Szanowni **Rodzice,**

Broszura, którą dla Państwa przygotowaliśmy, poświęcona jest profilaktyce picia alkoholu przez młodzież i przeznaczona dla rodziców nastolatków. Wiedza przekazywana przez rodziców ma istotny wpływ na zachowania dorastających dzieci. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby rodzice podejmowali z dziećmi rozmowy na temat konsekwencji picia alkoholu. Naszym głównym celem jest przekazanie rzetelnej wiedzy oraz zachęcenie rodziców do rozmowy z synem/córką o problemach związanych z piciem alkoholu przez nastolatków.

W pierwszej części broszury zaprezentowano wyniki badań dotyczące picia alkoholu przez młodzież szkolną oraz pokazano związki pomiędzy sięganiem po alkohol a innymi zachowaniami ryzykownymi. Omówiono także powody, dla których młodzież pije, a niekiedy nadużywa alkoholu. W drugiej części przedstawiono informacje o konsekwencjach sięgania po alkohol dla różnych sfer życia młodych ludzi, w tym dane na temat bezpośrednich oraz odroczonych w czasie skutków nadużywania alkoholu. Trzecia część publikacji poświęcona jest roli, jaką w domowej profilaktyce pełnią czytelne zasady dotyczące alkoholu. Zaproponowane zostały także wskazówki, jak rodzice mogą rozpocząć rozmowę na temat alkoholu z synem/córką.

Mamy nadzieję, że te informacje i wskazówki okażą się dla Państwa interesujące i pomocne.

Zapraszamy do zapoznania się z niniejszą publikacją.

Co wiemy z badań **o piciu alkoholu przez młodzież?**

Zgodnie z prawem nie wolno sprzedawać alkoholu osobom niepełnoletnim. Alkohol jest więc dla dzieci substancją zabronioną. Niestety, jak powszechnie wiadomo, sięgają one po ten zakazany owoc. Wyniki badań wskazują, że spora grupa nastolatków zaczyna pić alkohol będąc jeszcze w szkole podstawowej[1]. Według najnowszych danych co czwarty 11-letni chłopiec (25%) i co siódma 11-letnia dziewczynka (14%) ma już za sobą pierwsze próby picia alkoholu. Wraz z wiekiem grupa pijących nastolatków systematycznie rośnie. Wśród młodzieży 13-letniej do sięgania po alkohol przyznaje się prawie 40% chłopców i dziewcząt. W przypadku 15-latków doświadczenia z alkoholem potwierdza zdecydowana większość (70%) nastolatków.

Niepokojące są dane dotyczące nadużywania alkoholu przez nastolatków. Zdarza się bowiem, że upijają się już dzieci 11-letnie, przy czym częściej są to chłopcy. Im młodzież jest starsza, tym więcej uczestników badań przyznaje się do upijania się. Co szóstemu 13-latkowi (16%) zdarzyło już wypić tyle alkoholu, by czuć się naprawdę pijanym. Wśród 15-latków upicie się przynajmniej raz w swoim życiu potwierdza 40% młodzieży – zarówno chłopców, jak i dziewcząt. Należy tu jednak podkreślić, iż większość nastolatków w wieku 11–15 lat nie upija się alkoholem.

Przedstawione dane wskazują, że picie alkoholu przez młodzież szkolną to istotny problem, który dotyczy chłopców i dziewcząt. Picie alkoholu stanowi zagrożenie dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży. Co więcej, liczne badania przeprowadzone w Polsce oraz w innych krajach wskazują, że sięganie po alkohol łączy się z paleniem tytoniu i używaniem narkotyków oraz leków, a także innymi niebezpiecznymi zachowaniami, jak wdawanie się w bójki, popełnianie przestępstw, podejmowanie niepotrzebnego ryzyka, w tym przypadkowych kontaktów seksualnych.

1 Źródłem informacji na temat rozpowszechnienia picia alkoholu wśród najmłodszych są ogólnopolskie badania HBSC (ang.Health Behaviour in School-Aged Children), ESPSD (the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs).

Wiedza na temat problematyki związanej z sięganiem po alkohol oraz innymi zachowaniami ryzykownymi młodzieży pomaga rodzicom chronić dzieci przed zagrożeniami.

Dlaczego **młodzież sięga po alkohol?**

Dlaczego zatem młodzi ludzie sięgają po alkohol? Po pierwsze, alkohol jest substancją legalną dla osób dorosłych, bardzo łatwo dostępną, tak więc młodzież nie ma większych problemów ze zdobyciem piwa lub innych trunków. W jednym z badań zapytano uczniów, jak bardzo trudne byłoby dla nich zdobycie napojów alkoholowych, gdyby tylko chcieli. Okazało się, że dla prawie 80% 15-latków zdobycie piwa byłoby bardzo łatwe lub dość łatwe, na pytanie o wino takiej odpowiedzi udzieliło 66%, a w przypadku wódki około 60% uczniów. Dla porównania około 36% badanych 15-latków uznało, że łatwe bądź bardzo łatwe byłoby zdobycie tzw. „dopalaczy".

Powodem, dla którego młodzież sięga po alkohol, jest niewątpliwie ciekawość. Spróbowanie alkoholu może jednak tę ciekawość w pełni zaspokoić.
Co więc powoduje, że młodzież nie poprzestaje na jednorazowych próbach picia alkoholu? Jednym z istotnych powodów jest to, że picie alkoholu i inne zachowania ryzykowne pozwalają zaspokajać ważne potrzeby okresu dojrzewania, takie jak: potrzeba zyskania akceptacji rówieśników, zaznaczenia własnej dorosłości i niezależności, a także buntu wobec ludzi dorosłych.

Umiejętność zaspokajania potrzeb okresu do-rastania w konstruktywny sposób jest ważnym czynnikiem chroniącym młodzież przed podej-mowaniem zachowań ryzykownych. Rodzice pełnią podstawową rolę w kształtowaniu i doskonaleniu u swoich dzieci tej umiejętności.

Należy jednak pamiętać, że zachowania ryzykowne są typowe dla młodzieży w okresie dorastania – podejmuje je bowiem większość nastolatków. Sięganie przez młodych ludzi po alkohol nie musi więc świadczyć o poważnych problemach czy nieprzystosowaniu. Niemniej, picie alkoholu w wieku szkolnym zawsze związane jest z ryzykiem dla zdrowia i bezpieczeństwa naszych dzieci.

Jakie ryzyko wiąże się **z piciem alkoholu?**

Alkohol jest substancją psychoaktywną, która wpływa na samopoczucie, funkcjonowanie organizmu oraz zmienia zachowanie osoby pijącej. Dlatego, kiedy rozmawiamy z nastoletnim dzieckiem o zagrożeniach związanych z sięganiem po alkohol, warto skupiać się na bezpośrednich konsekwencjach picia alkoholu. Takie konsekwencje mogą dotknąć nastolatków podejmujących pierwsze próby picia alkoholu.

O czym warto powiedzieć dorastającemu dziecku?

☑ Alkohol działa szybko

Alkohol bardzo szybko przedostaje się z przewodu pokarmowego do krwiobiegu, następnie poprzez krew dociera do mózgu. Efekty obecności alkoholu w organizmie pojawiają się już 10 minut po wypiciu pierwszej dawki.

☑ Alkohol wpływa na funkcjonowanie organizmu

Alkohol powoduje przyspieszenie czynności serca, rozszerzenie naczyń krwionośnych, wzrost ciśnienia. Wypicie dużej ilości alkoholu może doprowadzić do śpiączki i śmierci na skutek porażenia ośrodka oddechowego. Dzieci i młodzież, z racji mniejszej niż osoby dorosłe masy ciała, są bardziej narażone na toksyczne działanie alkoholu i przedawkowanie.

☑ Alkohol wpływa na emocje

Niewielki dawki alkoholu mogą sprzyjać przyjemnym doznaniom – uczuciu odprężenia, uspokojenia, swobody, pozytywnego nastawienia do siebie oraz otoczenia. Z drugiej strony, szczególnie w sytuacjach konfliktowych, alkohol może nasilać takie emocje jak rozdrażnienie i złość, co z kolei może prowadzić do zachowań impulsywnych i agresywnych, które następnego dnia są wstydliwym wspomnieniem.

☑ Alkohol wpływa na zachowanie

Alkohol może powodować, że osoba pijąca staje się bardziej pewna siebie, rozmowna, łatwiej nawiązuje kontakty. Większe dawki mogą jednak wywołać nadmierne rozluźnienie, co jest kłopotliwe, a nawet nieprzyjemne dla otoczenia. Alkohol może także sprzyjać zachowaniom agresywnym – wdawaniu się w kłótnie i bójki. U wielu ludzi pojawiają się skłonności do brawury.
W stanie silnego upojenia alkoholowego pojawiają się problemy z utrzymaniem równowagi, ruchy pijącego są spowolnione i niezborne, mowa staje się bełkotliwa, a wypowiedzi niejasne i bezsensowne.

☑ Alkohol wpływa na sprawność ruchową i myślenie

Spożycie niewielkiej nawet dawki alkoholu powoduje pogorszenie odbioru wrażeń zmysłowych. Wydłuża się również czas reakcji. Większe dawki (np. dwie butelki piwa) prowadzą do wyraźnego obniżenia zdolności do szybkiego reagowania. Następuje też upośledzenie logicznego myślenia, krytycznej oceny sytuacji, zdolności do podejmowania racjonalnych decyzji.

☑ Alkohol zagraża zdrowiu i bezpieczeństwu

Osoba pijąca alkohol jest narażona na wiele poważnych zagrożeń, takich jak wypadki, utonięcia i urazy, poważne zatrucia czy wręcz śmiertelne przedawkowania. Pod wpływem alkoholu można stać się sprawcą wykroczenia, stać się ofiarą przestępstwa bądź doświadczyć agresji i przemocy, w tym przemocy seksualnej.

☑ Alkohol zagraża dobrym relacjom z rodziną, rodzicami i przyjaciółmi

Konsekwencją nadużycia alkoholu mogą być konflikty z otoczeniem, zachowania agresywne oraz przemoc. Sięganie po alkohol nie sprzyja także wywiązywaniu się z obietnic i obowiązków.

Znajomość zagrożeń związanych z piciem alkoholu pozwala rozpoznać niepokojące sygnały, które mogą wskazywać, że dziecko sięga już po alkohol. Rodzice powinni zwracać szczególną uwagę na gwałtowne zmiany w zachowaniu nastolatka.

Skutki **nadużywania alkoholu**

Rozmawiając z dzieckiem o skutkach nadużywania alkoholu warto powiedzieć o toksycznym wpływie alkoholu na mózg. Wiadomo bowiem, że osoby intensywnie pijące alkohol narażone są na uszkodzenia komórek nerwowych. Intensywnemu piciu towarzyszy zjawisko tolerancji organizmu. Polega ono na tym, że trzeba pić coraz więcej, aby osiągnąć doznania podobne do tych, które występowały przy pierwszych próbach sięgania po alkohol. Nadużywanie alkoholu prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych, choć osoba pijąca początkowo nie odczuwa symptomów pogorszonego stanu zdrowia. Pojawiają się natomiast inne konsekwencje, takie jak obniżenie sprawności intelektualnej, które prowadzą do pogorszenia wyników w nauce i ograniczenia aspiracji.

Alkohol a leki

Ważną kwestią, o której powinien wiedzieć dorastający nastolatek jest ryzyko związane z mieszaniem alkoholu z lekami, które wchodzą w interakcję z alkoholem. Takim farmaceutykiem jest paracetamol obecny w wielu lekach przeciwbólowych, a także w preparatach stosowanych przy przeziębieniu. Wysokie dawki paracetamolu w połączeniu z alkoholem mogą poważnie uszkodzić wątrobę. Wiadomo, że nastoletnia młodzież sięga po rozmaite farmaceutyki bez kontroli osób dorosłych. Powszechne jest stosowanie, szczególnie przez dziewczęta, leków przeciwbólowych dostępnych bez recepty. Warto więc uwrażliwić dziecko, że łączenie alkoholu z lekami może okazać się bardzo niebezpiecznie. Zawsze też warto przeczytać ulotkę o leku, gdzie powinny być zamieszczone informacje o interakcjach z alkoholem.

Ważne jest, by rodzice ustalili z dorastającym dzieckiem, w jakich okolicznościach oraz po jakie leki może sięgać samodzielnie. A przy tej okazji przeczytali wspólnie z dzieckiem informacje dołączone do wybranych leków.

Dlaczego warto wprowadzić **domowe zasady dotyczące alkoholu?**

Mogą Państwo sądzić, iż syn czy córka doskonale wiedzą, że nie powinni pić alkoholu. Zapewne tak jest, jednak należy pamiętać, że nastoletnia młodzież spotyka się rozmaitymi pokusami. Alkohol pojawia się na imprezach młodzieżowych, a także podczas wyjazdów wakacyjnych czy szkolnych.

Dlatego warto uprzedzić bieg zdarzeń i wyraźnie poinformować dziecko o Państwa oczekiwaniach dotyczących nieużywania substancji psychoaktywnych. Należy jednak podkreślić, że wprowadzenie przez rodziców zakazu picia silniej działa ochronnie wtedy, gdy dzieci nie zaczęły jeszcze sięgać po alkohol. Po inicjacji alkoholowej siła rodzicielskich zakazów zdecydowanie maleje.

Pomarańczowa Linia

Pomoc telefoniczna: **801 140 068** (infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00 – 20.00).

Pomoc online: **pomoc@pomaranczowalinia.pl**

Strona internetowa: **www.pomaranczowalinia.pl**

Dlaczego wprowadzenie zasad jest tak ważne? Miłość, akceptacja oraz wsparcie okazywane dziecku przez rodziców, a zarazem sprawowanie kontroli nad jego zachowaniem, uznawane są za najważniejsze elementy wychowania w rodzinie, które skutecznie ograniczają ryzyko problemów, w tym ryzyko problemów alkoholowych. Co więcej, kontrola zachowania sprawowana przez wspierających rodziców uczy dziecko samokontroli, niezależnego myślenia oraz ułatwia kształtowanie poczucia tożsamości. Istotne przy tym są dwa aspekty sprawowania kontroli. Po pierwsze, monitorowanie, czyli sprawdzanie gdzie i z kim spotyka się dziecko oraz co robi w wolnym czasie. Po drugie, wprowadzenie jasnych zasad przeciwnych sięganiu poprzez nastolatka po

substancje psychoaktywne. Badania naukowe jednoznacznie potwierdzają, że wprowadzenie jasnych i konkretnych zasad zdecydowanie zakazujących picia alkoholu jest istotnym czynnikiem chroniącym młodzież przed sięganiem po alkohol. Równie ważny jest jednak dobry kontakt oraz porozumienie z dorastającym dzieckiem.

Jak się jednak okazuje, wprowadzanie przez rodziców/opiekunów zasad przeciwnych piciu alkoholu przez młodzież nie jest tak powszechne, jak być powinno. Badania prowadzone wśród 15-latków wskazują, że jedynie ¼ została poinformowana przez swoich rodziców lub opiekunów o całkowitym zakazie picia napojów alkoholowych. Niewiele mniejsza grupa (23%) twierdziła, iż ma zgodę na picie alkoholu – ale tylko w towarzystwie rodziców/opiekunów. Pozostali uważali, że wolno im pić alkohol także poza domem, czyli poza bezpośrednią kontrolą rodziców i opiekunów.

Wyniki tych badań dotykają delikatnej kwestii częstowania nieletniego dziecka alkoholem przez rodziców w przekonaniu, iż „lepiej dać skosztować zakazanego owocu i nauczyć, jak pić w sposób umiarkowany i kulturalny, niż ryzykować, że nieświadome działania alkoholu upije się do nieprzytomności na imprezie młodzieżowej". W gestii rodziców lub opiekunów pozostaje decyzja, kiedy pozwolić nastolatkowi pić alkohol. Warto jednak pamiętać, że dzieci naśladują zachowania swoich rodziców. Jeśli więc rodzice lub opiekunowie chcą, by ich syn czy córka pili w umiarkowany sposób, sami również powinni wykazywać się powściągliwością w sięganiu po alkohol.

Jak rozmawiać z dzieckiem **o zagrożeniach związanych z alkoholem** w naturalny sposób?

Kontrola przynosi oczekiwane skutki, gdy nastolatek rozumie celowość i aprobuje wymagania rodziców. Dlatego też należy dziecku wyjaśnić, dlaczego oczekujecie, że syn/córka będzie Państwa informować, gdzie wybiera się w wolnym czasie, z kim się spotka oraz o której godzinie wróci do domu.

Wprowadzaniu zasad dotyczących alkoholu oraz innych substancji psychoaktywnych powinno towarzyszyć uświadomienie dziecku konsekwencji, jakie wiążą się z sięganiem po takie substancje. Bardzo ważny jest przy tym sprzyjający klimat, w jakim prowadzona jest taka rozmowa. Straszenie i wyolbrzymianie zagrożeń nie jest skutecznym sposobem przestrzegania przed skutkami picia alkoholu. Młodzi ludzie obserwują przecież osoby pijące alkohol, w tym także swoich rówieśników. Nie zawsze jednak można dostrzec negatywne konsekwencje doświadczane przez inne osoby, ponadto poważne zdrowotne skutki nadużywania alkoholu pojawiają dopiero po dłuższym czasie. Dlatego przestrogi, w których podkreśla się głównie problem uzależnienia od alkoholu i związanych z nim problemów (alkoholizmu), mogą okazać się dla nastolatka mało wiarygodne.

Warto, aby Państwo wiedzieli, że szklanka 5% piwa (200 ml) zawiera 10 ml (ok. 8 gramów) czystego alkoholu. Mniej więcej tyle alkoholu znajduje się w kieliszku z 10% winem (100 ml) oraz w małym kieliszku z 40% wódką (25 ml).

Dobrym sposobem jest wykorzystanie jakiegoś zdarzenia nagłośnionego w mediach, wspólnie obejrzanego filmu, reklamy w telewizji czy Internecie. Przy okazji oglądania reklam mogą Państwo „rozprawić się" z fałszywym przekonaniem, że „piwo to nie alkohol".

Dobrym pretekstem do rozmowy jest wyjazd dziecka na wakacje bez rodziców/opiekunów. Można wtedy powiedzieć:

> *Jedziesz na wakacje (obóz, kolonie) już bez naszej opieki. Wiemy, że podczas wakacji w gronie rówieśników może zdarzyć się, że ktoś zaproponuje ci alkohol. Bardzo troszczymy się o twoje zdrowie i bezpieczeństwo, dlatego uznaliśmy, że musimy o tym z tobą porozmawiać. Alkohol to substancja, która może okazać się niebezpieczna. Pod wpływem alkoholu możesz zachować się w kompromitujący sposób, ulec wypadkowi bądź taki wypadek spowodować. Nie bez znaczenia są konsekwencje dyscyplinarne – najczęściej odesłanie dziecka do domu. Zdecydowanie więc nie ulegaj namowom do picia alkoholu. W razie kłopotów dzwoń do nas o każdej porze.*

Można także porozmawiać z dzieckiem, gdy wybiera się na imprezę młodzieżową. Przykładowy komunikat:

> *Cieszę się, że idziesz na imprezę w towarzystwie rówieśników i mam nadzieję, że miło spędzisz czas. Wiem jednak, że na takich imprezach może pojawić się alkohol, albo ktoś będzie częstował cię papierosami. Nie jest łatwo odmówić w takiej sytuacji. Pamiętaj, że jeśli ktoś będzie ci proponował alkohol, papierosy czy inne substancje, możesz odmówić i nie przejmować się tym, co ta osoba powie lub pomyśli. Wśród nastolatków szacunkiem cieszą się ci chłopcy i dziewczęta, którzy mają własne zdanie. W razie kłopotów dzwoń do nas o każdej porze.*

Jak wprowadzić **domowe zasady chroniące dzieci przed piciem alkoholu** w naturalny sposób?

Podsumowaniem rozmowy z dzieckiem na temat zagrożeń związanych z piciem alkoholu będzie wspólne z nim ustalenie zasad domowych. Można wtedy powiedzieć:

> *Cieszę się, że porozmawialiśmy o problemach związanych z alkoholem i mogłam/mogłem podzielić się z tobą swoimi obawami. Myślę, że warto, abyśmy zastanowili się wspólnie, jakie zasady dotyczące alkoholu powinny obowiązywać w naszym domu.*

W przypadku, gdy ustalili już Państwo wcześniej domowe zasady dotyczące picia alkoholu, można powiedzieć:

> *Cieszę się, że porozmawialiśmy o problemach związanych z alkoholem i mogłam/mogłem podzielić się z tobą swoimi obawami. Jak myślisz, czy można by zaktualizować nasze domowe zasady dotyczące alkoholu? Czy warto dodać nowe zasady albo zweryfikować stare?*

Poniżej przedstawiamy Państwu nasze propozycje

- Dzieci w naszej rodzinie nie piją alkoholu
- Dzieci w naszej rodzinie nie są częstowane alkoholem
- Nigdy nie wsiadamy do samochodu, jeśli kierowca pił alkohol
- Podczas imprez rodzinnych zapewniamy atrakcyjne napoje bezalkoholowe
- Inne propozycje (prosimy o wpisanie własnych):
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....
- .....

Kilka słów **na zakończenie**

Sięganie po alkohol jest istotnym zagrożeniem dla zdrowia i prawidłowego rozwoju młodzieży. W niniejszej broszurze poruszone zostały takie tematy jak: rozpowszechnienie picia wśród młodzieży, zagrożenia związane z sięganiem po alkohol, znaczenie rozmów rodziców z dziećmi o tych zagrożeniach oraz ustalenia jasnych zasad przeciwnych sięganiu przez nastolatka po alkohol i inne substancje psychoaktywne. Nie wyczerpuje to oczywiście wszystkich aspektów problemu. W kolejnych publikacjach naszego cyklu omówione zostały zmiany, jakich doświadcza nastolatek w okresie dorastania, czynniki ryzyka i czynniki chroniące sprzyjające ograniczaniu ryzyka sięgania po alkohol, w tym znaczenie więzi rodzica z nastoletnim dzieckiem. Znajdą Państwo informacje o sygnałach ostrzegawczych wskazujących, że dorastający może już pić alkohol, a także do kogo zwrócić się w takiej sytuacji o pomoc.

Największą rolę w przeciwdziałaniu problemom związanym z piciem alkoholu przez nastolatków mają rodzice. Mama i ojciec są bowiem najważniejszym wzorem zachowania dla swoich dzieci, a także źródłem pomocy i wsparcia w zmaganiach młodzieży z problemami okresu dorastania.

Proponowana literatura dodatkowa:

- Jakubowska B., Muszyńska D., Kidawa M. *Bliżej siebie – dalej od narkotyków. Poradnik dla rodziców*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii (VI edycja). http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707
- Łukowska K., Terlikowska J., Okulicz-Kozaryn K., *Picie alkoholu przez młodzież*, Wydawnictwo Edukacyjne Remedium, Fundacja ETOH, Warszawa 2014.
- McWhirter J.J., McWhirter B.T., McWhirter A.M., McWhirter E.H., *Zagrożona młodzież*, Wydawnictwo PARPAMEDIA, Warszawa 2007.
- Ostaszewski K. i in., *Monitorowanie zachowań ryzykownych i problemów zdrowia psychicznego młodzieży. Badania mokotowskie 2012*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2013. http://www.cinn.gov.pl/portal?id=166545
- Sierosławski J., *Używanie alkoholu i narkotyków przez młodzież szkolną. Raport z ogólnopolskich badań ankietowych zrealizowanych w 2015 r.*, Europejski Program Badań Ankietowych w szkołach (ESPAD), Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2015. http://www.cinn.gov.pl/portal?id=166545
- Węgrzecka-Giluń J., *Uzależnienia behawioralne. Przyczyny uzależnień, sposoby zaradcze i pomoc. Kompendium wiedzy*, Fundacja ETOH. http://www.etoh.edu.pl/index.php?option=comcontent&task=view&id=295&Itemid=70
- Wieczorek-Stachowicz M., *Nasze dzieci i alkohol. Poradnik dla rodziców*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2010.
- Wieczorek-Stachowicz M., *Co zrobić, aby nasze dzieci nie sięgały po alkohol. Poradnik dla rodziców*, Wydawnictwo Edukacyjne Remedium, Fundacja ETOH, Warszawa 2014.
- Wojcieszek K., *Nasze dzieci w „dżungli życia". Jak pomóc im przetrwać?*, Wydawnictwo Rubikon, 2016.