



www.tänkom.nu

Przekaz informacyjny TÄNK OM („ZASTANÓW SIĘ”) ma na celu przekazanie rodzicom i nastolatkom więcej wiadomości na temat alkoholu. Jako rodzic możesz wpływać na poglądy młodzieży na alkohol i ilości, jakie spożywają. Na przykład możesz porozmawiać ze swoim nastoletnim dzieckiem i innymi rodzicami nastolatków i nie proponować ani nie kupować alkoholu dla młodzieży.

Dlaczego młodzież nie powinna pić?

Alkohol jest szkodliwy dla mózgu niezależnie od wieku. Ale mózg młodego człowieka jest delikatniejszy niż osoby dorosłej i rozwija się aż do 25 roku życia. W tym czasie alkohol może wpływać na rozwój mózgu i pogarszać zdolność kontrolowania impulsów, oceny ryzyka, rozumowania, planowania i podejmowania decyzji.¹

Osobom młodym trudniej jest ocenić, w jakim stopniu alkohol wpływa na nich, często piją za szybko i trudniej im zrozumieć, kiedy powinni przerwać. Dlatego młodzież ryzykuje, że szybciej uzależni się od alkoholu niż dorośli.

Osiem na dziesięć przestępstw związanych z użyciem przemocy wiąże się też ze spożyciem alkoholu. Najczęściej to sprawca jest pijany, ale w połowie przypadków również i ofiara jest pod wpływem alkoholu.² Alkohol jest też częstą przyczyną wypadków drogowych, pożarów, upadków i utonięć. Wypadki są następstwem spożywania alkoholu, który pogarsza ogólną ocenę sytuacji.

Skąd młodzież dostaje alkohol?

Najpowszechniejszym sposobem zdobycia alkoholu jest pośrednictwo starszego rodzeństwa lub kolegów, którzy kupują piwo, wino i wódkę. Ponadto młodzież zdobywa alkohol pochodzący z przemytu lub bimber przez Internet od osób z kręgów kryminalnych, które zajmują się nielegalnym handlem. Ale zdarza się też, że nastolatki dostają alkohol od swoich rodziców. Wśród 15-latków aż 4 procent podaje, że dostaje wódkę od rodziców. Dwa razy więcej nastolatków – 10% dziewcząt i 8 % chłopców – dostaje wino od rodziców.³ Proponowanie alkoholu w domu sygnalizuje, że rodzice uważają, iż picie alkoholu jest OK.

Co możesz zrobić jako rodzic?

Najważniejsze jest, aby rozmawiać ze swoim nastoletnim dzieckiem. Inna rada, to rozmawiać z innym rodzicami o swoich i ich doświadczeniach oraz przedyskutować stosowanie wspólnych reguł. Badania naukowe wykazują, że rodzice odgrywają największą rolę w podejściu młodzieży do alkoholu. Możesz wpływać za pomocą słów i działania prowadząc rozmowy ze swoim synem lub córką, zaangażować się w nocne wyjścia rodziców i nie proponować alkoholu w domu.

Co znaczy TÄNK OM?

TÄNK OM jest przekazem informacyjnym, który ma na celu przekazanie rodzicom i nastolatkom więcej wiadomości na temat alkoholu. Długofalowym celem naszego działania jest ograniczenie dostępu do alkoholu młodzieży poprzez informowanie rodziców o

- ryzyku wczesnego rozpoczęcia picia alkoholu
- jak ważne jest stawianie wyraźnych granic, norm i ocen odnośnie alkoholu
- zdecydowanym odmawianiu kupowaniu alkoholu dla młodzieży poniżej 20 lat.

Przekaz informacyjny TÄNK OM został sporządzony przez Państwowy Instytut Zdrowia Publicznego (*Statens folkhälsoinstitut*) we współpracy z Policją, Państwowym Przedsiębiorstwem Sprzedaży Napojów Alkoholowych (*Systembolaget*) i Organizacją na Rzecz Walki z Alkoholizmem (*IOGT-NTO*). W celu otrzymania więcej informacji na temat przekazu TÄNK OM skontaktuj się z wydziałem ds. alkoholu i narkotyków na terenie twojej gminy lub województwa (zobacz strony internetowe województw: www.lansstyrelsen.se).

Jeśli chcesz wiedzieć więcej

Państwowy Instytut Zdrowia Publicznego rozwija i upowszechnia wiedzę w celu poprawy zdrowia ludności. Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej www.fhi.se. (strona internetowa po angielsku: www.fhi.se/en/).

Fakty i porady na tematy związane z nastolatkami i alkoholem znajdują się na stronie internetowej www.tonarsparlören.se w rubryce *Tonårsparlören*.

Organizacja Imigranci w Szwecji przeciwko narkotykom (*Svenskar och Invandrare Mot Narkotika*), www.simon.org.se

Organizacja na rzecz pomocy dzieciom (*Rädda Barnen*), telefon dla rodziców: 020-786 786, www.raddabarnen.se.

Organizacja na rzecz ochrony praw dziecka (*BRIS*), telefon dla dorosłych 077-150 50 50, www.bris.se.

¹ Crews et al. 2007

² Tonårsparlören 2010

³ Skolelevers drogvanor, CAN 2009

