Otwock 25.06.2020r.

***Dzień dobry!***

Ostatnio wspominałam Wam o pielęgnowaniu więzi rodzinnych. Mówiłyśmy o tym, czego młodzież i dzieci potrzebują od swoich rodziców, czego Wy potrzebujecie. Warto otwarcie i spokojnie mówić o tym Swoim rodzicom, że oczekujecie:

* poczucia więzi i przynależności do rodziny
* czuć, że są kochane, rozumiane
* że możecie liczyć na wsparcie rodziców.
* szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa.
* poczucia własnej wartości.
* chcecie, aby doceniać Wasze wysiłki w osiąganiu sukcesów oraz chcecie mieć pewność, że nie zostaniecie skrytykowane i odrzucone przez rodziców, gdy coś się Wam nie uda.
* wiarygodności.
* chcecie mieć pewność, że dorośli będą się zachowywać tak jak mówią, że będą potrafić przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
* sprawiedliwego traktowania.
* przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.
* stanowczości w ważnych sprawach.
* potrzebujecie jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu. Poszanowania intymności i dyskrecji.
* chcecie mieć pewność, że granice Waszej prywatności są przez rodziców respektowane.

Co się dzieje, kiedy nie możecie tego otrzymać od Swoich najbliższych w rodzinie? Dobrze wiecie, że wtedy emocje sięgają zenitu. A człowiek młody, który jest w okresie dojrzewania, tak jak Wy, jeszcze bardziej wszystko przeżywa często dając się ponieść emocjom. Okres wakacji jak i czas buntu młodzieńczego doprowadza do tego, że młodzi ludzie, którzy szukają „mocnych wrażeń” albo chcą sobie [„ulżyć w cierpieniu”](https://zdrowie.wprost.pl/medycyna/choroby/10202172/michel-cymes-bardzo-mocno-sprzeciwiam-sie-sieganiu-po-marihuane-przez-osoby-mlode-ktorych-organizmy-jeszcze-sie-rozwijaja.html), nierzadko sięgają po różnego rodzaju psychoaktywne substancje odurzające, inne niż alkohol, narkotyki i wyroby tytoniowe. Jest to w dzisiejszych czasach o tyle łatwiejsze niż kiedyś, że w internecie bez większego trudu można znaleźć informacje na temat tego, jakie konkretnie substancje trzeba zażyć i w jaki sposób je pozyskać, aby uzyskać „odlot”.

***Dla Twojej wiadomości!***

***Używanie alkoholu i narkotyków, zanim mózg jest w pełni rozwinięty, dramatycznie zwiększa ryzyko przyszłego uzależnienia od alkoholu i narkotyków. Młodzi ludzie, którzy zaczynają pić alkohol przed ukończeniem 15 roku życia są 5 razy bardziej narażeni na nadużywanie lub uzależnienie od osób, które zaczęły używać alkoholu w wieku 21 lat lub później.***

***Podobnie jest z narkotykami i dopalaczami.***

***Co możesz zrobić, jako młody człowiek, aby chronić siebie i zmniejszyć ryzyko problemów z alkoholem i narkotykami, dopalaczami ?***

***Oto kilka porad:***

1. ***Nie bój się mówić nie***: Czasami obawa przed negatywną reakcją ze strony znajomych powstrzymuje nas od robienia tego, co sami uznajemy za słuszne. To naprawdę proste, może się wydawać, że „wszyscy tak robią", ale to nie jest prawda. Nie pozwól, aby ktoś inny podjął decyzję za Ciebie. Jeśli ktoś namawia Cię do zrobienia czegoś, co nie jest dla Ciebie dobre, masz prawo powiedzieć nie, masz prawo nie podawać powodu i masz prawo po prostu odejść .
2. ***Nawiązuj dobre relacje*** ze znajomymi i unikaj środowiska, gdzie rówieśnicy wywierają negatywną presję: Zwróć uwagę na to, z kim się spotykasz . Jeśli wśród twoich znajomych większość pije alkohol lub używa narkotyki, aby się odurzać, może warto pomyśleć o nawiązaniu nowych przyjaźni. Kontynuowanie znajomości, w których ludzie regularnie używają alkoholu, marihuany, leków nieprzepisanych przez lekarza, może sprawić, że te problemy zaczną dotyczyć również Ciebie. Nie musisz robić tego, co inni, aby mieć dobre relacje z ludźmi.
3. ***Dbaj o relacje z rodzicami*** lub innymi dorosłymi osobami: To ważne, czy dorastasz wśród ludzi, na których można polegać, z którymi można porozmawiać o życiu, o wyzwaniach i swoich decyzjach dotyczących alkoholu i narkotyków. Możliwość skorzystania z doświadczeń życiowych oraz przyjęcia szerszej perspektywy może okazać się bezcenna .
4. ***Ciesz się życiem i rób to, co kochasz – bez używek***, bez dodawania alkoholu i narkotyków, dopalaczy, tytoniu: Dowiedz się, jak cieszyć się życiem i kontaktem z ludźmi w twoim otoczeniu, bez używania substancji zmieniających świadomość. Alkohol i narkotyki mogą zmienić to, kim jesteś, ograniczyć Twój potencjał i skomplikować Ci życie. Zbyt często nuda to tylko pretekst. Wyjdź na zewnątrz, bądź aktywny w szkole i w swoim środowisku. Zaangażuj się w muzykę, sport, sztukę lub pracę w niepełnym wymiarze godzin. Praca w charakterze wolontariusza to świetny sposób, aby uzyskać życiową perspektywę.
5. ***Przestrzegaj zasad panujących w rodzinie*** dotyczących alkoholu i narkotyków, dopalaczy: kiedy dorastasz i chcesz przejmować większą kontrolę nad swoim życiem, zaufanie i szacunek rodziców jest bardzo ważne. Nie pozwól, aby alkohol i narkotyki stanęły między Tobą i Twoimi rodzicami. Rozmowa z mamą i tatą na temat alkoholu i narkotyków, dopalaczy może być bardzo pomocna.
6. ***Bądź wzorem i dawaj dobry przykład***: Nie zapominaj, że to, co robisz, jest ważniejsze niż to, co mówisz! Ustaw fundament i kierunek swojego życia – dokąd zmierzasz?
7. ***Planuj i myśl do przodu***: imprezę lub wyjście z przyjaciółmi trzeba planować z wyprzedzeniem. Trzeba chronić siebie, aby nie stać się ofiarą czyjegoś problemu z alkoholem lub narkotykami . Upewnij się, że jest ktoś, do kogo możesz zadzwonić, w dzień i w nocy, bez względu na powód. Możesz zaoferować to samo swoim znajomym.
8. ***Weź odpowiedzialność za siebie***: weź odpowiedzialność za swoje życie, zdrowie i bezpieczeństwo. To cudowne uczucie, kiedy masz wpływ na to, jak przebiega twoje wchodzenie w dorosłość i jakie decyzje podejmujesz.
9. ***Uzyskaj pomoc***: Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, ma kłopoty z alkoholem lub narkotykami , skorzystaj z pomocy. Nie czekaj. Nie jesteś sama. Gdzie szukać pomocy zwłaszcza w czasie wakacji? Najlepiej wśród rodziny i najbliższych znajomych lub dostępny bezpłatny numer telefonu zaufania 116 111

Jako młoda osoba masz do czynienia z wieloma wyzwaniami. Jednak bardzo niewiele z nich ma potencjalnie większy wpływ na twoje życie niż decyzja dotycząca używania alkoholu i narkotyków, dopalaczy czy tytoniu. To, jakiego wyboru dokonasz, wpłynie na Twoje zdrowie, Twoje wyniki w nauce, relacje, pracę lub karierę, wolność. Brzmi zbyt dramatycznie? – to jednak często jest kwestia życia i śmierci.

Jesteś odpowiedzialna za własne bezpieczeństwo ... co zamierzasz zrobić ?

***Korzystajcie bezpiecznie z wypoczynku podczas wakacji.***

***Życzę wspaniałych przygód, poznania ciekawych ludzi, zobaczenia niesamowitych miejsc w naszym kraju, błogiego lenistwa na plaży, uroczych spacerów, udanych wypraw i wycieczek. Nasza ojczyzna jest bardzo piękna i jest wiele miejsc, które warto zobaczyć. A nawet jak nie macie możliwości wyjazdu to pamiętajcie, że okolice Otwocka lub miejsc w których mieszkacie też potrafią zadziwić i wycieczka rowerowa może okazać się jedną z najwspanialszych przygód podczas wakacji.***

***Gdybyśmy się nie zobaczyły na zakończeniu roku szkolnego, to już teraz życzę Wam udanych wakacji. Miłych wrażeń. Owocnych nowych znajomości. Odkrywania nieznanych ciekawych zakątków naszej ojczyzny i świata.***

Do zobaczenia

Ola Kapel