

## Dlaczego polska młodzież sięga po substancje psychoaktywne?

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: środa, 07, styczeń 2026 08:32

Tomasz Smaś

Odśłony: 688

---

Dorastanie to jeden z najtrudniejszych etapów w rozwoju człowieka, charakteryzujący się intensywnymi zmianami biologicznymi i psychologicznymi. W tym okresie młodzi ludzie poszukują własnej tożsamości, testują granice oraz dążą do akceptacji rówieśniczej. Jak wskazują badania, specyfika budowy mózgu nastolatka sprawia, że jest on szczególnie podatny na działanie substancji psychoaktywnych. Układ nerwowy, odpowiedzialny za odczuwanie przyjemności i poszukiwanie nowości, dominuje nad jeszcze nie w pełni wykształconym systemem hamowania i kontroli impulsów. W efekcie młodzież częściej poszukuje szybkich i intensywnych bodźców, które dają natychmiastowy efekt rozluźnienia lub euforii.

Dla wielu młodych osób substancje psychoaktywne stają się formą autometrykacji. Sięganie po nie bywa próbą radzenia sobie z napięciem, stresem, lękiem czy poczuciem niedopasowania. Zamiast rozwijać zdrowe mechanizmy regulacji emocji, nastolatki wybierają „drogę na skróty”, traktując używki jako swoisty „przycisk reset”. Niestety, częste korzystanie z tej metody utrudnia naukę konstruktywnego radzenia sobie z trudnościami, co w krótkim czasie może prowadzić do przekształcenia się nawyku w trudne do wyleczenia uzależnienie.

Istotnym czynnikiem zewnętrznym jest wpływ otoczenia oraz mediów społecznościowych. Obserwuje się niepokojące zjawisko normalizacji używania alkoholu czy marihuany poprzez memy, żarty i krótkie filmy wideo. Tworzy to złudne wrażenie powszechności takich zachowań, co skłania kolejne osoby do eksperymentowania w celu dopasowania się do grupy rówieśniczej.

Zgodnie z najnowszymi danymi z raportu ESPAD z 2024 roku, wiek inicjacji alkoholowej i narkotykowej ulega systematycznemu obniżeniu. Zauważalna jest tendencja do łączenia różnych substancji, np. alkoholu z marihuaną, nowymi substancjami psychoaktywnymi czy lekami dostępnymi bez recepty.

Statystyki wskazują na dużą skalę problemu:

- Aż 72,9% uczniów pierwszych klas szkół ponadpodstawowych ma za sobą co najmniej jedną próbę spożycia alkoholu, a w klasach trzecich odsetek ten wzrasta do 91,3%.
- Po nielegalne substancje psychoaktywne sięgnęło 14,5% pierwszoklasistów oraz blisko co czwarty uczeń klasy trzeciej (23,7%).
- Pozytywny trend spadkowy w używaniu tzw. dopalaczy, obserwowany w latach 2011–2019, uległ zahamowaniu – dane z 2024 roku nie wykazują dalszej redukcji tego zjawiska.

Wśród nielegalnych środków najczęściej wybieranych przez młodzież dominuje marihuana. Obecnie występuje ona w wielu formach: od tradycyjnego suszu, przez oleje i ekstrakty, aż po postacię jadalną (np. żelki) o bardzo wysokim stężeniu THC. Równie niebezpieczne są syntetyczne katynony i kannabinoidy, produkowane w nielegalnych laboratoriach. Ich nieprzewidywalny skład sprawia, że każda dawka niesie ze sobą ogromne ryzyko zdrowotne. Rosnącym problemem jest także nadużywanie leków – zarówno tych na receptę (np. nasennych), jak i ogólnodostępnych preparatów na kaszel czy katar.

Rozpoznanie, że młoda osoba eksperymentuje ze środkami odurzającymi, wymaga od opiekunów dużej uważności. Do kluczowych sygnałów ostrzegawczych należą:

- Nagłe i radykalne zmiany nastroju (apatia, nadmierna drażliwość, impulsywność).
- Zaniedbywanie obowiązków szkolnych i pojawienie się nowego, tajemniczego towarzystwa.

## Dlaczego polska młodzież sięga po substancje psychoaktywne?

Kategoria: Edukacja, Kultura i Sport

Opublikowano: środa, 07, styczeń 2026 08:32

Tomasz Smaś

Odsłony: 688

---

- Zmiany fizyczne, takie jak specyficzny zapach ubrań, szkliste spojrzenie czy zaburzenia koordynacji ruchowej.

Należy jednak pamiętać, że same zmiany w wyglądzie oczu nie są metodą w pełni wiarygodną, dlatego kluczowa pozostaje obserwacja ogólnego funkcjonowania i zachowania młodej osoby.

Badania potwierdzają, że postawy opiekunów mają kluczowy wpływ na decyzje podejmowane przez młodzież. Aż 34% badanych w wieku 12–15 lat wskazuje rodziców jako osoby mające największy wpływ na ich stosunek do alkoholu. Najskuteczniejszym czynnikiem chroniącym okazuje się silna, pozytywna więź emocjonalna oraz konsekwentna obecność wychowawcza.

Profilaktyka nie powinna być jednorazowym wydarzeniem, lecz codziennym procesem opartym na zaufaniu, rozmowie o emocjach i wspólnym szukaniu sposobów na rozładowanie stresu. Ważne jest wyznaczenie jasnych granic, które dają dziecku poczucie bezpieczeństwa, przy jednoczesnym zachowaniu otwartości na dialog w sytuacjach kryzysowych. Choć większość nastolatków po okresie eksperymentów zaprzestaje ryzykownych zachowań, wczesna i spokojna reakcja dorosłych może zapobiec tragedii.

W sytuacjach podejrzenia problemu z substancjami psychoaktywnymi nie należy zwlekać z prośbą o pomoc. Profesjonalne wsparcie oferują pedagodzy i psycholodzy szkolni, poradnie psychologiczno-pedagogiczne oraz poradnie leczenia uzależnień. Dostępne są również całodobowe, bezpłatne telefony zaufania:

- 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.
- 800 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia.
- 801 889 880 – Telefon Zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi.

Skorzystanie z pomocy specjalisty jest wyrazem troski i odpowiedzialności, a szybka interwencja daje młodemu człowiekowi szansę na naukę zdrowego funkcjonowania w dorosłym życiu.

*Źródło: GIS*