Informacja prasowa

02.09.2025 r.

Od e-papierosów po media społecznościowe. Jak chronić dzieci przed falą uzależnień?

Kolorowe e-papierosy pachnące gumą balonową, syropy na kaszel nadużywane dla „odlotu”, dopalacze sprzedawane pod niewinnymi nazwami. Pokusy współczesnego świata są tanie, dostępne i atrakcyjne – i właśnie dlatego trafiają do coraz młodszych dzieci. Obok nich rośnie druga fala uzależnień: social media, gry online, zakupy w sieci. To wyzwania, które stoją dziś przed rodzicami i szkołą – i które pokazują, jak ważne jest budowanie w dzieciach odporności psychicznej i świadomości własnych granic. Jak możemy im w tym pomóc?

Światowa Organizacja Zdrowia ostrzega, że uzależnienia – zarówno od substancji psychoaktywnych, jak i nowych technologii – należą dziś do największych wyzwań wychowawczych w Europie. Coraz młodsze osoby sięgają po nikotynę: najnowsze raporty pokazują, że inicjacja zaczyna się już około 11–12 roku życia, a e-papierosy wyprzedziły popularnością tradycyjne papierosy. Obok tego pojawia się także nowe zagrożenie – rosnące nadużywanie leków dostępnych bez recepty, co potwierdzają alarmujące dane Najwyższej Izby Kontroli.

– *To nie jest sytuacja bez wyjścia. Nie zatrzymamy świata, ale możemy nauczyć dzieci, jak się w nim poruszać – bezpiecznie, świadomie i z poczuciem własnej wartości. Im wcześniej zaczniemy, tym większa szansa, że w decydującym momencie powiedzą „nie”* – podkreśla Katarzyna Lisowska-Bojar, psycholog szkolna w sieci szkół Academy International.

Presja, której trudno się oprzeć

Najczęściej decyzja o „pierwszym razie” nie wynika z ciekawości, ale z potrzeby akceptacji. Dzieci boją się odrzucenia, chcą być „na czasie”, a jeszcze bardziej – nie wypaść z towarzystwa. W takim klimacie łatwo o impuls: e-papieros, piwo kupione przez starszego kolegę, wyzwanie podpatrzone w internecie.

– *Brak umiejętności odmawiania i niska odporność psychiczna to jedne z kluczowych czynników ryzyka. Największy lęk dzieci to nie sam papieros czy alkohol, ale to, że po odmowie zostaną wyśmiane albo odsunięte od grupy. Dlatego musimy je uczyć, że powiedzenie „nie” nie oznacza przegranej – przeciwnie, to znak odwagi i siły* – mówi Lisowska-Bojar.

Coraz młodsi eksperymentują

Badania pokazują, że inicjacja używkowa zaczyna się wcześnie. W Polsce 34,9% uczniów miało pierwszy kontakt z nikotyną około 13. roku życia, a co setne dziecko – już w wieku ośmiu lat. Wśród trzynastolatków niemal 10% używa nikotyny regularnie, najczęściej w postaci e-papierosów[[1]](#footnote-0).

Alkohol wcale nie jest mniej obecny. Według raportów 21,1% uczniów w wieku 11-15 lat przyznało się do tego, że upiło się co najmniej raz w życiu, a 34,6% miało już za sobą inicjację alkoholową. W ósmych klasach co czwarty uczeń przyznaje, że pił piwo[[2]](#footnote-1).

Do tego dochodzi nowe zjawisko – nadużywanie leków dostępnych bez recepty. Syropy na kaszel, tabletki uspokajające, suplementy. Najwyższa Izba Kontroli podaje, że w latach 2020–2022 liczba zatruć lekami OTC wśród 12-18-latków wzrosła o ponad 76%[[3]](#footnote-2).

– *Dzieciom wydaje się, że skoro syrop czy tabletki są sprzedawane w aptece, to muszą być bezpieczne. Tymczasem nadużywanie takich środków może być bardzo groźne dla zdrowia, a nawet życia* – ostrzega psycholog szkolna z Academy International.

Patoinfluencerzy i wyzwania z sieci

To nie tylko problem substancji psychoaktywnych. Dziś równie silnie działają nawyki cyfrowe. Patoinfluencerzy zdobywają setki tysięcy wyświetleń, pokazując treści pełne wulgaryzmów, przemocy czy ryzykownych zachowań. Często młodzi trafiają na nie przypadkiem – oglądając filmik o grze komputerowej czy popularny challenge. Skala zjawiska sprawiła, że w 2023 r. w Sejmie pojawił się projekt ustawy przewidujący kary za tzw. patostreaming, czyli transmitowanie w sieci zachowań przemocowych czy upokarzających. Choć prace przerwano wraz z końcem kadencji, eksperci podkreślają, że temat regulacji prawnych w tej sferze na pewno powróci.

Wyzwanie z mediów społecznościowych potrafi w kilka dni przenieść się ze smartfonów do szkolnych korytarzy czy na podwórko. To, co zaczęło się jako „głupia zabawa”, nierzadko kończy się kontuzją albo wizytą w szpitalu, a czasem zostawia także ślad w psychice – gdy uczestnik staje się obiektem żartów czy wyśmiewania.

Profilaktyka zamiast gaszenia pożarów

Samo mówienie „nie pij, nie pal, nie bierz” nie działa. Dzieci znają szkolne pogadanki o szkodliwości alkoholu czy narkotyków – a mimo to próbują. Dlaczego? Bo wiedza nie wystarczy, gdy w grę wchodzą emocje, ciekawość i presja grupy.

*– Skuteczna profilaktyka to nie zakazy, tylko uczenie radzenia sobie z emocjami i podejmowania decyzji. Jeśli dziecko wierzy w swoją wartość i potrafi nazwać, co czuje, dużo trudniej je złamać hasłem: „spróbuj, nic ci się nie stanie”. Mądra szkoła powinna uczyć, jak rozpoznawać emocje, jak stawiać granice, jak dbać o siebie* – podkreśla psycholog szkolna z Academy International. Dodaje, że ten przekaz musi być spójny z tym, co dziecko słyszy w domu – dopiero takie podwójne wsparcie daje realny efekt.

Co chroni, a co osłabia

Psychologowie podkreślają, że na zachowania dzieci ogromny wpływ ma codzienne środowisko. Chroni je:

* bliskość z rodzicami i poczucie, że zawsze można przyjść z problemem,
* pasja – sport, muzyka, wolontariat – która daje satysfakcję i odciąga od nudy,
* wspierający dorośli spoza rodziny – trener, nauczyciel, opiekun – którzy stają się autorytetem.

Ryzyko rośnie, gdy dziecko czuje się samotne, brakuje mu rozmowy i uwagi, a jego główną „odskocznią” stają się internet czy rówieśnicza grupa. Wtedy eksperymenty z używkami albo nałogowe scrollowanie stają się sposobem na radzenie sobie z emocjami.

Szkoła na pierwszej linii

Obok rodziny to właśnie szkoła ma kluczową rolę w profilaktyce – to tam dzieci spędzają większość dnia, a dorośli mogą szybko dostrzec sygnały ostrzegawcze i reagować na czas. Coraz więcej placówek wprowadza rozwiązania, które mają realnie wspierać uczniów: rezygnują z telefonów na przerwach, organizują warsztaty z komunikacji i emocji, rozwijają ofertę sportową czy wolontariacką.

– *Zakaz telefonów sam w sobie nie jest celem, tylko narzędziem. Działa wtedy, gdy szkoła równolegle daje dzieciom przestrzeń na aktywność i relacje* – mówi Katarzyna Goryluk-Gierszewska, dyrektor szkoły podstawowej Academy International Karolkowa.

Jak podkreślają specjaliści, sama wiedza o szkodliwości używek nie wystarczy. – *Mądra szkoła nie ogranicza się do ostrzeżeń. Ona codziennie uczy, jak rozpoznawać emocje, jak stawiać granice, jak mówić „nie” bez lęku przed odrzuceniem. Dzięki temu dzieci są naprawdę przygotowane, by mierzyć się z pokusami – od e-papierosa po internetowe trendy* – dodaje Katarzyna Lisowska-Bojar, psycholog szkolna.

Świat pełen pokus – ale i szans

Nie da się odciąć dzieci od rzeczywistości. E-papierosy, syropy, dopalacze, social media i gry – to wszystko istnieje i będzie istnieć. Rolą dorosłych nie jest tworzenie bańki, tylko przygotowanie dzieci do tego, by same potrafiły podejmować mądre decyzje.

Codzienna rozmowa, wspólne spędzanie czasu i wzmacnianie poczucia wartości to inwestycja, która działa. Bo w decydującym momencie dziecko nie będzie się zastanawiać nad szkolną pogadanką – tylko nad tym, czy czuje się na tyle silne, żeby powiedzieć: „nie”.

Aby to się udało, potrzebne są zmiany systemowe: stałe programy profilaktyczne w szkołach, łatwy dostęp do psychologa, wsparcie dla rodziców oraz realne egzekwowanie prawa dotyczącego sprzedaży substancji. Każdy dorosły – rodzic, nauczyciel, trener – może zacząć od prostego kroku: rozmowy i obecności. To małe działania, które w skali całego społeczeństwa przekładają się na ogromną zmianę.

O Academy International

[Academy International](https://academyinternational.pl/) jest polską siecią placówek edukacyjnych, która od blisko 30 lat wspiera rozwój dzieci, oferując najwyższy poziom edukacji oraz autorskie programy rozwoju. Placówki obejmują spójną ścieżkę edukacyjną – od żłobka, przez przedszkole, aż po szkołę podstawową. Od 2013 roku Academy International realizuje nauczanie dwujęzyczne, umożliwiając uczniom rozwój kompetencji językowych w języku polskim i angielskim. Dzięki temu młodzi ludzie są doskonale przygotowani do wyzwań przyszłości. Autorskie programy, wykwalifikowana kadra i najwyższe standardy nauczania rozwijają w uczniach kreatywność, odpowiedzialność i samodzielność, oraz zapewniają doskonałe wyniki na egzaminach i pozwalają osiągać życiowe sukcesy.

Kontakt dla mediów:

Aleksandra Sykulska

Tel: +48 796 990 064

E-mail: aleksandra.sykulska@goodonepr.pl

1. https://www1.ptpm.org.pl/wp-content/uploads/2025/02/RAPORT-Co-Pali-Polska-Mlodziez-szkoly-podstawowe-12.pdf [↑](#footnote-ref-0)
2. https://www.who.int/europe/news/item/25-04-2024-alcohol--e-cigarettes--cannabis--concerning-trends-in-adolescent-substance-use--shows-new-who-europe-report [↑](#footnote-ref-1)
3. https://www.nik.gov.pl/najnowsze-informacje-o-wynikach-kontroli/otc-leki-bez-recepty.html [↑](#footnote-ref-2)