**Nastolatki, pandemia i używki**

**Czy moje dziecko radzi sobie ze stresem?**

* Lęk, poirytowanie, zły nastrój, negatywne myślenie.
* Ból głowy i brzucha, zaburzenia jedzenia i snu.
* Sięganie po używki, spędzanie większości czasu w sieci.

**Nie bagatelizuj tych sygnałów!** Porozmawiaj i wspólnie zastanówcie się, jak rozwiązać problem. Zaproponuj wspólny relaks, zabawę. Jeśli sytuacja się nie zmienia – skorzystaj z pomocy!

**800 140 068** – Pomarańczowa Linia. Infolinia wspierająca rodziców pijących dzieci, czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00.

E-mail: [pomoc@pomaranczowalinia.pl](mailto:pomoc@pomaranczowalinia.pl)

**800 080 222** – całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli

[**www.liniadzieciom.pl**](http://www.liniadzieciom.pl)

**Jeśli Twoje dziecko sięga po alkohol, porozmawiaj z nim!**

* Nie zaczynaj rozmowy w silnych emocjach i mów spokojnie.
* Spróbuj zrozumieć swoje dziecko, nie osądzaj go.
* Przedstaw fakty (np. „Wczoraj zabrałeś piwo z lodówki”) i powiedz, co czujesz („Martwię się, że pijesz, bo Cię kocham. Zastanówmy się razem, co zrobić, bo alkohol w Twoim wieku jest niebezpieczny i szkodliwy”).