

## INFORMACJE O LINK TOGETHER

Naszą misją jest promowanie zdrowia wśród młodzieży, rodzin i społeczności poprzez zmniejszenie spożywania alkoholu i zażywania narkotyków przez młodzież dzięki edukacji, doradztwu, zapewnieniu dostępu do źródeł społecznościowych, a także zwiększaniu świadomości, wdrażaniu i zmianie zasad.

**Mamy wolne miejsce przy stole.  
Dołącz do nas!**



## KONTAKT



LINK TOGETHER COALITION

1111 W. Lake Cook Road

Buffalo Grove, IL 60089

847-353-1776

Email:

[LinkTogetherCoalition@gmail.com](mailto:LinkTogetherCoalition@gmail.com)

Witryna:

[LinkTogetherCoalition.org](http://LinkTogetherCoalition.org)

 Link Together Coalition

 @Link\_Together



Finansowania dokonał w całości lub częściowo Dział Usług dla Społeczności Stanu Illinois (ang. Illinois Department of Human Services) oraz Administracja ds. Uzależnień i Usług Zdrowia Psychicznego (ang. Substance Abuse and Mental Health Services Administration - SAMHSA).

**“ROZMAWIAJ, INNI CIĘ SŁUCHAJĄ”.**

**ZACZNIJ ROZMOWĘ**

**Prowadź.  
Rodzice,  
porozmawiajcie  
z nastolatkiem o  
nieużywaniu  
narkotyków  
i alkoholu.**

**ROZMAWIAJ,  
INNI CIĘ  
SŁUCHAJĄ.**



# “ROZMAWIAJ, INNI CIĘ SŁUCHAJĄ”.

## Rozmawiałeś już na ten temat?

### Powiedz coś

Trzech z czterech nastolatków twierdzi, że to rodzice głównie wpływają na decyzje odnośnie picia, jednakże 45 % młodzieży z miasteczka Wheeling twierdzi, że rodzice „nie rozmawiali z nimi” lub „nie pamiętają, aby rozmawiali z nimi” na temat spożywania alkoholu.\*

Twoje postępowanie, a także informowanie o zażywaniu substancji odurzających wysyłają twemu dziecku mocne sygnały. Nie zakładaj, że twoje dziecko już zna twoje zdanie na temat narkotyków i alkoholu. Rozmowa z nimi oraz jasne określenie swego zdania może w znacznym stopniu przyczynić się do zapobiegania nadużywaniu substancji odurzających. Pamiętaj jednak, że rodzice, którzy nie zniechęcają nieletnich do spożywania alkoholu mogą mieć pośredni wpływ na spożywanie alkoholu przez ich dzieci.

## ROZPOCZĘCIE ROZMOWY

Podejmij wyzwanie: Zapytaj swoje dziecko jakie zasady obowiązują w Twoim domu dotyczące narkotyków i alkoholu. Może to pomóc w rozpoczęciu dłuższej rozmowy! Więcej wskazówek i narzędzi interaktywnych pomocnych w rozpoczęciu rozmowy można znaleźć na stronie: [beta.samhsa.gov/underage-drinking/start-the-talk](https://beta.samhsa.gov/underage-drinking/start-the-talk) oraz [nrcp.org/topics/drug-abuse/alcohol-tobacco-and-other-drugs](https://nrcp.org/topics/drug-abuse/alcohol-tobacco-and-other-drugs)

## Co mogą zrobić rodzice

### 1. Rozmawiać często i od wczesnych lat.

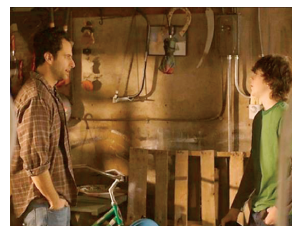
- Wyjaśnić wpływ, jakie mają narkotyki na organizm, oraz konsekwencje prawne wynikające z zażywania narkotyków.
- Wyraźnie powiedzieć, że nie akceptujesz używania narkotyków przez dzieci i że będziesz rozczarowany, jeśli dzieci będą je zażywały.
- Omówić, dlaczego zażywanie narkotyków nie jest właściwe. Wyjaśnić, że spożywanie alkoholu lub palenie papierosów przez dzieci jest zabronione, a zażywanie narkotyków jest zawsze nielegalne – i z pewnością jest to uzasadnione.
- Omówić zagadnienia prawne. Kary za przestępstwa związane z narkotykami mogą obejmować wyrok więzienia lub utratę pracy, prawa jazdy bądź pożyczki na studia.
- Krótkie dyskusje mają długoterminowe skutki. Należy zachęcić dzieci do rozmowy. Zapytać, co wiedzą, czują i myślą na ten temat.

### 2. Zaangażować się.

- Poznać przyjaciół swoich dzieci i ich rodziców. Zawsze należy wiedzieć gdzie przebywa dziecko, z kim przebywa i czym się zajmuje. Należy zadawać pytania. 49 % nastolatków z miasteczka Wheeling twierdzi, że „nigdy nie zostaliby złapani” przez rodziców, jeśli poszliby na imprezę, gdzie serwowany jest alkohol.\*

### 3. Ustalić jasne zasady.

- Czy ustaliliście zasady na temat niespożywania alkoholu lub nieużywania narkotyków w waszym domu? Czy twój syn lub córka zna te zasady?



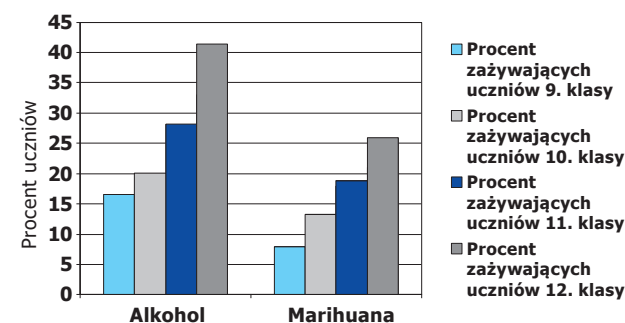
## Możemy wspólnie dokonać zmian w miasteczku Wheeling

Mieszkańcy miasteczka Wheeling mogą współpracować nad zapobieganiem nadużywaniu narkotyków i alkoholu przez młodzież. Dane wskazują na to, że zażywanie narkotyków i spożywanie alkoholu dramatycznie x wzrasta u młodzieży od 9. do 12. klasy.

Jako społeczność, poprzez edukację i programy prewencyjne oparte na dowodach naukowych, możemy zapobiegać problemowi i informować o nim młodzież, rodziców, firmy, szkoły oraz pracowników służby zdrowia.

Razem z nami wspieraj ruch dążący do zapobiegania zażywania narkotyków i alkoholu przez młodzież.

## Zażywanie substancji odurzających w ostatnich 30 dniach w miasteczku Wheeling\*



\*Ankieta młodzieży (IYS) miasteczka Wheeling w Illinois 2018. N=7,318