12.12.2019r.

**Prelekcja dla Rodziców klas I – VIII na temat: „Profilaktyka uzależnień –   
przyczyny i rodzaje uzależnień behawioralnych, sygnały ostrzegawcze oraz skutki”**

Być rodzicem w szybko zmieniającej się rzeczywistości nie jest łatwe. Wielu rodziców stara się postępować jak najlepiej − na­wiązując z dzieckiem dobre relacje, dostrzegając i reagując na jego potrzeby. Przychodzi jednak okres dojrzewania, kiedy dziecko, za­czyna kwestionować ich rolę. Nagle buntuje się przeciwko ich po­leceniom, podnosi na nich głos, o wszystko się wykłóca, izoluje się w swoim pokoju. Rodzice zastanawiają się wówczas, gdzie popełnili błąd, czy na pewno są dobrymi rodzicami. Trudne dorastanie dziec­ka burzy ich wizję wychowania, co sprawia, że czują się zagubieni i bezradni. Zdarza się, że wraz z buntowniczymi zachowaniami na­stolatka zmieniają się także rodzice. Ich cierpliwość wielokrotnie wystawiona na próbę przez zachowania nastolatka, szybko się koń­czy i zaczyna się walka. Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów z dorastającym dzieckiem może być czasem trudne dla rodziców, co ma decydujący wpływ na dalszy rozwój kontaktów z dzieckiem. Rodzice powinni wiedzieć, że zdrowe nastolatki, które buntują się z przyczyn rozwojowych, nie mają stałych skłonności do przejawia­nia zaburzonych czy niestabilnych zachowań. Takie zachowania mogą raczej pojawiać się u tych nastolatków, które zagrożone są ryzykiem uzależnienia. Często uważa się, że nastolatki uzależniają się od komputera lub innych rzeczy, ponieważ mają problemy w rodzinie, szkole itp. Niektórzy z nich rzeczywiście w ten sposób chcą uciec od trudności. Jednak większość młodych ludzi korzysta w ryzykowny sposób z komputera lub gra na automatach, aby wzmocnić przyjemne doznania lub z potrzeby eksperymentowania z nowy­mi zachowaniami. Dopiero później, gdy zachowania te zaczynają przybierać formę destrukcyjną (stwarzając problemy same w sobie) – czynności uzależ­niające stają się źródłem ucieczki przed cierpieniem.

Specjaliści wskazują na kilka czynników, które w istotny sposób zwiększają ryzyko uzależnień. Są one następujące:

* **Osobowość skłonna do uzależnień** – nastolatek nie prze­jawia inicjatywy, ma tendencję do wycofywania się i pod­porządkowywania innym, czuje się bezradny, przeżywa lęk i trudności w relacjach, nie potrafi cieszy się życiem, ma niskie poczucie własnej wartości. Osoby te kierują się zasadą przyjemności, której chcą doznawać jak najczęściej.
* **Proces uczenia się** – nastolatki, które obserwują u rodzi­ców wyraźne, pozytywne zmiany samopoczucia po wyko­naniu przez nich określonej czynności (np. pocieszania się zakupami, jedzeniem, grami lub inną formą aktywności w Internecie) – uczą się, że jeżeli zrobią to samo, osiągną ten sam efekt (modelowanie, naśladowanie). Uczą się także, że skoro rodzice sami prezentują takie zachowania, to znaczy, że je akceptują i można je przejąć.
* **Napięcie wynikające z konfliktu potrzeb i wartości** – na­stolatki, które mocno identyfikują się z normami i wartościami wpojonymi im przez rodziców – często przeżywają wewnętrzny konflikt. Jest on spowodowany z jednej strony chęcią zaspo­kojenia swoich potrzeb, a z drugiej postawionymi im zakazami czy ograniczeniami. Taka sytuacja może doprowadzać do silnych napięć u nastolatka. Z jednej strony tłumi on ważne dla siebie potrzeby, z drugiej nie chce sprzeciwiać się rodzicom, by np. nie utracić ich mi­łości. Narastający wewnętrzny konflikt i nieumiejętność jego rozwiązania może prowadzić do zachowań, które obniżą lub zlikwidują stan napięcia (np. granie na komputerze, pobyt w sieci internetowej, kompulsywne jedzenie itd.).
* **Układ nagrody w mózgu (ośrodek przyjemności)** – układ ten kontroluje uczucie zadowolenia i satysfakcji, a także steruje naszymi reakcjami na kary i nagrody. Jego działanie polega na zapewnianiu nam doświadczania stanu przyjemności i unika­niu przykrości. Jeżeli wykonujemy czynność, która sprawia nam zadowolenie, wówczas w naszym mózgu wydziela się substan­cja zwana dopaminą. W wyniku powstałej nierównowagi u osób skłonnych do uzależnienia lub już uzależnionych maleje rola układu kary, a wzrasta nagrody. Pojawia się silna potrzeba doznawania przyjemności, a u osób już uzależnionych wręcz przymus jej powtarzania. Potrzeba ta jeszcze bardziej się nasila, jeśli taka osoba doświadcza trudnych emocjonalnie przeżyć, takich jak: wstyd, poczucie winy, niskiej samooceny i związane z tym uczucia smutku, samotności, złości, braku nadziei.

Do niedawna uwa­żano, że można się uzależnić tylko od substancji psychoaktyw­nych, a więc od alkoholu, tytoniu, leków   
i narkotyków. Okazuje się jednak, że w dobie nowoczesnych technologii informatycz­nych dorastające dzieci są coraz bardziej narażone na inne za­grożenia, które określa się jako **uzależnienie od czynności lub uzależnienie behawioralne.** Specjaliści uważają, że nie ma wyraźnych różnic pomię­dzy uzależnieniem od substancji psychoaktywnych i uzależnieniem od czynności. Różnica polega na tym, że w pierwszym przypadku osoby uzależnione poszukują kon­taktu z substancją, drugi zaś wiąże się   
z możliwością wyko­nywania określonych czynności. Uzależnienia od czynności są to wszelkie nałogowo powtarzane czynności, w które nie są zaangażowane substancje psychoaktywne. Należą do nich zachowania lub działania, które są społecznie akcep­towane, takie jak jedzenie, granie w gry hazardowe, robienie zakupów, korzy­stanie z Internetu, oglądanie telewizji, dbanie o swój wygląd, zaspokajanie po­trzeb seksualnych, używanie komórki, praca itp. Zachowania te stają się za­grażające i mogą przejść   
w uzależnie­nia wówczas, gdy tracimy kontrolę nad daną czynnością. Odczuwamy wów­czas przymus – czyli silne pragnienie wykonywania danej czynności, mimo jej negatywnego wpływu na nasze funk­cjonowanie. Kiedy natomiast nie może­my jej wykonywać, doznajemy różnych dolegliwości, np. rozdrażnienia, złości, niepokoju.

**Kiedy kończy się przyjemność a zaczyna zagrożenie**: Oddanie się jakiejś czynności (np. hobby), która sprawia dziecku przyjemność, powoduje, że zazwyczaj odczuwa ono z tego powodu naturalną radość, motywację i sa­tysfakcję. Kiedy ta sama ulubiona czynność przeradza się w uza­leżnienie, wówczas dziecko czy nastolatek przeżywa inne emocje. Czynność ta przestaje być sama w sobie źródłem naturalnej radości, ale stanowi formę ucieczki przed negatywnymi emocjami, takimi jak: stres, lęk, nie­pokój, przygnębienie, poczucie pustki i beznadziejności. W przypadku uzależnienia od czynności nastolatek nie kieruje się wewnętrzną motywacją lecz przymusem. Nie odczuwa też satysfakcji, raczej szybko przemijającą eufo­rię lub zadowolenie. Ponieważ nie chce doświadczać przy­krych stanów emocjonalnych, ponownie sięga po tę samą czynność, która – jak zdążył się już przekonać – poprawia mu zły nastrój. Jednak, aby osiągnąć pożądany efekt, nie wystarczy już np. zagrać na automatach raz na trzy dni. Wraz z upływem czasu trzeba zwiększać dawkę (tak jak w przypadku substancji psychoaktywnych), ponieważ zwiększyła się tolerancja organizmu na dotychczasowy poziom doświadczania przez niego przyjemności. Ozna­cza to, że nastolatek, chcąc osiągnąć dotychczasowy po­ziom pozytywnych emocji, musi grać coraz częściej i dłu­żej, kosztem innych ważnych spraw (np. gra co dwa dni, potem codziennie, stopniowo zwiększając ilość godzin przeznaczonych na grę). Z czasem staje się on ofiarą swo­jego własnego zachowania, które zaczyna go uzależniać. Uzależniająca czynność stopniowo wypełnia jego wolny czas, odciągając go od dotychczasowych zainteresowań, szkoły, rodziny i rówieśników, którzy nie aprobują takiego zachowania. Doświadcza także strat zarówno w zdrowiu psychicznym, jak i somatycznym.

**Zdążyć na czas:** Uzależnienie od czynności nie pojawia się nagle. Jest to proces, który ma swoje fazy. Mają one swoją specyfikę z uwagi na czynność, od której dana osoba jest uzależ­niona. Dlatego trzeba być uważnym – widzieć, słyszeć oraz czuć, co robi i przeżywa nasze dziecko. Być z nim w kon­takcie, rozumieć jego potrzeby, także te głębsze – emo­cjonalne. Unikniemy w ten sposób domyślania się lub też autorytatywnego stwierdzania, że to my – rodzice – lepiej wiemy, czego potrzeba naszemu dziecku. Aktywne towa­rzyszenie dziecku w jego codziennym życiu pozwoli nam zauważyć te drobne sygnały, które mogą ostrzegać nas przed początkiem większych, niepożądanych zmian.

**RODAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH:**

**- HAZARD -** Do najbardziej popularnych form hazardu wśród nasto­latków należą automaty do gry (np. automaty „z pulą do wygrania”, automaty „zabawa z nagrodą” tzw. Jednoręki ban­dyta), Lotto i konkursy SMS-owe. Bardzo dużą popularnością cieszą się gry w Internecie o charakterze hazardowym tzw. e-hazard, karty, kości. Czynnikami, które sprzyjają hazardowi u młodych ludzi, są: dobra zabawa, prze­żywanie silnych emocji, wiara w łatwość zdobycia pieniędzy oraz chęć ucieczki przed nawarstwiającymi się problemami.

**- INTERNET i GRY KOMPUTEROWE** - Obecnie prawie każdy nastolatek ma dostęp do kom­putera, a za jego pośrednictwem do Internetu. Bogac­two informacji, dostęp do wszelkich dóbr kultury masowej, rozrywki, możliwość nawiązywania kontaktów za pomocą komunikatorów i portali społecznościowych sprawia, iż In­ternet może stanowić niewyczerpane źródło wiedzy, jak i być znakomitym środkiem na stres i nudę. Internet poza rozrywką, która w dłuższej perspektywie może uza­leżniać dzieci i młodzież, stwarza również inne zagrożenia. Należą do nich przede wszystkim takie zjawiska, jak: cyberseks – pornografia internetowa, uzależnienie od związków wirtualnych, uzależnienie od komputera i Internetu, gry komputerowe

**- JEDZENIOHOLIZM -** Jest to nawykowe, niekontrolowane objadanie się, mające na celu przede wszystkim „zajadanie” proble­mów i „zagłuszanie” emocji. Jedzenie staje się automatyczną reakcją na stan podwyż­szonego napięcia, lęku, niepokoju i innych emocji, nie tylko negatywnych. Pełni rolę „narkotyku” pozwalającego zapomnieć – choćby na chwilę – o przykrych przeżyciach. Nałogowe objadanie się polega na niekon­trolowanym przyjmowaniu dużych ilości jedzenia, mimo braku objawów głodu, aż do uczucia przepełnienia.

**- ORTOREKSJA -** Polega na obsesyjnym spożywaniu wy­łącznie zdrowego, naturalnego i niskoprze­tworzonego jedzenia. Nastolatki dotknięte tym zaburzeniem są całkowicie skupione na planowaniu swoich posiłków, ich jakości, ilo­ści oraz na rygorystycznym przestrzeganiu pór ich spożywania. Sięgając po zdrowe jedzenie, ortorektycy mają poczucie satysfakcji i czują się lepsi od innych osób. Niemożność lub zakłócenia w realizowaniu swojego programu wywołuje u nich niepo­kój, lęk, negatywne emocje, czują się zagubieni, po­zbawieni ważnego celu, który nadawał sens ich życiu.

**- ZAKUPOHOLIZM** - Polega na nieodpartej potrzebie kupowania. W przypadku nastolatków uzależnienie to dotyka przede wszystkim starsze dziewczęta. Nastolatki, które nie dys­ponują dużymi zasobami finansowymi potrafią wydać na zakupy wszystkie oszczędności, pieniądze przeznaczone na obiady, na przejazdy, zadłużają się, podbierają pieniądze bliskim, znajdują wiele sposobów na to, aby przekonać ro­dziców, że padły ofiarą kradzieży lub też, że potrzebują na różne szkolne potrzeby. Wybierając się na zakupy, nastolat­ka doświadcza stanu euforii, a kiedy coś jej w tym przeszko­dzi lub nie może nabyć określonego produktu – czuje złość, zdenerwowanie lub lęk. Po dokonaniu zakupu czuje chwilo­wą ulgę, spada w niej napięcie, jednocześnie jednak pojawia się przygnębienie i poczucie winy.

**- FONOHOLIZM** - Komórka stała się przedmiotem pierwszej potrzeby i wyznacznikiem statusu społecznego (częste rozmowy przez telefon komórkowy świadczą o posiadaniu licznego grona przyjaciół, załatwia­niu wielu ważnych spraw, co zwiększa poczucie własnej wartości). Nastolatki uzależnione od telefonu komórkowego od­czuwają przymus nieustannego kontaktu z drugą osobą, przywiązują dużą wagę do posiadania telefonu komórko­wego i jego jakości, odczuwają głęboki dyskomfort i silny niepokój, gdy zapomną go zabrać ze sobą lub gdy rozładuje się w nim bateria; ciągle nadsłuchują sygnału połączenia lub dźwięku informującego o otrzymaniu SMS-a, wstają nawet w nocy, aby sprawdzić czy nie przyszły jakieś wiadomości.

**- TANOREKSJA**  - Jest to połączenie angielskiego słowa „tan” – opa­lenizna oraz słowa „anoreksja” – zaburzenia odżywiania, na tle patologicznego postrzegania własnej osoby, występującego zwykle u dziewcząt i młodych kobiet. Tanoreksja zaliczana jest do zaburzeń osobowości powodowanych nadmiernym skupia­niem się na wyglądzie zewnętrznym i kulcie własnego ciała. Mimo tego, iż nastolatek doświadcza wi­docznych szkód zdrowotnych (zniszczenie naskórka, znamiona, plamki i przebarwienia, przesuszenie i zapalenia skóry, popa­rzenia itd.) – nie potrafi zrezygnować z czynności opalania się.

**- BIGOREKSJA –** Tak określa się obsesję na punkcie posiada­nia umięśnionego ciała, z towarzyszącą tendencją do wmawiania sobie, iż jest się „chudym” nawet, wów­czas sylwetka jest wyraźnie wówczas muskularna. Podstawową przyczyną choroby jest brak akcepta­cji dla swojego wyglądu. Aby mieć rozbudowaną masę mięśniową, nieustannie ćwiczą, stosują restrykcyjną niskotłuszczową dietę i suple­menty. Bigorektyk jest stale niezadowolony z własnego wyglądu. Uważa, że jego ciało ciągle jest niedoskonałe, nie potrafi jednak wy­znaczyć granicy, którą chciałby osiągnąć. Nastolatki w okresie dorastania bardzo często mają kompleksy z powodu wątłej lub otyłej sylwetki. W pogoni za osią­gnięciem ideału – zarówno chłopcy, jak i dziewczęta dotknięte bigoreksją – stosują sterydy, aby szybko uzyskać efekty.

**ROZPOZNAĆ SYGNAŁY**

Rozpoznanie u nastolatka uzależnienia od czynności nie jest łatwe. Po pierwsze dlatego, że często są one wpisane w jego codzienną aktywność i trudno do­strzec niepokojące objawy. Po drugie – zwykle zaprzecza on swoim nałogowym zachowaniom, mimo oczywistych faktów. Badania pokazują, że uzależnione nastolatki, niezależnie od rodzaju nałogowej czynności, mogą tworzyć prawie jednolity profil objawów. Są one następujące:

* dana czynność (zachowanie) staje się najważniejsza – nasto­latek będzie starał się poświęcać tej czynności jak najwię­cej czasu. Gdy spotka się z ograniczeniami, reaguje złością, rozdrażnieniem, buntem itp. Jeśli sytuacja się nie zmieni, stan ten będzie ulegać pogorszeniu i w rezultacie może do­prowadzić do depresji, wycofania się, podejmowania przez nastolatka demonstracyjnych aktów samookaleczania lub prób samobójczych. Trzeba pamiętać, że osoba uzależniona podporządkowuje całe swoje życie nałogowej aktywności,
* zmiany nastroju – podczas nałogowego grania, jedzenia itp. można zaobserwować takie reakcje, jak: duże ożywienie, pod­ekscytowanie, wyraźne zadowolenie, wręcz euforię lub złość ,
* smutek i rozpacz. Niestabilność jego nastroju zależy od ko­rzyści lub ich braku wynikających z zachowania nałogu,
* tolerancja dawkowania – nastolatek, aby ciągle mógł osią­gać taki sam stan przyjemności (a co najmniej podobny) jak na początku – musi „zwiększyć dawkę” danej czynności. Oznacza to, że początkowa intensywność wykonywania tej czynności przestaje być wystarczająca. Zakupoholik musi więc np. kupować coraz częściej i więcej; nastoletni gracz wydłuży czas grania, zacznie zwiększać stawki; jedzenio­holik jeszcze bardziej skróci odstępy pomiędzy posiłkami i zwiększy porcje itd. Intensyfikowanie stanów przyjemności jest spowodowane zwiększaniem się tolerancji organizmu na daną czynność,
* objawy odstawienia – kiedy nałogowa czynność zostanie przerwana bądź znacznie ograniczona, wówczas człowiek uzależniony cierpi na szereg dolegliwości. Odczuwa przykre objawy: skurcze żołądka, duszności, pocenie się, nudności, bóle głowy, bezsenność, drżenia, pobudzenie psychorucho­we, apatię itp. Wybucha gwałtowną złością, wywołuje ro­dzinne kłótnie   
  i niesnaski. Może otwarcie przeklinać, być zgryźliwy i agresywny. Jest pobudzony psychoruchowo, niecierpliwy i drażliwy.   
  Z agresji może przejść w apatię i de­presję. Wyraźnie jest pozbawiony energii życiowej.
* konflikt – między osobą uzależnioną a otoczeniem – konflikt pomiędzy nastolatkiem a środowiskiem wynika ze sprzecz­nych potrzeb. Rodzice nie akceptują faktu, że nastolatek izoluje się od rodziny, spędza większość czasu w swoim po­koju, unika wspólnych posiłków i wyjść oraz wykonywania swoich obowiązków. Buntują się przeciwko jego przykrym i często wrogim zachowaniom (lekceważący ton, opryskli­wość, agresja słowna, czasem fizyczna itp.) oraz niechęci do przestrzegania wszelkich reguł. W szkole nauczyciele oczekują od niego, że będzie obecny na lekcjach, odrabiał prace domowe oraz przestanie być arogancki. Uzależniony nastolatek ma przede wszystkim potrzebę oddania się, bez ograniczeń, swojemu nałogowi. Dlatego będzie podejmował w tym celu wszelkie możliwe próby, aby zapewnić sobie po­trzebny do tego komfort czasu, przestrzeni i spokoju,
* kontynuowanie zachowania pomimo negatywnych konse­kwencji – choć nastolatek ma coraz większe kłopoty z po­wodu nałogowego zachowania, nadal je podejmuje. Może wielokrotnie szczerze obiecywać poprawę i mieć dobre chę­ci, ale często już po jednym dniu łamie dane słowo,
* powtarzające się bezskuteczne próby ograniczenia, kon­trolowania lub zaprzestania zachowania. Zdarza się, że na­stolatek chce przerwać albo zacząć kontrolować nałogowe zachowanie, ale nie wie jak. Nie chcąc zdradzać przed rodzi­cami swojego stanu, próbuje zrobić to tak, jak umie – naj­częściej bezskutecznie. Zniechęcony nieudanymi próbami, rezygnuje z ich ponawiania. Nie mając gotowości do radze­nia sobie z nałogiem przy pomocy dorosłych/specjalistów, jeszcze bardziej osuwa się   
  w uzależnienie,
* nawrót – nawet po dłuższym okresie utrzymywania kon­troli nad swoim zachowaniem może pojawiać się nawrót (powrót) do wcześniejszych schematów nałogowego po­stępowania. Trzeba wiedzieć, że uzależnienie od czynno­ści jest chorobą przewlekłą, z której trudno się wyleczyć.

**Pojawienie się jednego z symptomów nie oznacza jeszcze uzależnienia. Dopiero równoczesne wystąpienie kilku z nich może świadczyć o zagrożeniu. Jeśli nastolatek zaczyna przejawiać kilka ww. objawów, należy się spodziewać, że negatywne zmiany będą szybko narastały w przyszłości. Dlatego im wcześniej rodzice skontaktują się z pedagogiem szkolnym i/lub placówką leczenia uzależnień, tym większa szansa na wyzdrowienie ich dziecka.**

**WSPÓŁUZALEŻNIENIE RODZICÓW**

Jednym z problemów towarzyszących, z jakim rodzice mogą się zmagać, jest współuzależnienie. Pojawia się ono wówczas, kiedy rodzice, kierując się miłością i troską wobec swojego dziecka, chcą za wszelką cenę przejąć nad nim kontrolę, aby uchronić je przed rozwo­jem uzależnienia. Rodzice (częściej jeden z rodziców) całkowicie skupiają się na dziecku, zamartwiają się jego stanem, mają trudności z wyznaczaniem mu granic, nie potrafią się wyrwać z kręgu swoich schematów, gubią się w decyzjach.   
Z poczucia ogólnej bezradności porzucają dotychczasowe metody wychowawcze, zaczynają stano­wić nowe prawa (skoro poprzednie zawiodły), wyręczają dziecko z różnych obowiązków, przejmując je na siebie. Dziecko ma zajmować się tylko tym, co rodzice uznają za korzystne dla procesu jego zdrowienia. U pod­stawy współuzależnienia rodziców leży poczucie winy wobec dziecka z powo­du niespełnienia, ich zdaniem, swo­jej roli rodzicielskiej. Uzależnione dziecko bardzo chętnie przenosi odpowiedzialność za swoje nie­powodzenia na innych, chętnie wchodzi w rolę ofiary, domaga­jąc się gratyfikacji za sytuację,   
w jakiej się znalazło.

Prelekcję opracował pedagog szkolny – *Marta Więckowska* na podstawie Broszur finansowanych ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia: **UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE - PRZYCZYNY UZALEŻNIEŃ, SPOSOBY ZARADCZE I POMOC i UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE - RODZAJE ORAZ SKALA ZJAWISKA SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE I SKUTKI Opracowanie: Janina Węgrzecka-Giluń.** Stanowią one krótkie kom­pendium wiedzy na temat uzależnień behawioralnych. Rodzice mogą się zapoznać z informacjami dotyczącymi typowych dla dzieci i nastolatków zagrożeń, skali zjawiska, sygnałów ostrzegawczych i skutków uzależnienia oraz z czynnikami, które mogą sprzyjać uzależnianiu się. Przedstawiają również sposoby współdziałania z dzieckiem i placówkami specjalistycznymi w zapobieganiu uzależnieniom lub ograniczaniu tego problemu.