

# WSPÓŁCZESNE UZALEŻNIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY

ICH WPŁYW NA ZACHOWANIE I SPOSOBY  
RADZENIA SOBIE Z NIMI



Opracowanie:  
Monika Lech, Jolanta Rainczuk

# PROBLEMATYKA UZALEŻNIENIŃ WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

- Problem uzależnień wśród dzieci i młodzieży jest powszechnie znany w obecnych czasach. Uzależnienia są jednym z największych zagrożeń współczesności. Przyczyn upatrywać należy, między innymi w gwałtownych przemianach, jakie zaszły w ostatnich latach. Wzrost bezrobocia spowodował pogorszenie się sytuacji ekonomicznej polskiego społeczeństwa. Zmiany kulturowe doprowadziły do erozji systemu wartości etycznych i norm moralnych a to pociągnęło za sobą lawinowy wzrost osób sięgających po środki psychoaktywne. Obserwujemy gwałtowny wzrost liczby osób uzależnionych, a dotyka to głównie dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie, szczególnie u progu dorastania podejmują wiele różnorodnych, niekiedy zupełnie nowych dla nich zachowań, są podatni na różne „nowinki” – często szkodliwe dla ich zdrowia.

Trudno wymieniać wszystkie występujące uzależnienia, natomiast można pokazać wspólne ich cechy:

- uporczywe dążenie do przyjmowania danej substancji lub wykonywania pewnej czynności (wewnętrzny przymus)
- wykonywanie tych szkodliwych zachowań pomimo zauważalnych szkód spowodowanych uzależnieniem
- występowanie przykrych stanów psychicznych oraz dolegliwości fizycznych w okresach abstynencji i uczucie ulgi wywołane przez przyjęcie środka lub wykonanie czynności

## KATEGORIE UZALEŻNIENIŃ:

Kategorie środków uzależniających możemy podzielić na:

- środki poprawiające doraźnie samopoczucie, do których zaliczamy alkohol, leki, narkotyki i papierosy
- zachowania redukujące napięcie emocjonalne poprzez kompulsywne objadanie się, ćwiczenia fizyczne, rozrywkę

Podobny podział uzależnień został przedstawiony przez Bohdana T. Woronowicza, który wymienia uzależnienia od substancji psychoaktywnych oraz zaburzenia nawyków i popędów. Nie wszystkie środki wywołujące uzależnienie są nielegalne, ale wszystkie mogą wywołać negatywne skutki.

JEDZENIE MOŻE BYĆ GROŻNE ... WSZYSTKO Z UMIAREM...

# FAST FOOD





# Szybka żywność

**Fast food**- rodzaj pożywienia szybko przygotowywanego i serwowanego na poczekaniu, na ogół taniego.

Zwykle posiada ono wysoką wartość kaloryczną - zawiera **dużą ilość tłuszczów i węglowodanów**, przy równoczesnym niedoborze cennych dla organizmu substancji - błonnika, witamin i minerałów.

Są to np.

- o frytki
- o zapiekanka
- o tortilla
- o pizza
- o różne „-burgery”





# ZDARZA CI SIĘ JEŚĆ ŚMIECIOWE JEDZENIE?

Naukowcy zbadali, jaki wpływ ma na nasz organizm zjedzenie zaledwie jednego zestawu z barów szybkiej obsługi.

Już jedna porcja śmieciowego jedzenia skomponowanego w przeważającej części z tłuszczów nasyconych działa na szkodę tętnic i zwiększa ryzyko zawału serca, chorób układu krążenia, a także udaru. Prowadzi do utraty kondycji i wzrostu tkanki tłuszczowej.

**Jedzenie fast foodów prowadzi do nadwagi, która z czasem może przerodzić się w otyłość!**

NIE POZWÓL SOBIE NA TO!

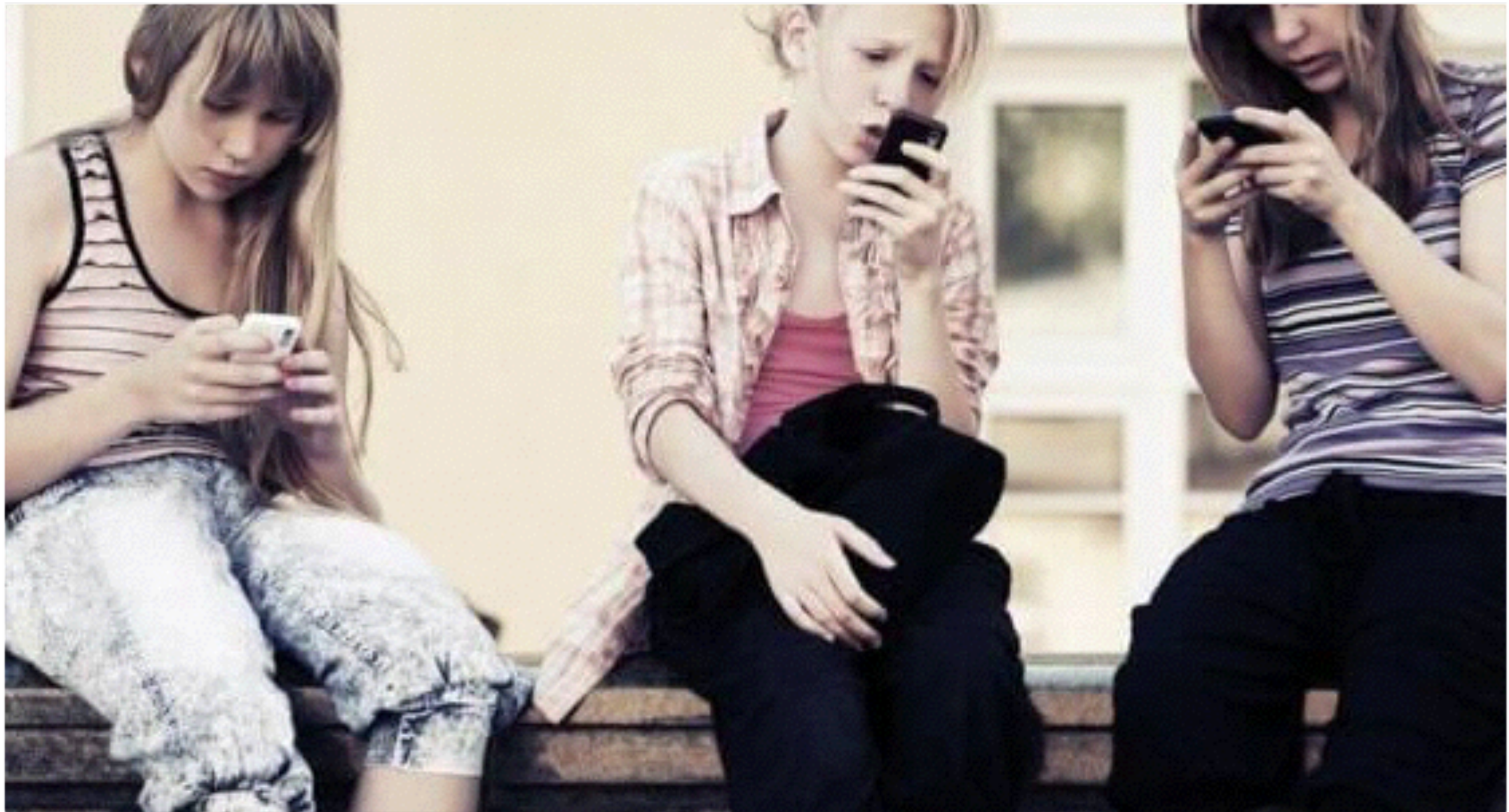
ZAWALCZ O  
SWOJE  
ZDROWIE!





# KOMÓRKA

Telefony, smartfony i tablety moc uzależniania nieproporcjonalna do rozmiarów





The background features a hand-drawn illustration of several mobile phones in various orientations, some with screens lit up. A hand is shown at the bottom, holding one of the phones. The overall style is a sketchy, artistic drawing with a pinkish background.

# Fonoholizm...

Problem dotyczy przede wszystkim młodych ludzi, coraz częściej także małych dzieci. Fonoholik nie rozstaje się z telefonem komórkowym. Używa go w szkole, kinie, a nawet podczas rodzinnego posiłku. Gdy nie ma ze sobą aparatu, czuje się zaniepokojony i poddenerwowany. Dla młodych ludzi nowoczesne aparaty stają się „centrum dowodzenia” ich życiem. Dzięki smartfonom robią zdjęcia, kręcą filmy, słuchają muzyki, grają w gry, zapisują ważne wydarzenia, surfują w internecie. Większość nie zdaje sobie sprawy, jakie skutki niesie za sobą nadużywanie tych elektronicznych sprzętów.



# JAK ZACHOWUJĄ SIĘ OSOBY UZALEŻNIONE:

- przywiązują ogromną wagę do posiadania telefonu komórkowego
- rzadko się z nim rozstają choćby na chwilę,
- jest dla nich najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi
- odczuwają głęboki dyskomfort, kiedy nie mają do dyspozycji naładowanego aparatu, co przejawia się: złym nastrojem, niepokojem, czasem nawet atakami paniki
- telefon jest dla nich pośrednikiem w kontaktach z innymi
- telefon jest im potrzebny do sprawowania nieustającej kontroli nad obiektem uczuć
- odczuwają przymus nieustannego kontaktowania się z kimś
- jako usprawiedliwienie swojego zachowania podają wygodę i bezpieczeństwo
- mają silną potrzebę przynależności do grupy i zdobycia jej uznania
- często cierpią na fobię społeczną lub obawiają się samotności
- zazwyczaj maskują lęki z tym związane lub zaprzeczają ich istnieniu

# JAK TO SIĘ MOŻE SKOŃCZYĆ?

## OSOBA UZALEŻNIONA:

- wycofuje się z relacji ze światem, spędzając wiele czasu samotnie
- może zapomnieć, jak wygląda prawdziwa rozrywka i wyrażanie emocji w komunikacji werbalnej
- mentalnie odrywa się od rzeczywistego świata
- sprawia, że jej zainteresowania się zmniejszają
- ma gwałtowne wahania nastroju
- ma zaburzenia snu i odżywiania
- może popaść w długi przez wysokie rachunki telefoniczne
- wpada w konflikty z bliskimi
- ma kłopoty w szkole



# Jak nad tym zapanować?

## ZAUWAŻ PROBLEM - PODEJMIJ DECYZJĘ - DZIAŁAJ

Nad uzależnieniem od telefonu możemy zapanować, ucząc się korzystać z niego w inny sposób:

- posługiwać się nim rzadziej, ograniczając skutki psychologiczne
- zostawiać go celowo w domu i próbować oprzeć się przyływowi niepokoju ogarniającego nas chwilę po zamknięciu drzwi
- celowo umieszczać go poza zasięgiem wzroku, zapominać go czy chować i nie myśleć o nim przynajmniej przez kilka godzin
- starać się powstrzymać się od telefonowania do kogoś poza przypadkami rzeczywistej konieczności.



# INTERNET

NIEWIDZIALNE, A WSZECHOBECNE ZWIĘCZENIE  
PIRAMIDY UZALEŻNIEŃ @





# NA CZYM TO POLEGA?

UZALEŻNIENIE  
INTERNETOWE TO  
RODZAJ NAŁOGU  
POLEGAJĄCY NA  
USTAWICZNYM  
SPĘDZANIU CZASU PRZY  
KOMPUTERZE I W  
INTERNECIE,  
CHARAKTERYZUJĄCY SIĘ  
WEWNĘTRZNYM  
PRZYMUSEM „BYCIA W  
SIECI” OSOBY  
UZALEŻNIONEJ



# CZY TO UZALEŻNIENIE?

U OSÓB, KTÓRE NADUŻYWAJĄ INTERNETU/KOMPUTERA MOŻE POJAWIĆ SIĘ:

- Silna potrzeba / przymus korzystania z internetu
- Brak kontroli nad długością czasu spędzonego w sieci
- Problem z powstrzymaniem się od korzystania z internetu
- Niepokój, rozdrażnienie czy gorsze samopoczucie przy próbie przerwania lub ograniczenia korzystania z sieci i ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do sieci
- Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z ludźmi na rzecz internetu
- Spędzanie coraz większej ilości czasu w internecie celem uzyskania zadowolenia, dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągnąć było w znacznie krótszym czasie.

PAMIĘTAJ!!!

SPECJALISTA MOŻE STWIERDZIĆ, CZY DANA OSOBA JEST UZALEŻNIONA OD INTERNETU



# A JEŚLI NIE OGRANICZYSZ KORZYSTANIA Z INTERNETU?

Grozi ci:

- Zaniedbywanie nauki i codziennych obowiązków
- Zaburzenia w sferze uczuć i emocji, np. częste uczucie niepokoju, agresja
- Brak troski o własne zdrowie (brak snu, brak ruchu, nieregularne posiłki) i higienę osobistą
- Wyobcowanie z realnego świata
- Problemy w relacjach z ludźmi, unikanie z nimi kontaktu, problemy w świecie realnym, konflikty
- Rezygnacja z zainteresowań i przyjemności
- Trudności z koncentracją
- Problemy zdrowotne
- Nieprawidłowy oddech, Zespół Kanału Nadgarstka, skrzywienie kręgosłupa



**WYLOGUJ SIĘ  
DO ŻYCIA**





PAPIEROSY...

TRUCIZNA, KTÓRA PRZETRWAŁA WIEKI





# PALENIE... CO TO ZNACZY?

Czynność , podczas której różne substancje (najczęściej tytoń) są spalane, a dym, który wydziela się podczas tego procesu jest wdychany (inhalowany).

Owe specyfiki podczas spalania uwalniają substancje aktywne, takie jak, np. nikotyna, które są następnie wchłaniane przez płuca.

Obecnie najpowszechniejszą metodą palenia są papierosy, głównie wytwarzane fabrycznie, choć istnieje możliwość skręcania ich własnoręcznie za pomocą gilzy (cienkiej bibułki) i tytoniu.

Innymi wyrobami, chociaż nie tak popularnymi jak papierosy, są: fajki, cygara, fajki szklane, fajki wodne, tzw. szisze.

Ostatnio pojawiły się e-papierosy, a wraz z nimi mit, że nie szkodzą.

# PALENIE... A ZDROWIE?

Badania medyczne dowodzą, że palenie jest jedną z wiodących przyczyn takich chorób, jak:

- ☒ rak płuc, jamy ustnej, krtani, gardła, przełyku, trzustki, żołądka, nerek, pęcherza moczowego, szyjki macicy i niektóre typy białaczki
- ☒ niewydolność oddechowa
- ☒ rozedma płuc, ostre zapalenie oskrzeli
  
- ☒ ostre infekcje dróg oddechowych
  
- ☒ udar mózgu
- ☒ zawał serca
- ☒ zgorzel (gangrena)
- ☒ tętniak,
  
- ☒ nadciśnienie
- ☒ miażdżyca
- ☒ problemy z zębami
  
- ☒ wcześniejsze występowanie zmarszczek





# DLACZEGO PALĄ?

Młodzi palacze zapytani o przyczynę palenia papierosów twierdzą, iż palenie ich uspokaja i odpręża.

Prawdą jest, że życie nastolatków bywa trudne i stresujące. Papieros pomaga im odreagować, poradzić sobie z niepowodzeniami i stresem. Naukowcy wskazują, że na uzależnienie od nikotyny bardziej podatni są młodzi ludzie ze skłonnością do depresji i zachowań agresywnych.

Młodzi ludzie, którzy sięgają po papierosy, zwykle w ten sposób chcą zaimponować rówieśnikom. Wydaje im się, że dzięki papierosowi wyglądają doroślej. Liczą na akceptację otoczenia.



# NARKOTYKI...

... DOPALACZE, LEKI I KŁOPOTY...





# KRÓTKO...O CZYM W OGÓLE MÓWIMY?

Narkotyk to potoczna nazwa niektórych substancji odurzających działających na ośrodkowy układ nerwowy.

Ze względu na poglądy społeczne, różnice kulturowe, stany prawne itp. nie ma jednoznacznej definicji słowa narkotyk.

Narkotykami nazywa się:

- substancje, których regularne przyjmowanie prowadzi do uzależnienia fizycznego
- wszystkie aktualnie nielegalne substancje psychotropowe.

# A ZACZĘŁO SIĘ TAK NIEWINNIE...

## Najczęstsze przyczyny „brania”:

1. Ciekawość;
2. Zachęcanie przez znajomych;
3. Niepoprawne dążenie do dorosłości;
4. Niezadowolenie z życia;
5. Konflikty i napięcia wewnętrzne;
6. Problemy w szkole lub w domu;
7. Na przekór dorosłym (zazwyczaj rodzicom);
8. Brak ciekawych zajęć w wolnym czasie.



*Narkomani to ludzie bardzo wrażliwi, być może słabi, którzy nie potrafią dać sobie rady z tym światem. Dlatego szukają czegoś, co im ten świat ubarwi. I bardzo często nie wiedzą, w co się pakują. Narkomanem jest się od pierwszego zastrzyku do końca życia. I nie ma się co oszukiwać – później tracimy wszelką wrażliwość.*

- Maria Moneta-Malewska, *Narkotyki w szkole i w domu. Zagrożenie*



## UZALEŻNIENIE MOŻNA PODZIELIĆ NA IV FAZY:

### **1. Eksperymentowanie (wmawianie sobie, że nic się nie dzieje):**

- a) Drobnie kłamstwa najczęściej dotyczące m. in. Spóźnień i towarzystwa w którym się przebywa
- b) Zmiany w wyglądzie i zachowaniu: dziwny zapach włosów i ubrań, oczy zaczerwienione, poszerzone źrenice, utrzymujący się katar, wyraźna nadpobudliwość lub ospałość

### **2. Czerpanie przyjemności ze stanu odurzenia (wmawianie sobie, że to nic złego):**

- a) początki: agresywności oraz częste wyszukane kłamstwa
- b) porzucanie hobby i dotychczasowych zainteresowań
- c) pożyczanie pieniędzy, pierwsze kradzieże

### **3. Dążenie do „haju” za wszelką cenę (wmawianie sobie, że panuje się nad swoim uzależnieniem)**

- a) codzienne lub bardzo częste odurzanie się
- b) pojawienie się pierwszych przedawkowań
- c) kradzieże lub handel narkotykami dla zdobycia pieniędzy
- d) konflikty z prawem

### **4. Branie narkotyków, aby czuć się normalnie:**

- a) całkowite wyniszczenie organizmu (psychozy narkotyczne)
- b) częste kłopoty z policją
- c) chroniczne depresje, wymuszające przyjmowanie narkotyku
- d) zerowe poczucie własnej wartości
- e) myśli samobójcze



ALKOHOL

NIEZBĘDNY NA IMPREZIE?





# W RAMACH PRZYPOMNIENIA

**Napój alkoholowy** to napój zawierający etanol. Napoje alkoholowe dzielone są na piwa, wina oraz alkohole spirytusowe. Spożywanie napojów alkoholowych jest legalne w większości krajów, a ponad 100 państw posiada przepisy regulujące ich produkcję, sprzedaż i spożywanie. Zgodnie z polskim prawem napój alkoholowy to każdy produkt przeznaczony do spożycia zawierający więcej niż 0,5% alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego.

Art. 15 ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. Nr 35, poz. 230, z późn. zm.) **zakazuje** sprzedaży napojów alkoholowych osobom nietrzeźwym, **do lat 18** oraz **na kredyt i pod zastaw**.





Stężenie  
alkoholu we  
krwi

## Skutki działania alkoholu

0,3 < 0,5 promila	nieznaczne zaburzenia równowagi, euforia i obniżenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia
0,5 < 0,7 promila	zaburzenia sprawności ruchowej, nadmierna pobudliwość i gadatliwość, a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji
0,7 < 2,0 promila	zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, obniżenie sprawności intelektualnej (np. nielogiczne rozumowanie); opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji
2,0 < 3,0 promila	zaburzenia mowy (bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi (chwianie i przewracanie się), wzmożona senność; znacznie obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań
3,0 < 4,0 promila	spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki
> 4,0 promila	<b>!!! STAN ZAGROŻENIA ŻYCIA !!!</b> - zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol



# POWRÓT DO WOLNOŚCI

- Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę z tego, że alkoholizm jest chorobą nieuleczalną. Można wyeliminować prawie zupełnie jego objawy, spowodować, że chęć picia alkoholu nie będzie już tak duża, ale nigdy nie ma pewności czy za kilka lat choroba nie powróci.
- Podstawową metodą leczenia alkoholizmu jest psychoterapia. Często stosowane jest także leczenie farmakologiczne, jednak stanowi ono raczej uzupełnienie i służy na przykład poprawie stanu fizycznego oraz psychicznego na tyle, aby pacjent mógł rozpocząć psychoterapię.
- W Polsce istnieje około 500 poradni odwykowych. Wystarczy umówić się na spotkanie i oczekiwać na diagnozę oraz leczenie. Pacjent może łączyć terapię z codziennymi obowiązkami, jednak wymagane jest od niego aktywne uczestnictwo kilka razy w tygodniu.
- Leczenie jest długoterminowe i wymaga systematyczności, dlatego też należy uzbroić się w cierpliwość. Tylko w ten sposób osoba chora ma jakiegokolwiek szanse na zmianę istniejącego stanu rzeczy.



# CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED UZALEŻNIENIAMI:

- negatywny stosunek środowiska rówieśniczego do używania narkotyków
- adekwatna kontrola rodzicielska dotycząca czasu spędzanego poza domem
- wsparcie emocjonalne ze strony matki i pozytywny kontakt z ojcem
- kontrolę środowiska i wytworzenie norm przeciwnych używaniu substancji psychoaktywnych.
- wsparcie emocjonalne ze strony przyjaciół, posiadanie autorytetu i udział w zajęciach sportowych



# DLA RODZICÓW:

Rodzice, którzy mają dobry kontakt z dzieckiem mają większą szansę, aby uchronić je przed uzależnieniami. Budowanie kontaktu, wiarygodność i rzetelna wiedza to ważne elementy w relacji między rodzicem a dzieckiem. Dzieci w okresie dojrzewania potrzebują poczucia więzi i przynależności do rodziny, wspierania poczucia własnej wartości, wiarygodności rodziców, sprawiedliwego traktowania, poszanowania intymności i dyskrecji oraz stanowczości w ważnych sprawach.

Im lepszy kontakt między rodzicem a dzieckiem, tym większa szansa, że rodzic zauważy niepokojące objawy u dziecka, takie jak:

- unikanie rozmów, częste kłamstwa
- oddalanie się od rodziny
- łopoty w szkole, których wcześniej nie było np. wagary
- rozdrażnienie, niecierpliwość, agresja
- sypianie o różnych porach dnia (raz jest bardzo pobudzone a raz ospałe)
- spędzanie czasu poza domem i unikanie kontaktu po powrocie
- nowi znajomi, o których nie chce rozmawiać lub samotne spędzanie czasu w pokoju
- nadmierny apetyt lub jego brak, gwałtowne chudnięcie lub tycie
- przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice
- dziwne zapachy w pokoju lub bezpośrednio od dziecka, przedmioty związane z narkotykami
- znikanie z domu pieniędzy lub wartościowych przedmiotów



Osiągnięcia cywilizacyjne ułatwiają nasze funkcjonowanie, sprawiają, że szybciej zdobywamy informacje, pełniej uczestniczymy w życiu społecznym, kulturalnym, mamy szerszy dostęp do wiedzy i do rozrywki. Niestety, mają one również swoją „ciemną stronę”. Powodują, że czyha na nas więcej pułapek, zwiększają ilość uzależnień, które stanowią nie tylko potencjalne zagrożenie. Dlatego tak ważna jest kampania informacyjna.

Nauczmy się mówić **NIE** wszelkim uzależnieniom!!!

UZALEŻNIENIOM MÓWIMY ...

NIE!!!

ZACHOWAJ

TRZEŹWY

UMYSŁ



# BIBLIOGRAFIA

- Narkotyki: Zazywanie i Naduzywanie, S. A. Maisto, M. Galizio, G. J. Connors, > Katolicka Fundacja Pomocy Osobom Uzaleznionym i Dzieciom „Karan”, Warszawa 2000;
- Nałogowa osobowość naszych czasów, J. Mellibruda;  
[www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl)
- Uzaleznienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia., B. H. Woronowicz, Media Rodzina 2009, s. 5-9.
- Czynniki chroniące ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów: klasy I-III, K. Ostaszewska, A. Rustek-Krawczyk, M. Wójcik, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2011.