140 068) [www.pomaranczowalinia.pl](http://www.pomaranczowalinia.pl)
- Strona dla młodzieży dotycząca profilaktyki alkoholowej [www.niebotak.pl](http://www.niebotak.pl)
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” <http://www.niebieskalinia.org/ogolnopolskie-pogotowie-dla-ofiar-przemocy/>
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020

**EGZEMPLARZ BEZPŁATNY**



PAŃSTWOWA AGENCJA ROZWIĄZYWANIA  
PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH