

GDY BLISKI PIJE...

ULOTKA INFORMACYJNA DLA MŁODZIEŻY

Jeśli bliska Ci osoba – rodzic, opiekun czy straszny brat – nadużywa alkoholu, prawdopodobnie bardzo cierpisz z tego powodu. Możesz przeżywać strach, wstyd, rozczarowanie, złość. Bardzo się starasz, ale czasem masz wszystkiego dosyć. Nie chcesz nikomu o tym powiedzieć, bo obawiasz się konsekwencji, ale czujesz się coraz bardziej zagubiony/-a. Wszystkie te uczucia są naturalną reakcją w takiej sytuacji.

Jeśli:

- Martwi Cię, ile alkoholu wypija Twój bliski.
- Czasem mówisz nieprawdę, by ukryć skutki picia bliskiej osoby
- Rezygnujesz ze swoich planów/nie odrabiasz zadań domowych/nie możesz się uczyć z powodu picia bliskiej osoby.
- Myślisz, że gdyby bliskiemu na Tobie zależało, na pewno przestałby pić.
- Po powrocie ze szkoły sprawdzasz, czy bliska Ci osoba jest trzeźwa, a w szkole martwisz się tym, co będzie po powrocie.
- Starasz się nie denerwować osoby pijącej, by nie sięgnęła po alkohol.
- Picie bliskiej osoby uniemożliwia Twojej rodzinie spędzanie świąt i uroczystości w miłej atmosferze.
- Zdarza się, że szukasz ukrytego alkoholu.
- Martwisz się o zdrowie bliskiego, który pije.
- Z powodu picia bliskiej osoby nie zapraszasz do domu kolegów/koleżanek.
- Masz poczucie, że nikt Cię nie rozumie.

Jeżeli odpowiedziałeś/-łaś pozytywnie choć na kilka z powyższych pytań, potrzebujesz wsparcia.

TO NIEPRAWDA, ŻE NIC NIE MOŻNA ZROBIĆ, BY CI POMÓC.

TO NIEPRAWDA, ŻE NIKT Z DOROSŁYCH NIE JEST GODZIEN ZAUFANIA.

NIEPRAWDA, ŻE NAJGORSZE, CO MOŻESZ ZROBIĆ, TO KOMUŚ O TYM POWIEDZIEĆ.

Na całym świecie bardzo wiele dzieci i młodzieży cierpi z powodu picia bliskiej osoby. Istnieją miejsca i ludzie, od których możesz oczekiwać pomocy. Możesz zwrócić się do zaufanego nauczyciela, pedagoga lub lekarza i powiedzieć o swoim problemie lub zgłosić się do najbliższej poradni odwykowej w Twoim miejscu zamieszkania. Jeśli nie czujesz się na siłach, możesz najpierw zadzwonić pod nr 116 111 – to telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, z którego można korzystać bezpłatnie od poniedziałku do soboty w godz. 12.00–20.00. Możesz również zadać anonimowe pytanie na temat swojego problemu poprzez portal internetowy www.116111.pl.

PAMIĘTAJ:

- **ALKOHOLIZM JEST CHOROBAŁĄ CAŁEJ RODZINY.**
- **WOBEC TAK POWAŻNEGO PROBLEMU MOŻESZ CZUĆ SIĘ ZUPEŁNIE BEZSILNY/-A.**
- **KAŻDY CZŁONEK RODZINY, W KTÓREJ WYSTĘPUJE PROBLEM UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU, POTRZEBUJE POMOCY.**