



Używanie leków przez młodzież. Co warto wiedzieć?

Opracowanie:
dr Agnieszka Pisarska



Ministerstwo
Zdrowia



Używanie leków przez młodzież.
Co warto wiedzieć?

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka
Opracowanie graficzne: Marcin Franczak
Zdjęcia: Anna Shvets, Sofia Alejandra /Pexels

Wydawca:
Fundacja Poza Schematami
fundacja@fundacjapozaschematami.pl
www.fundacjapozaschematami.pl



Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiał opracowany przez Fundację Poza Schematami.

ISBN 978-83-65956-73-6

WARSZAWA 2025

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Szanowni **Rodzice,**

Broszura, którą dla Państwa przygotowaliśmy, dotyczy stosowania przez młodzież leków. Wiele leków dostępnych jest bez recepty, farmaceutyki te przyjmują dorośli, młodzież i dzieci. Możliwość leczenia przejściowych i niezbyt poważnych dolegliwości, bez konieczności wizyty u lekarza, daje wymierne korzyści. Pozwala oszczędzić czas i pieniądze, a zarazem może sprzyjać poprawie umiejętności dbania o własne zdrowie. Z drugiej strony używanie leków w niewłaściwy sposób może stanowić poważne ryzyko dla zdrowia.

Osobami, które podają dzieciom leki – zarówno te zapisane przez lekarza jak i dostępne bez recepty – są rodzice. Ostrożność rodziców w stosowaniu leków to ważny element dbania o zdrowie ich dzieci, a także kształtowania nawyków, które sprzyjają bezpiecznemu używaniu farmaceutyków przez nastoletnich synów i córki. Wraz z wiekiem młodzież zyskuje bowiem coraz większą autonomię w stosowaniu leków. Badania wskazują, że choć młodsi nastolatki otrzymują leki od swoich rodziców, to starsi częściej korzystają z zasobów domowych apteczek bądź kupują leki samodzielnie.

Celem tej publikacji jest przekazanie wiedzy oraz zachęcenie rodziców do rozmowy z synem/córką na temat stosowania leków.

W pierwszej części broszury przedstawione zostały wyniki badań dotyczące przyjmowania przez młodzież leków, w tym danych na temat odurzania się lekami mieszanymi z alkoholem.

W drugiej części omówione zostały podstawowe informacje o zagrożeniach związanych w przyjmowaniem leków bez zalecenia lekarza.

Trzecia część publikacji zawiera wskazówki, jak można zadbać o to, by młodzież stosowała leki w bezpieczny sposób. Zaproponowane zostały także podpowiedzi dotyczące rozmowy rodziców z dzieckiem na temat sposobów radzenia sobie z dolegliwościami – innych niż stosowanie leków.

Mamy nadzieję, że przedstawione w tej publikacji informacje oraz wskazówki będą dla Państwa interesujące i pomocne.

CZĘŚĆ I

Co **warto wiedzieć** szukając pomocy?

Przyjmowanie przez nastolatków leków przeciwbólowych

Używanie leków przeciwbólowych przez młodzież jest powszechne. Wskazują na to wyniki prowadzonych od ponad 40 lat Badań Mokotowskich.¹ Uczestnikami tych badań jest młodzież 14–15-letnia uczęszczająca do szkół z terenu trzech dzielnic Warszawy (Mokotowa, Ursynowa i Wilanowa). Można jednak założyć, że rezultaty tych badań oddają skalę problemu używania leków przez nastolatków w całym kraju. Według danych z ostatnich Badań Mokotowskich przeprowadzonych w 2024 roku połowa (51%) chłopców oraz większość (73%) dziewcząt stosowała przynajmniej 1–2 razy w ostatnim miesiącu leki z powodu bólu głowy. Leki z powodu bólu brzucha przyjmowało w tym czasie 29% chłopców oraz 69% dziewcząt. Można przyjąć, że są to młodzi ludzie, którzy aktualnie stosują leki przeciwbólowe. I jak wskazują te dane, dziewczęta znacznie częściej niż chłopcy sięgają po leki przeciwbólowe.

Co więcej, znacząca grupa dziewcząt przyjmuje farmaceutyki przeciwbólowe bardzo często. Co piąta uczestniczka wspomnianych badań (21%) stosowała leki z powodu bólu głowy kilkanaście bądź więcej razy w ostatnim miesiącu. Po leki z powodu bólu brzucha sięgało bardzo często 17% nastoletnich dziewcząt. W przypadku używania przez dziewczęta leków „na ból brzucha” powodem mogą być bóle menstruacyjne. Przyczyny dolegliwości bólowych wśród nastolatków wykraczają jednak poza problemy związane z fizjologią okresu dojrzewania. Potwierdzają to odsetki chłopców i dziewcząt sięgających po leki z powodu bólu głowy.

W Badaniach Mokotowskich nastoletnia młodzież odpowiada także na pytania o rodzaje stosowanych leków. Wyniki od lat niezmiennie wskazują, że w przypadku bólu głowy młodzi ludzie sięgają po leki na bazie paracetamolu oraz ibuprofenu. Z kolei najpowszechniej przyjmowane z powodu bólu brzu-

¹ Krzysztof Ostaszewski, Agnieszka Bielawska, Anna Borucka, Jakub Greń, Milena Markiewicz, Agnieszka Pisarska. (2025). Badania Mokotowskie. Raport z jedenastej rundy Badań Mokotowskich prowadzonych w 2024 roku wśród uczniów warszawskich szkół. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.

Nastoletnia młodzież powszechnie stosuje leki przeciwbólowe dostępne bez recepty, dziewczęta przyjmują takie farmaceutyki znacznie częściej niż chłopcy.

cha są leki na bazie drotaweryny, substancji działającej rozkurczowo na mięśnie gładkie. Farmaceutyki te są powszechnie dostępne, nie wymagają recepty, a poza aptekami można je kupić w sklepach spożywczych, kioskach z gazetami i stacjach benzynowych.

Przyjmowanie leków z powodu problemów natury psychicznej

Uczestnicy Badań Mokotowskich pytani są także o używanie leków z powodu takich dolegliwości jak: trudności w zasypianiu, zdenerwowanie, przygnębienie i zły nastrój. Tego rodzaju leki są rzadziej stosowane przez młodzież niż leki przeciwbólowe. Jednak aktualne przyjmowanie leków z powodu bezsenności, zdenerwowania czy przygnębienia potwierdziło w 2024 roku 23% chłopców i 36% dziewcząt. Bardzo często, czyli kilkanaście lub więcej razy w ostatnim miesiącu stosowało te leki 12% chłopców oraz 18% dziewcząt. Podobnie jak w przypadku leków przeciwbólowych, farmaceutykami na dolegliwości natury psychicznej są najczęściej preparaty dostępne bez zalecenia lekarza.

Informacje na temat leków stosowanych przez młodzież w przypadku zdenerwowania i bezsenności można znaleźć także w raportach z prowadzonego w całej Polsce projektu ESPAD (Europejski Program Badań Ankietowych w Szkołach na Temat Używania Alkoholu i Narkotyków)². Zgodnie z danymi ESPAD z 2024 roku około 18% młodszych uczestników (15–16 lat) oraz 21% starszych badanych (17–18 lat) przyjmowało leki uspokajające i nasenne bez zalecenia lekarza przynajmniej raz w swoim życiu. Wyniki ESPAD wskazują ponadto, że problem w znacznie większym stopniu dotyczy dziewcząt niż

² Janusz Sierosławski, Urszula Sierosławska. (2024). Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2024 roku. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa. <https://www.kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2025/03/Raport-ESPAD-2024-POLSKA.pdf>

chłopców. Warto jeszcze dodać, że międzynarodowe porównania ESPAD wskazują, że odsetki młodzieży z Polski potwierdzające stosowanie leków uspokajających i nasennych bez zalecenia lekarza należą do najwyższych w Europie.

Picie alkoholu a używanie leków przez nastolatków

W badaniach ESPAD uczestnicy pytani są także o używanie alkoholu razem z tabletkami. Wyniki wskazują, że takie doświadczenia ma za sobą około 5% chłopców oraz 9,5% dziewcząt w wieku 15–16 lat. Wśród starszych uczestników badań ESPAD twierdząco na pytanie o łączenie leków z alkoholem odpowiedziało 7,5% chłopców oraz 14% dziewcząt. Poważny problem, jakim jest picie alkoholu w połączeniu z używaniem leków, jest więc bardziej powszechny wśród nastoletnich dziewcząt.

Wzrost rozpowszechnienia używania leków wśród nastolatków

Przytoczone powyżej dane pokazują, że wielu nastolatków, zwłaszcza dziewcząt, przyjmuje leki dostępne bez recepty lub używa leków bez wskazań lekarza. Niepokojące jest także to, że stosowanie leków przez młodzież staje się coraz bardziej rozpowszechnione. W porównaniu z poprzednimi Badaniami Mokotowskimi, które zostały przeprowadzone w 2020 roku – a więc w okresie pandemii COVID-19, nastąpił istotny wzrost używania wszystkich farmaceutyków, o które pytani są uczestnicy. Na przykład, w 2020 roku stosowanie w ostatnim miesiącu leków z powodu bólu głowy potwierdzało 53% dziewcząt. W 2024 roku było to już 73% – oznacza to wzrost o 20 punktów procentowych. W przypadku chłopców różnice pomiędzy 2020 a 2024 rokiem były prawie tak samo wysokie. Innym przykładem są leki używane z powodu zdenerwowania. W 2020 roku przyjmowanie takich leków potwierdziło 13%, natomiast w 2024 roku 28% dziewcząt. W grupie chłopców odsetki te wynosiły w 2020 roku 8%, a w 2024 roku 16%, czyli wzrosły dwukrotnie. Wyniki te mogą wskazywać pośrednio na pogorszenie stanu zdrowia nastoletniej młodzieży w Polsce.



Znacząca grupa młodzieży – zwłaszcza dziewcząt – stosuje leki z powodu takich dolegliwości jak trudności w zasypianiu, zdenerwowanie lub przygnębienie. Zdarza się również, że młodzi ludzie przyjmują leki w połączeniu z pićem alkoholu. Dziewczęta potwierdzają te bardzo ryzykowne doświadczenia częściej niż chłopcy.

CZĘŚĆ II

Jakie ryzyko wiąże się z **niewłaściwym stosowaniem leków?**

Leki są niewątpliwie dobrodziejstwem, pomagają ratować zdrowie i życie. Przyjmowanie leków może jednak wiązać się z różnymi zagrożeniami. Samodzielne stosowanie leków wymaga więc wiedzy i rozważań, tak by korzyści dla zdrowia były jak największe, a zagrożenia ograniczone do minimum.

O czym więc **warto wiedzieć?**

Leki mogą wywoływać działania niepożądane.

Nie ma leków, które są całkowicie bezpieczne oraz odpowiednie dla każdego. Powszechnie dostępne bez recepty leki przeciwbólowe, zwłaszcza gdy są nadużywane, czyli stosowane zbyt często lub w nadmiernych dawkach, mogą być przyczyną niepożądanych i groźnych w skutkach następstw takich jak: zatrucia, krwawienia z przewodu pokarmowego, nadciśnienie tętnicze, uszkodzenia wątroby czy nerek. Rodzice i inne osoby opiekujące się najmłodszymi muszą też wiedzieć, że podawanie dzieciom leków na bazie kwasu acetylosalicylowego związane jest z ryzykiem wystąpienia zespołu Reye'a, poważnej choroby, która powoduje, między innymi, zaburzenia funkcji mózgu. To rzadkie powikłanie, ale w ciężkich przypadkach może stać się przyczyną śmierci dziecka. Z tego powodu dzieciom poniżej 12 roku życia nie można podawać leków, które zawierają kwas acetylosalicylowy, a młodzieży powyżej 12 roku życia tylko z zalecenia lekarza.

Leki uspokajające i nasenne, które można kupić bez recepty, to zazwyczaj preparaty na bazie ziół, takich jak waleriana, melisa, chmiel czy lawenda. Zioła mogą jednak szkodzić, szczególnie wtedy, gdy zostaną przyjęte w zbyt dużych dawkach. Szkodliwe może być także stosowanie nadmiernych dawek witamin i preparatów witaminowo-mineralnych.



Stosowanie leków bez zalecenia lekarza może być szkodliwe. Dlatego zawsze należy przeczytać ulotkę, która znajduje się wewnątrz opakowania.

Leki mogą uzależniać

Częste używanie i/lub przyjmowanie zbyt dużych dawek leków przeciwbólowych, uspokajających oraz nasennych może prowadzić do uzależnienia się od tych farmaceutyków.

Leki mogą wchodzić w interakcje z innymi farmaceutykami oraz składnikami pożywienia³

Różne leki, w tym zioła, mogą wchodzić pomiędzy sobą w interakcje. Może więc dojść do nasilenia bądź osłabienia oddziaływania leku, wydłużenia albo skrócenia czasu, w którym powinien zadziałać albo całkowitej zmiany sposobu działania farmaceutyku. Interakcje mogą ponadto sprzyjać wystąpieniu objawów niepożądanych.

³ Ewelina Swora-Cwynar, Emilia Marcinkowska, Monika Olejniczak. (2025). Interakcje najczęściej stosowanych leków z żywnością. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 5,4: 427-439.

Leki mogą też wchodzić w niekorzystne dla zdrowia interakcje ze składnikami pożywienia, w tym również obecnymi tam witaminami i mikroelementami. Wiadomo, że wpływ na działanie leków mają soki z owoców cytrusowych, zwłaszcza grejpfrutów, napoje zawierające kofeinę (kawa, Coca-cola, napoje energetyzujące), taninę (herbata), a także produkty mleczne. Rodzice szczególnie powinni zwrócić uwagę, czy ich dziecko sięga po napoje energetyzujące. Sprzedaż takich napojów osobom poniżej 18 roku życia jest niedozwolona. Wyniki przytaczanych już tutaj Badań Mokotowskich wskazują jednak, że przynajmniej 1–2 razy w ostatnim miesiącu piło takie napoje 19,5% chłopców oraz 23% dziewcząt. Warto przypomnieć, że respondentami w tych badaniach są uczniowie 14–15-letni.

Poważne ryzyko związane jest także z mieszaniem leków z alkoholem, bez względu na to, czy ktoś pije okazjonalnie, czy też sięga po alkohol często. Jednorazowe wypicie dużej ilości alkoholu powoduje, że farmaceutyki wolniej ulegają rozkładowi, co nasila ich oddziaływanie. Z kolei przewlekłe nadużywanie alkoholu daje efekt odwrotny, leki szybciej ulegają rozkładowi, co osłabia oraz skraca ich działanie. Warto wiedzieć, że interakcja alkoholu z paracetamolem, który jest składnikiem wielu leków dostępnych bez recepty, może doprowadzić do uszkodzenia wątroby. Bardzo niebezpieczne jest także jednoczesne picie alkoholu oraz przyjmowanie benzodiazepin, czyli silnych leków uspokajających dostępnych z zalecenia lekarza, ponieważ może doprowadzić do zatrucia tymi lekami. To istotne, ponieważ młode osoby, które używają leków w celu odurzenia, mogą sięgać w tym celu po benzodiazepiny bądź inne leki przeciwlękowe, przeciwdepresyjne lub przeciwbólowe dostępne wyłącznie na receptę.

Leki mogą maskować poważne problemy zdrowotne

Zdarza się, że niekiedy pozornie „banalne” albo przejściowe dolegliwości mogą być sygnałem poważniejszych problemów zdrowotnych. Stosowanie leków dostępnych bez recepty nie usuwa przyczyn dolegliwości, łagodzi jedynie ich objawy. Może to jednak opóźnić wizytę u specjalisty i rozpoczęcie właściwego leczenia. Jeśli więc dolegliwości nie ustępują, trzeba zasięgnąć porady lekarza.

Leki mogą być sfalszowane⁴

Coraz większe zainteresowanie zakupem leków przez Internet sprzyja, niestety, rozwojowi problemu ich fałszowania. Podrabiane są rozmaite preparaty – od bardzo kosztownych leków stosowanych w terapii nowotworów, poprzez leki na potencję oraz odchudzanie po tanie środki przeciwbólowe. Sfalszowane farmaceutyki mogą zawierać nieodpowiednią substancję czynną, właściwy składnik w niewłaściwej dawce albo w ogóle nie zawierać substancji czynnej. Co więcej, tego rodzaju produkty są często wytwarzane bez udziału wykwalifikowanego personelu, w miejscach niespełniających wymaganych norm, z pominięciem zasad Dobrej Praktyki Wytwarzania, czyli zestawu procedur zapewniających jakość produktów w przemyśle farmaceutycznym. Dodatkowym problemem jest nieprawidłowe przechowywanie i transport takich preparatów. W konsekwencji nawet lek zawierający odpowiednią ilość substancji czynnej może okazać się niebezpieczny. Kolejnym źródłem ryzyka jest niemożność przewidzenia potencjalnych interakcji z innymi stosowanymi lekami. Przyjmowanie sfalszowanych produktów leczniczych stanowi zatem poważne zagrożenie dla zdrowia i życia.

O czym obowiązkowo powinni pamiętać rodzice?

- Podawaj swojemu dziecku leki, które nie zostały zapisane przez lekarza tylko wtedy, gdy jest to konieczne.
- Przeczytaj uważnie zalecenia dotyczące dawkowania leku dzieciom i młodzieży oraz informacje o możliwych działaniach niepożądanych. Trzeba pamiętać, że dzieci mogą reagować na składniki farmaceutyków inaczej niż osoby dorosłe. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości zasięgnij porady lekarza bądź farmaceuty.
- Ustal wspólnie z dzieckiem, że zawsze poinformuje dorosłych, zanim weźmie lek z domowej apteczki. Leki przechowywane w domu są najłatwiej dostępnym źródłem farmaceutyków. Zdarza się, że już małe dzieci sięgają do domowych apteczek z ciekawości lub traktują leki o smaku owocowym jak słodycze.

⁴ Agnieszka Kalicka, Natalia Tarłowska. (2023). Counterfeit and illegal medicinal products as an example of drugs that do not meet the basic quality requirements. *Prospects in Pharmaceutical Sciences*, 21 (4), 10-23. <https://prospects.wum.edu.pl/>

- Sprawdź skład leku, zwracając szczególną uwagę na to, czy nie zawiera on tej samej substancji czynnej, co inne preparaty, które planujesz podać dziecku. Na przykład, paracetamol występuje w wielu lekach dostępnych pod różnymi nazwami handlowymi. Przedawkowanie tej substancji może być bardzo niebezpieczne i stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia, a w skrajnych przypadkach – życia.
- Sprawdzaj regularnie zawartość domowej apteczki. Leki przeterminowane wyrzuc do specjalnego pojemnika, który powinien znajdować się w aptece bądź oddaj farmaceucie.
- Zwracaj szczególną uwagę na to, jak często i jakie leki stosuje córka. Dziewczęta znacznie częściej niż chłopcy używają i nadużywają leków.

Sygnaly ostrzegawcze wskazujące na używanie substancji psychoaktywnych przez dziecko⁵

Powodem używania leków przez nastolatków może być chęć uzyskania takich efektów, jakie dają inne substancje psychoaktywne: uspokojenia i wyciszenia bądź odwrotnie – pobudzenia. I tak jak w przypadku innych substancji psychoaktywnych coraz częstsze używanie leków może prowadzić do bardzo poważnych następstw, które zostały tu już pokrótce opisane. Warto więc wiedzieć, jakie symptomy mogą wskazywać, że nastolatek używa substancji psychoaktywnych bez względu na to, czy są to leki o działaniu psychoaktywnym czy też inne substancje, takie jak alkohol czy rozmaite narkotyki.

Dzieci zazwyczaj starają się ukrywać przed rodzicami, że palą papierosy, piją alkohol bądź używają innych substancji psychoaktywnych. Dlatego dostrzeżenie sygnałów wskazujących, że nastolatek zaczyna sięgać po takie substancje, wymaga odpowiedniej wiedzy i wrażliwości na ten problem. Chyba, że dojdzie do „wpadki”, np. rodzic przyłapie syna czy córkę na paleniu papierosów (albo marihuany) lub dziecko wróci do domu pod wpływem alkoholu, zatacza się i wymiotuje. Leki w tabletkach nie mają jednak wyraźnego zapachu ani nie wywołują tak silnego odurzenia jak alkohol.

⁵ Opracowane na podstawie: Anna Borucka, Agnieszka Pisarska, Katarzyna Okulicz-Kozaryn, Krzysztof Ostaszewski, Katarzyna Kocoń-Rychter, Dorota Macander, Joanna Kulesza. (2023). *Szkolna interwencja profilaktyczna. Podręcznik dla instruktorów programu*. Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.

Na co rodzice powinni zwrócić uwagę?

Jednym z pierwszych sygnałów wskazujących na używanie substancji psychoaktywnych są zmiany w zachowaniu, rodzic może wtedy pomyśleć: „Nigdy wcześniej moje dziecko tak się nie zachowywało”. W przypadku używania leków uspokajających i nasennych zauważalne jest spowolnienie reakcji na bodźce. Rodzice mogą także obserwować wyraźną poprawę nastroju czy wręcz euforię, którą wywołują duże dawki leków przeznaczonych do terapii przeciwkaszlowej.

Dalsze używanie substancji psychoaktywnych stopniowo zaburza funkcjonowanie nastolatka w różnych obszarach życia. Następujące sygnały mogą wskazywać, że problem z używaniem substancji psychoaktywnych staje się coraz bardziej poważny:

- Utrata aspiracji i zainteresowań: pogorszenie wyników w nauce, częste spóźnienia i opuszczanie zajęć szkolnych, konflikty z nauczycielami, rezygnacja z dotychczasowych hobby i pasji.
- Izolowanie się od rodziny: unikanie rozmów z rodzicami i rodzeństwem, wychodzenie z domu bez powiedzenia, gdzie oraz w jakim towarzystwie syn/córka ma zamiar spędzić czas, pokrętne tłumaczenia i kłamstwa.
- Problemy natury psychicznej: agresja, lęk, obniżenie nastroju, myśli samobójcze.
- Zachowania buntownicze: nieposłuszeństwo, nieprzestrzeganie zasad ustalonych z rodzicami, wybuchy złości, coraz częstsze konflikty z rodzicami i innymi członkami rodziny.
- Zmiana znajomych: grono dawnych koleżanek i kolegów zastępują nowi znajomi, których dziecko nie zaprasza do domu.
- Zakłócenia snu i odżywiania: aktywność w nocy i spanie w ciągu dnia, nadmierny apetyt lub brak apetytu.
- Objawy fizyczne: zaczerwienione lub łzawiące oczy, nienaturalnie rozszerzone lub zwężone źrenice, pogorszenie stanu skóry (wysypki, zaczerwienienia), utrata masy ciała.
- Łamanie prawa: kradzieże, w tym rzeczy należących do domowników, handel narkotykami w celu zdobycia pieniędzy na własne potrzeby związane z używaniem substancji psychoaktywnych.

CZĘŚĆ III

Jak rozmawiać z dzieckiem

o zagrożeniach związanych z lekami
w naturalny sposób?

Małe dzieci mogą przyjmować leki tylko wtedy, gdy podają je osoby dorosłe. Wraz z wiekiem młodzież zaczyna stosować leki samodzielnie. Dlatego warto przekazać nastoletniej córce i synowi kilka informacji i porad.

O czym rodzic powinien powiedzieć dorastającemu dziecku?

- Jeśli stosujesz jakieś leki, nawet te dostępne bez recepty, bądź uważny.
- Przeczytaj ulotkę, która znajduje się wewnątrz opakowania. Ulotki w opakowaniach leków są dość szczegółowe, co może zniechęcać do ich czytania. Warto jednak poświęcić trochę czasu na zapoznanie się z informacjami o dawkowaniu, zaleceniach dotyczących pory przyjmowania, np. przed czy po posiłku oraz możliwych interakcjach z innymi substancjami, które mogą znajdować się w innych przyjmowanych przez ciebie lekach oraz twoich posiłkach.
- Zawsze sprawdzaj, kiedy upływa termin przydatności leku.
- Nigdy nie bierz leków, które lekarz zapisał innym osobom, nawet jeśli są to leki dostępne bez recepty.
- Leki popijaj wyłącznie czystą wodą, około 1 szklanki.
- Nigdy nie mieszaj leków z alkoholem.

Zdarza się, że nastoletnia młodzież pije alkohol w połączeniu z przyjmowaniem leków. Zapewne wasze dziecko nie ma takich doświadczeń, ale mogło zetknąć się z rówieśnikami, którzy podejmowali już takie „eksperymenty”. Dlatego ważną kwestią, o której powinien wiedzieć dorastający nastolatek, jest ryzyko związane z mieszaniem napojów alkoholowych z lekami, które wchodzi w interakcję z alkoholem.



Podczas rozmowy z dzieckiem o zasadach bezpiecznego stosowania leków warto wspólnie zastanowić się nad innymi niż przyjmowanie farmaceutyków sposobami radzenia sobie z odczuwanymi dolegliwościami. Pomocny może być spacer na świeżym powietrzu, odpoczynek, rozmowa z bliską osobą.

Zanim sięgniesz po lek...

Codzienne życie nas wszystkich – dorosłych i młodzieży – niesie ze sobą wiele trudności oraz wyzwań. Problemy w relacjach z innymi osobami, stres w pracy i w szkole, kłopoty i zmartwienia, których wszyscy doświadczamy, mogą być przyczyną dolegliwości bólowych, bezsenności, uczucia podenerwowania lub wyczerpania, problemów z odżywianiem.

Dobrze jest więc zastanowić się, jakie są powody doświadczanych dolegliwości i spróbować wpłynąć na przyczyny zamiast sięgać po leki. Oto „arsenał” możliwych sposobów, które sprzyjają zdrowiu oraz bardziej skutecznemu radzeniu sobie z trudnościami:

- aktywność fizyczna, ruch na świeżym powietrzu
- prawidłowe odżywianie
- planowanie zadań tak, aby był czas na odpoczynek
- dbałość o dobre relacje z najbliższymi
- przyjaźń z osobami, które wspierają i pomagają w trudnych sytuacjach
- rozwój zainteresowań i pasji, nauka nowych umiejętności
- angażowanie się w życie społeczne
- korzystanie z różnych form pomocy psychologicznej.

W rozmowie z dzieckiem na temat problemów związanych z przyjmowaniem leków warto jest więc zastanowić się wspólnie, co można zrobić, by radzić sobie w trudnych sytuacjach, których doświadczają młodzi ludzie. Oto kilka podpowiedzi.

Stres szkolny

Wiem, że czekają cię ważne egzaminy. To bardzo stresujące i widzę, jak dużo czasu spędzasz na nauce, czasami uczysz się do późna w nocy. Przypuszczam, że to jest powód częstych bólów głowy, które ci dokuczają. Zastanówmy się więc razem, co można by zrobić, aby obowiązki szkolne nie były dla ciebie tak obciążające. Mam tu na myśli przygotowanie planu nauki kolejnych porcji materiału, tak by znaleźć czas na odpoczynek. Może przyjdą nam do głowy jeszcze inne dobre pomysły?

Problemy w relacjach z rówieśnikami

Zauważyłam ostatnio że jesteś smutna. Wspominałaś mi też o swoich problemach z twoją najbliższą koleżanką Kasią. Przyjaźnie są bardzo ważne w naszym życiu. Przykro mi, że wasze kontakty nie układają się ostatnio najlepiej. Spróbujmy zastanowić się razem, co zrobić, aby poprawić wasze relacje?

Problemy w relacjach z rodzicami

Bardzo mi przykro z powodu wczorajszej kłótni. Zależy mi bardzo na twoim bezpieczeństwie i dlatego bardzo denerwuję się, gdy późno wracasz do domu. Wiem, że również dla ciebie nasze sprzeczki są bardzo stresujące. Może siądźmy teraz i porozmawiajmy, co możemy zrobić, aby nieporozumień pomiędzy nami było jak najmniej.

Menstruacja

Wiem, że dokuczają ci silne bóle menstruacyjne. Leki przeciwbólowe mogą być w tym przypadku bardzo skuteczne. Musisz jednak wiedzieć, że nie można przekraczać zalecanych dawek leków. Nadmierne dawki mogą ci zaszkodzić, nie będą jednak miały już wpływu na odczuwanie przez ciebie bólu. Może sprawdzimy, czy inne sposoby łagodzenia bólu byłyby skuteczne w twoim przypadku?

Kilka słów na zakończenie

Stosowanie leków jest czasem niezbędne. Niestety, nieprawidłowo używane mogą stanowić zagrożenie. Dlatego przekazywanie wiedzy o lekach i bezpiecznym ich stosowaniu powinno być obowiązkowym elementem edukacji zdrowotnej młodzieży. W broszurze, którą Państwu przekazujemy, poruszone zostały takie tematy jak: rozpowszechnienie używania wśród młodzieży leków przeciwbólowych, uspokajających i nasennych, zagrożenia związane z przyjmowaniem leków, sygnały ostrzegawcze wskazujące, że dziecko używa substancji psychoaktywnych w tym leków w celu odurzania. Przedstawiono też

wskazówki dla rodziców, co można powiedzieć dziecku na temat bezpiecznego stosowania leków. A ponadto, jak rozpocząć z nastolatkiem rozmowę o innych niż sięganie po leki sposobach radzenia sobie z dolegliwościami zdrowia fizycznego czy psychicznego. Nie wyczerpuje to oczywiście wszystkich aspektów problemu, jakim jest używanie przez młodzież leków, a także innych substancji psychoaktywnych. Z tego względu warto, w miarę czasu i możliwości, poszerzać wiedzę o tym, jak przeciwdziałać zagrożeniom, z którymi mogą zetknąć się Państwa dzieci.

Rodzice odgrywają kluczową rolę w zapobieganiu problemom wynikającym z niewłaściwego stosowania leków przez nastolatków. To właśnie oni najczęściej podają swoim dzieciom leki, a jednocześnie stanowią dla nich najważniejszy wzór zachowań prozdrowotnych oraz źródło pomocy i wsparcia w trudach okresu dorastania.

Piśmiennictwo:

- Borucka, A., Pisarska A., Okulicz-Kozaryn K., Ostaszewski, K., Kocoń-Rychter K., Macander D., Kulesza J. (2023). *Szkolna interwencja profilaktyczna. Podręcznik dla instruktorów programu*. Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
- Kalicka, A., Tarłowska N. (2023). Counterfeit and illegal medicinal products as an example of drugs that do not meet the basic quality requirements. *Prospects in Pharmaceutical Sciences*, 21 (4), 10-23.
<https://prospects.wum.edu.pl/>
- Ostaszewski, K., Bielawska A., Borucka A., Greń J., Markiewicz M., Pisarska A. (2025). *Badania Mokotowskie. Raport z jedenastej rundy Badań Mokotowskich prowadzonych w 2024 roku wśród uczniów warszawskich szkół*. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
- Sierosławski, J., Sierosławska U. (2024). *Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2024 roku*. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
<https://www.kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2025/03/Raport-ESPAD-2024-POLSKA.pdf>
- Swora-Cwynar E., Marcinkowska E., Olejniczak M. (2025). Interakcje najczęściej stosowanych leków z żywnością. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 5,4: 427-439.

Co zawiera pakiet edukacyjny dla rodziców i opiekunów?

Cykl broszur obejmuje następujące tematy:

Zrozumieć nastolatka

Karolina Van Laere

Zawarte w publikacji zagadnienia dotyczą specyfiki zmian zachodzących w okresie dorastania, w tym tych dotyczących relacji z rodzicami. Czytelnik otrzyma praktyczne wskazówki pomocne w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach w relacji z nastoletnim dzieckiem.

Mądra ochrona – mniejsze ryzyko

Anna Borucka

Opracowanie zawiera wiedzę o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Czytelnik pozna praktyczne ćwiczenia i wskazówki wzmacniające takie kompetencje psychospołeczne nastolatków.

Jak i gdzie szukać pomocy? Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków

Kinga Sochocka

Publikacja zawiera informacje na temat miejsc świadczących pomoc psychologiczną nastolatkom pijącym alkohol. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące prowadzenia rozmowy z nastoletnią osobą o konieczności skorzystania z konsultacji u specjalisty.

Alkohol to zawsze ryzyko

dr Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o skali zjawiska oraz konsekwencjach używania alkoholu przez mło-

dzież. Czytelnik znajdzie w niej także wskazówki, jak rozmawiać z nastoletnim synem/córką o zagrożeniach związanych z piciem alkoholu.

Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Janina Węgrzecka-Giluiń

Broszura dotyczy zagadnień związanych z budowaniem przez rodzica lub opiekuna pozytywnej więzi z nastolatkiem. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące sposobów komunikowania i udzielania wsparcia oraz wyznaczania granic w życiu nastolatka.

Twój nastolatek a alkohol. Rodzicielskie interwencje

Joanna Sakowska

Opracowanie w przystępny i praktyczny sposób porusza zagadnienia związane z prowadzeniem skutecznych rozmów interwencyjnych przez rodziców i opiekunów w sytuacji, gdy nastolatek sięga po alkohol.

Używanie leków przez młodzież.

Co warto wiedzieć?

Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o używaniu przez młodzież leków przeciwbólowych, uspokajających i nasennych oraz zagrożeniach związanych z przyjmowaniem leków bez zalecenia lekarza. Rodzice znajdą tu również wskazówki dotyczące rozmów z nastoletnim dzieckiem na temat bezpiecznego stosowania leków.

Ulotki, które znajdują się w pakiecie:

Jak alkohol wpływa na mózg nastolatka?

Karolina Van Laere

Rodzice a alkohol. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

dr Agnieszka Pisarska

Jak budować odporność na presję rówieśniczą związaną z alkoholem?

Jak rozmawiać z nastolatkiem, który zaprzecza piciu alkoholu?

Joanna Sakowska

Jak wspierać nastoletnie dziecko w podejmowaniu racjonalnych decyzji dotyczących alkoholu?

Anna Borucka

Jak nauczyć nastolatka radzić sobie ze stresem?

Janina Węgrzecka-Giluiń

Rodzice a leki. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

Agnieszka Pisarska

Notka o autorce:

DR AGNIESZKA PISARSKA – psycholog, adiunkt w Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M”, Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Autorka wielu publikacji naukowych i popularnonaukowych poświęconych zachowaniom ryzykownym młodzieży, a także profilaktyce i promocji zdrowia psychicznego. Współautorka programów profilaktyki uniwersalnej i wskazującej. Członek Zespołu ds. Rekomendacji i Oceny Programów Profilaktyki i Promocji Zdrowia Psychicznego.

Przydatne adresy stron www:

- Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom www.kcpu.gov.pl
- 800 199 990 Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia.
Telefon bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00,
www.poradniauzaleznienia.pl
- Program Pomarańczowa Linia (tel. 801 140 068) www.pomaranczowalinia.pl
- Strona dla młodzieży dotycząca profilaktyki alkoholowej www.niebotak.pl
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
tel. 800 12 00 02, www.niebieskalinia.info
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży www.116111.pl

Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiał opracowany przez Fundację Poza Schematami.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY