# 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”).