



Letnia Akademia
Sanepidu

Twoje decyzje mają znaczenie

Jedna decyzja, wiele konsekwencji. Wakacyjne ryzyka: alkohol, e-papierosy, internet, social media i hazard

Dr n. med. Bogusława Bukowska

Dyrektor Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom



Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



ESPAD 2024

Europejski Program Badań Szkolnych nad Używaniem Alkoholu
i Narkotyków

Badanie na reprezentatywnej grupie młodzieży
w wieku 15-16 lat i 17-18 lat, prowadzone w Polsce od 1995 r.

Co mówią dane?

Alkohol

- Alkohol pozostaje najczęściej używaną substancją psychoaktywną przez młodzież. Najbardziej popularnym napojem alkoholowym wśród całej młodzieży jest piwo, a najmniej – wino.
- Picie alkoholu w miesiącu poprzedzającym badanie zadeklarowało **39,1%** uczniów 15-16 lat i **73,3%** uczniów 17-18 lat – w starszej grupie to już niemal 3 na 4 badanych.
- Widać trend spadkowy picia alkoholu w młodszej grupie, ale skala nadal jest wysoka.

Nikotyna, konopie, hazard

- E-papierosy są popularniejsze niż tradycyjne papierosy: używało ich kiedykolwiek **56,7%** uczniów 15-16 lat i **69,5%** uczniów 17-18 lat.
- Konopie indyjskie zażywało kiedykolwiek: **17%** młodszych i **33%** starszych uczniów.
- Granie w gry hazardowe w 30 dniach poprzedzających badanie zadeklarowało **12,5%** uczniów w wieku 15-16 lat, wobec **5,5%** w 2019 r. W grupie 17-18 lat takie zachowanie zadeklarował już co czwarty uczeń. Hazard staje się coraz ważniejszym obszarem profilaktyki.



Młodzież 2025

Od 1990 do 1998 badanie statutowe CBOS, od 2003 r. badanie realizowane na zlecenie KCPU, badanie przeprowadzono na ogólnopolskiej próbie uczniów ostatnich klas szkół ponadpodstawowych.

Co mówią dane?

Internet, social media i gry – codzienność, która może wymknąć się spod kontroli

- **41%** badanych wskazuje, że dużo czasu online przeznaczają na portale społecznościowe.
- **27%** gra w gry sieciowe, społecznościowe, multiplayer/MMO.
- **8%** deklaruje granie w gry hazardowe lub zawieranie zakładów na pieniądze jako jedną z aktywności online, na którą przeznaczają najwięcej czasu.
- Im dłuższy czas online, tym większe ryzyko problemowego korzystania z internetu – szczególnie przy 6 godzinach i więcej dziennie.



Wakacyjne ryzyka

Czas odpoczynku, ale też nowego ryzyka

- Więcej wolnego czasu i mniejsze możliwości rodziców i innych opiekunów w zakresie monitorowania dziecka
- Wyjazdy wakacyjne, obozy, festiwale, spotkania i wyjazdy z rówieśnikami.
- Nowe znajomości i zachęty lub/i modelowanie grupy rówieśniczej: „spróbuj”, „wszyscy to robią”.
- Ryzyka cyfrowe i hazard: nadmiarowy czas przed ekranem, social media, gry online, mikropłatności, hazard, kontakt z nieznanymi, ryzykowne zachowania rodziców - sharenting i phubbing rodzicielski.



Jak rodzice mogą ograniczać zachowania ryzykowne?

- Ustalić lub przypomnieć jasne zasady: dzieci i młodzież nie powinny pić alkoholu, używać e-papierosów ani narkotyków (innych substancji psychoaktywnych).
- Przed wyjazdem wakacyjnym omówić konkretne sytuacje: odmowa jazdy z pijanym kierowcą, telefon do rodzica, bezpieczny powrót z imprezy.
- Ustalić z dzieckiem „kod bezpieczeństwa” lub „sygnał alarmowy”: dziecko może zadzwonić po pomoc. Rozmawiać o wpływie grupy rówieśniczej i zachowaniach ryzykownych online: publikowaniu zdjęć, kontaktach z nieznajomymi, mikropłatnościach.



Sharenting: zdjęcie z wakacji może zostać w sieci na lata

- Sharenting to publikowanie przez rodziców zdjęć, filmów i informacji o dziecku w internecie.
- Ryzyka: utrata kontroli nad zdjęciem, naruszenie prywatności, cyberprzemoc, wykorzystanie wizerunku przez osoby trzecie.
- UODO i NASK podkreślają, że dziecko ma prawo do prywatności i ochrony wizerunku.

Porady dla rodziców:

- pytaj dziecko o zgodę i respektuj odmowę,
- nie publikuj zdjęć w stroju kąpielowym, kompromitujących ani intymnych,
- nie oznaczaj lokalizacji w czasie rzeczywistym,
- ogranicz widoczność profilu i listę odbiorców,
- rozważ zasadę: zdjęcia z wakacji zostają w rodzinnym albumie.



Phubbing: gdy rodzic częściej patrzy w ekran niż na dziecko

- Phubbing rodzicielski osłabia relację dziecka z rodzicem.
- Dzieci doświadczające phubbingu częściej mogą odczuwać samotność, przygnębienie, lęk i złość.
- Dziecko uczy się korzystania z telefonu, obserwując dorosłych. Jeśli rodzic stale sprawdza telefon podczas rozmowy, odpoczynku czy posiłku, modeluje taki sposób bycia online.

Porady dla rodziców:

- posiłki i rozmowy bez telefonu,
- co najmniej kilkanaście minut dziennie pełnej uwagi dla dziecka,
- odkładanie telefonu ekranem w dół,
- komunikat: „Teraz jestem z Tobą”.

Wakacyjny kontrakt bezpieczeństwa

- **Bezpieczeństwo offline:**
gdzie dziecko może być, z kim, kiedy daje znać, do kogo dzwoni w sytuacji zagrożenia.
- **Substancje psychoaktywne:**
co robi, gdy ktoś proponuje alkohol, e-papierosa, leki lub narkotyki.
- **Bezpieczeństwo cyfrowe:**
ile czasu spędza online, kiedy odkłada telefon na noc, czy może korzystać z mikropłatności, czego nie publikuje i co robi, gdy ktoś prosi je o zdjęcia lub dane.



Najważniejszy przekaz dla rodziców

- Wakacje nie zwalniają dorosłych z monitorowania zachowań dziecka.
- Profilaktyka to nie jednorazowa pogadanka, ale relacja, jasne zasady i dostępność rodzica.
- Dziecko potrzebuje następujących rzeczy: **jasnych granic, monitorowania, rozmowy, uważności i miłości.**





Letnia Akademia
Sanepidu

Twoje decyzje mają znaczenie

Dziękuję za uwagę

Dr n. med. Bogusława Bukowska

Dyrektor Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom



Krajowe Centrum
Przeciwdziałania Uzależnieniom



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

