

**P**rezentując Państwu ten spis, chcemy zredukować siłę tych czynników, aby życie ludzi stało się lepsze, bezpieczniejsze.

**Co możemy zrobić ?**

**Co Państwo mogą zrobić jako rodzice ?**

Możliwości jest zaskakująco wiele. Wskażemy na najważniejsze z nich.

**1. Najsilniejszym czynnikiem chroniącym przed ryzykownymi zachowaniami jest więź dzieci i rodziców. Wyraża się ona w jednoczesnym stawianiu granic i dawaniu wsparcia („kochaj i wymagaj”). Państwa dzieci, choć są na progu dorosłości, nadal potrzebują środowiska wychowawczego, które Państwo zapewniacie. Umiejętne podtrzymywanie relacji rodzice–dzieci jest warunkiem skutecznej ochrony. Oczywiście formy tej relacji zmieniają się w miarę dorastania dzieci, ale nawet, gdy dzieci tego nie okazują, nadal potrzebują Państwa obecności w ich życiu.**

**2. Dzieci zawsze biorą z nas przykład. Jeśli sami działamy ryzykownie – upijamy się, palimy tytoń, bierzemy narkotyki czy nadmierne ilości leków, to możemy sądzić, że nasze dzieci przejmą te zachowania. Czasami warto rozważyć zmianę własnego sposobu bycia, aby nie cierpiały nasze dzieci.**

**3. Dzieci powinny wiedzieć, jaka jest Państwa opinia o zachowaniach ryzykownych. Błędnie sądzimy, że nasze dzieci domyślają się, że potępiamy ich upijanie czy narkotyzowanie się. Jeśli Państwo nie wyrażą tego jednoznacznie, mogą nie wiedzieć, co Państwo na ten temat sądzą. Przy różnych okazjach dajmy im jasno do zrozumienia, że nie akceptujemy takich zachowań. Warto wtedy podkreślić, że motywem Państwa stanowiska jest troska o ich dobro. Przy dzisiejszym zabieganiu mogą nie zauważyć, że są kochane!**

**Państwo życie dużo dłużej, niż Wasze dzieci i macie więcej doświadczenia.**

Zapewne wypracowaliście różne sposoby prowadzące do umiaru, na przykład w spożywaniu alkoholu. Warto się nimi podzielić.

**D**zisiejsze okoliczności życia sprzyjają odsuwaniu się ludzi od siebie. Bycie w kontakcie, bycie razem, tworzenie wspólnoty może wymagać wysiłku, który bardzo się opłaca. Wciąż aktualne jest hasło: „Bliżej siebie, dalej od narkotyków”. Człowiek stale potrzebuje pewnego rodzaju azylu. Tym miejscem schronienia jest każda wspólnota, w której się uczestniczy. Chociaż Państwa dzieci są już niemal dorosłe, to nadal najważniejszym azylem jest dla nich rodzina. Tam mogą się schronić przed burzami życia. Ważne, aby Państwa dzieci widziały i czuły, że ich dom rodzinny jest zawsze takim cennym azylem, pewnym schronieniem, miejscem pozbawionym przemocy i ryzyka. Miejscem, w którym każdy czuje się w pełni akceptowany w swoim człowieczeństwie.

Informacje o rodzajach uzależnień oraz możliwościach uzyskania pomocy dostępne są na stronach [www.kbnp.gov.pl](http://www.kbnp.gov.pl) i [www.parpa.gov.pl](http://www.parpa.gov.pl)



Z szacunkiem i pozdrowieniem!  
Edukatorzy programu  
„ARS, czyli jak dbać o miłość?”.

Institucja Realizująca:



Honorowy Patronat:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Program współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.



**Szanowni Państwo!**

**J**est nam bardzo miło, że za pomocą tej ulotki możemy nawiązać kontakt. Państwa dzieci biorą udział w programie edukacyjnym pod nazwą „ARS, czyli jak dbać o miłość?”, którego celem jest ich bezpieczeństwo i zwiększenie szans na życiowy sukces. Pełnia zdrowia dzieci, życie skierowane ku cenionym wartościom – to cel Państwa jako rodziców, ale również nasz jako edukatorów. W tym punkcie zdecydowanie się spotykamy. Mamy pewność, że w życiu dzieci, które za chwilę wkroczą w dorosłość, rola rodziców pozostaje niezastąpiona. W dalszym ciągu mają Państwo realny wpływ na przyszłe losy Państwa dzieci. I o tym chcielibyśmy wspomnieć w tej ulotce.

**P**rzede wszystkim chcemy krótko opowiedzieć o naszym programie edukacyjnym. Jego celem jest dostarczenie Państwu dzieciom rzetelnej i przydatnej życiowo wiedzy, która wydaje się nam ważna. Zwłaszcza interesuje nas zapobieganie zachowaniom ryzykownym związanym z używaniem substancji psychoaktywnych: **alkoholu etylowego, nikotyny, narkotyków**. Chcemy zaprezentować Państwu dzieciom narzędzia do pogłębienia wiedzy i zdobycia umiejętności, które ochronią ich w szczególnym okresie życia, jakim jest wczesna dorosłość.

Okres ten charakteryzuje się największym w ciągu całego ludzkiego życia nasileniem zachowań ryzykownych. Wtedy właśnie młodzi ludzie najwięcej piją, syfyfikują palenie tytoniu, a nawet sięgają po narkotyki. Większość z nich w późniejszym okresie obniża poziom takich zachowań, ale niestety nie są to wszyscy. Część z nich nadal utrzymuje te ryzykowane zachowania, część niestety się uzależnia. Chcielibyśmy, aby Państwa dzieci nie znalazły się w takiej sytuacji, aby ich zachowania były możliwie jak najbardziej bezpieczne.

Opinia publiczna zazwyczaj nie wie, że spożywanie alkoholu jest obiektywnie główną przyczyną zgonów młodych ludzi na progu dorosłości. Nie tylko dlatego, że śmiertelnie się zatrują, co również ma miejsce, ale przede wszystkim z powodu licznych wypadków w stanie upojenia alkoholowego. Również nikotyna zbiera swoje żniwo, gdyż właśnie w tym okresie życia ludzie najczęściej się od niej uzależniają. Gdy dorzucimy skutki narkomanii (50% uzależnionych od opiatów nie dożywa 30. roku życia), mamy pełny obraz zagrożenia, którym zajmowaliśmy się w naszym programie. Dużą wagę przywiązaliśmy też do przyszłych ról rodzicielskich Państwa dzieci, zarówno dziewcząt jako przyszłych matek, jak i chłopców jako przyszłych ojców.

Zapewne równie dobrze jak swoim dzieciom, życzyliby Państwo zdrowia i długiego życia swoim wnukom.

W trakcie programu wiele wątków dotyczyło zachowań, które mogą szkodzić dzieciom w łonie matek, a następnie zakłócać normalny rozwój już narodzonych dzieci.



**C**entralnym tematem naszej pracy był wpływ używania substancji psychoaktywnych na ludzką miłość. Uważamy, zgodnie z opinią wielu specjalistów, że wpływ ten jest znaczny i zasadniczo negatywny.

**Ludzkiej miłości nie służy picie alkoholu etylowego, palenie tytoniu, używanie narkotyków.**



Te zachowania zbadaliśmy pod kątem ich wpływu na życie, zdrowie relacje osób. Rzadko spotyka się takie ujęcie, jak w naszym programie, a przecież są to sprawy tak bardzo „życiowe”. **Państwa dzieci pragną szczęścia rodzinnego**. Miłość jest dla nich zasadniczą wartością, nawet jeśli tego na co dzień nie okazują. Dlatego zadawaliśmy pytania o wpływ ryzykownych zachowań na ludzką miłość, poprzez oddziaływanie na życie i zdrowie oraz przeżywane emocje. Osoby, które zbyt „zaprzyjaźniły się” z substancjami psychoaktywnymi, zazwyczaj mają poważne kłopoty z miłością. Nie są w stanie dostatecznie o nią zadbać. A ludzka miłość jest delikatna, wymaga stałej opieki w postaci dobrych decyzji, odpowiedzialności i troski. **„Zaczadzony” substancjami umysł nie może tym wymaganiom sprostać.**

Już niejedno ludzkie życie „rozbiło się” o takie problemy. Tym właśnie zajęliśmy się w naszym programie. Oprócz kilkugodzinnych zajęć warsztatowych, każdy z uczniów został zaopatrzony w broszurę, którą mogą Państwo również przeczytać. **Mamy nadzieję, że okaże się ciekawa i pomocna.** Stanowi ona uzupełnienie zasadniczego programu i dobrze oddaje jego ducha..

**D**laczego wybraliśmy właśnie takie, a nie inne zagadnienia? Wyjaśni to Państwu lista głównych czynników ryzyka przedwczesnej utraty życia i zdrowia sporządzona przez specjalistów ze Światowej Organizacji Zdrowia. Okazuje się, że w krajach o podobnej strukturze jak nasz kraj, dominują następujące czynniki ryzyka, w kolejności największego wpływu:

- Alkohol
- Tytoń
- Nadwaga
- Niedobór żelaza
- Zanieczyszczona woda
- Zadymienie pomieszczeń w wyniku spalania paliw stałych
- Zaburzenia ciśnienia krwi
- Niedowaga
- Nieprawidłowy poziom cholesterolu
- Niski poziom spożycia warzyw i owoców
- Zły stan warunków sanitarnych i higieny.

Okazuje się, że większość tych zagrożeń wiąże się ze stylem życia ludzi, z ich własnymi działaniami. Taka sytuacja upoważnia do energicznego działania. Chcemy temu zapobiegać, redukować te zagrażające czynniki.

Państwa dzieci otrzymały również ulotkę z podobną, ale nie identyczną listą. Zawarty w niej spis dotyczy krajów już wysoko rozwiniętych. Jest to ich przyszłość, gdyż nasz kraj powoli, ale stale się rozwija w podobnym kierunku. Uznaliśmy, że tamten wykaz będzie bardziej dopasowany do ich sytuacji za kilka lat. Ale nie będzie błędem, jeśli zerkną na spis opisujący stan aktualny i porównają oba. Listy te mają swoje znaczenie, w skrócie opisują, jak żyją ludzie w poszczególnych typach krajów. Wydaje się, że obecnie Polska jest pomiędzy obydwooma wykazami zagrożeń. Może ciałe trochę bliżej listy, która figuruje w Państwa ulotce.