



## **Kraków walczy z uzależnieniami wśród młodzieży**

2026-05-06

**W obliczu narastającego kryzysu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, radni z Komisji Edukacji oraz Komisji Zdrowia i Uzdrawiskowej zbrali się na części wspólnego posiedzenia, aby omówić strategię miasta w temacie uzależnień behawioralnych wśród dzieci i młodzieży.**

### **Rekordowe środki**

Podczas wspólnego posiedzenia przedstawiono ambitny plan finansowy. Na realizację gminnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w nowym okresie miasto przeznaczy kilkadziesiąt milionów złotych. To znaczący wzrost w porównaniu do poprzednich lat. Szczególny nacisk położono na terapię najmłodszych – budżet na ten cel wzrósł z 2 do 5 mln zł.

### **Głos z oddziałów pediatrycznych: „Sytuacja jest dramatyczna”**

Wstrząsające świadectwo przedstawiła dr Lidia Stopyra Ordynator Oddziału Chorób Infekcyjnych i Pediatrii Szpitala Specjalistycznego im. Stefana Żeromskiego. Z jej relacji wynika, że oddziały ogólnopediatryczne – niebędące oddziałami psychiatrycznymi – są zalewane przez młodych pacjentów w kryzysie.

- Nawet 30–40% dzieci hospitalizowanych na pediatrii to pacjenci po zażyciu substancji psychoaktywnych, głównie leków przeciwdepresyjnych i przeciwlękowych.
- Placówki zmagają się z przypadkami dzieci w stanie upojenia alkoholowego oraz ofiarami drastycznych zdarzeń, w tym gwałtów, powiązanych z nadużywaniem substancji.
- Liczba interwencji psychologicznych wzrasta z każdym dniem, a lekarze czują bezradność wobec braku systemowych miejsc, do których mogliby kierować dzieci po wypisie ze szpitala.

### **Pułapka cyfrowego świata**

Eksperci z Miejskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień (MCPU) zwrócili uwagę na specyfikę współczesnych zagrożeń. Uzależnienia behawioralne stają się równie groźne jak te od substancji. Wśród kluczowych czynników ryzyka wymieniono nie tylko uwarunkowania genetyczne czy traumy domowe, ale także brak „higieny cyfrowej”. Radni dyskutowali o konieczności ograniczania zbędnej cyfryzacji w edukacji. Zauważono, że choć dzieci sprawnie obsługują urządzenia, brakuje im krytycyzmu wobec treści w sieci. – Celem nie jest pełna abstynencja od technologii, bo w dzisiejszym świecie jest ona niemożliwa, ale nauka świadomego korzystania z mediów – tłumaczono podczas prezentacji.

### **Krakowski model pomocy**

Kraków nie czeka na zmiany ustawowe i już teraz realizuje autorskie programy. Flagowym projektem jest kampania #Ogarniam życie, w której to sami uczniowie tworzą programy higieny cyfrowej dla swoich szkół. Jak to działa? Projekty uczniowskie powstają i są realizowane we współpracy z miejskimi



instytucjami, jednostkami i spółkami. Przed najmłodszymi mieszkańcami drzwi otwierają m.in. Zarząd Zieleni Miejskiej, Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne, Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania, straż miejska, Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy, Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta, Muzeum Krakowa czy Biblioteka Kraków. Uczestnicy zapoznają się z ich ofertą i zaciekawieni daną tematyką, projektują autorskie działania na terenie swojej szkoły, adresowane do całej społeczności. Stają się ambasadorami projektu pośród swoich kolegów i koleżanek. Zanim znajdą się na tym etapie, podczas warsztatów organizowanych w Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień dowiadują się i dyskutują o tym, jak troszczyć się o kondycję psychiczną na co dzień, jak ją wzmacniać i chronić, także przed ryzykownymi zachowaniami (np. pokusą sięgnięcia po substancje psychoaktywne).

Projekty mają więc pomóc młodym ludziom odzyskać i pielęgnować sprawczość – poprzez konkretne działania, których sami są autorami i wykonawcami. Czy będzie to założenie szkolnego ogródka, nagranie filmu, zorganizowanie zawodów sportowych, gry miejskiej czy jakakolwiek inna inicjatywa – dzięki każdej z nich dzieci i młodzież mogą przekonać się i poczuć, że kondycja psychiczna zależy w dużej mierze od nas samych. I że ich aktywność ma znaczenie także dla innych, bo inspiruje, kształtuje pozytywne postawy, buduje autorytety, wzmacnia więzi koleżeńskie. Dzięki temu cała szkoła się zmienia i uodparnia na różnorakie zagrożenia.

MCPU przypomniało o dostępnych punktach wsparcia:

1. **Punkt Konsultacyjny MCPU:** Miejsce szybkiej diagnozy i kierowania do specjalistów.
2. **Poradnie specjalistyczne:** M.in. przy Szpitalu Uniwersyteckim oraz Szpitalu św. Ludwika.
3. **Raporty o stylu życia:** Kraków od 2010 roku monitoruje sytuację uczniów, publikując coroczne raporty, które stanowią bazę do planowania działań profilaktycznych.