

# *alkohol i środki psychoaktywne*

Patrycja Orłowska, psycholog szkolny



## CZYM JEST UZALEŻNIENIE ?

Uzależnienie jest granicą, gdzie czynność sprawiająca przyjemność staje się przymusem. Początkiem każdego uzależnienia jest odczuwana przyjemność i satysfakcja. Ewolucyjnie, mechanizm ten wykształcił się, by promować zachowania korzystne dla organizmu. Odczuwanie przyjemności związane z aktywacją w mózgu układu nagrody, który jest częścią układu mezo limbicznego. Pobudzenie tego układu powoduje uwalnianie neuroprzekaźnika - dopaminy, która odpowiedzialna jest za odczuwanie przyjemności. Dopamina jest kluczowym czynnikiem w kontekście uzależnień. Badania pokazują, że osoby z mniejszym stężeniem tego neuroprzekaźnika mają większe ryzyko do uzależnienia się.

## Na czym polega uzależnienie od substancji chemicznych?

Kiedy u jednostki pojawia się niemożliwa do pokonania potrzeba przyjmowania substancji psychoaktywnych, których używanie oraz ilość trudno jest kontrolować, najprawdopodobniej mamy do czynienia z uzależnieniem chemicznym. Osoba, która je przyjmuje, zwiększając kolejne dawki ze względu na coraz większą tolerancję, robi to w celu złagodzenia dyskomfortu psychicznego lub fizycznego. Przy okazji rezygnuje lub ogranicza pozostałe aktywności, takie jak rozwój zainteresowań czy inne sposoby na przyjemne spędzanie wolnego czasu. Wśród objawów wskazuje się także świadomość szkodliwości substancji dla zdrowia i używanie jej mimo to.

## ALKOHOL

Uzależnienie od alkoholu jest zaburzeniem psychicznym, którego podstawowym objawem jest koncentracja na spożywaniu tej używki i ciągła lub wciąż nawracająca potrzeba picia.

## SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

- środki, które bezpośrednio wpływają na czynność mózgu, prowadząc do różnorodnych zmian nastroju, spostrzegania, świadomości oraz zachowania. Substancjami psychoaktywnymi są również tzw. dopalacze.

## UZALEŻNIENIE OD

LEKÓW inaczej lekomania bądź lekozależność, jest to stan spowodowany dłuższym stosowaniem leku (lub leków) o właściwościach uzależniających. Substancje te powodują przestrojenie czynności psychicznych oraz somatycznych, co wpływa na zmianę zachowania osoby uzależnionej.

## na czym polega uzależnienie ?

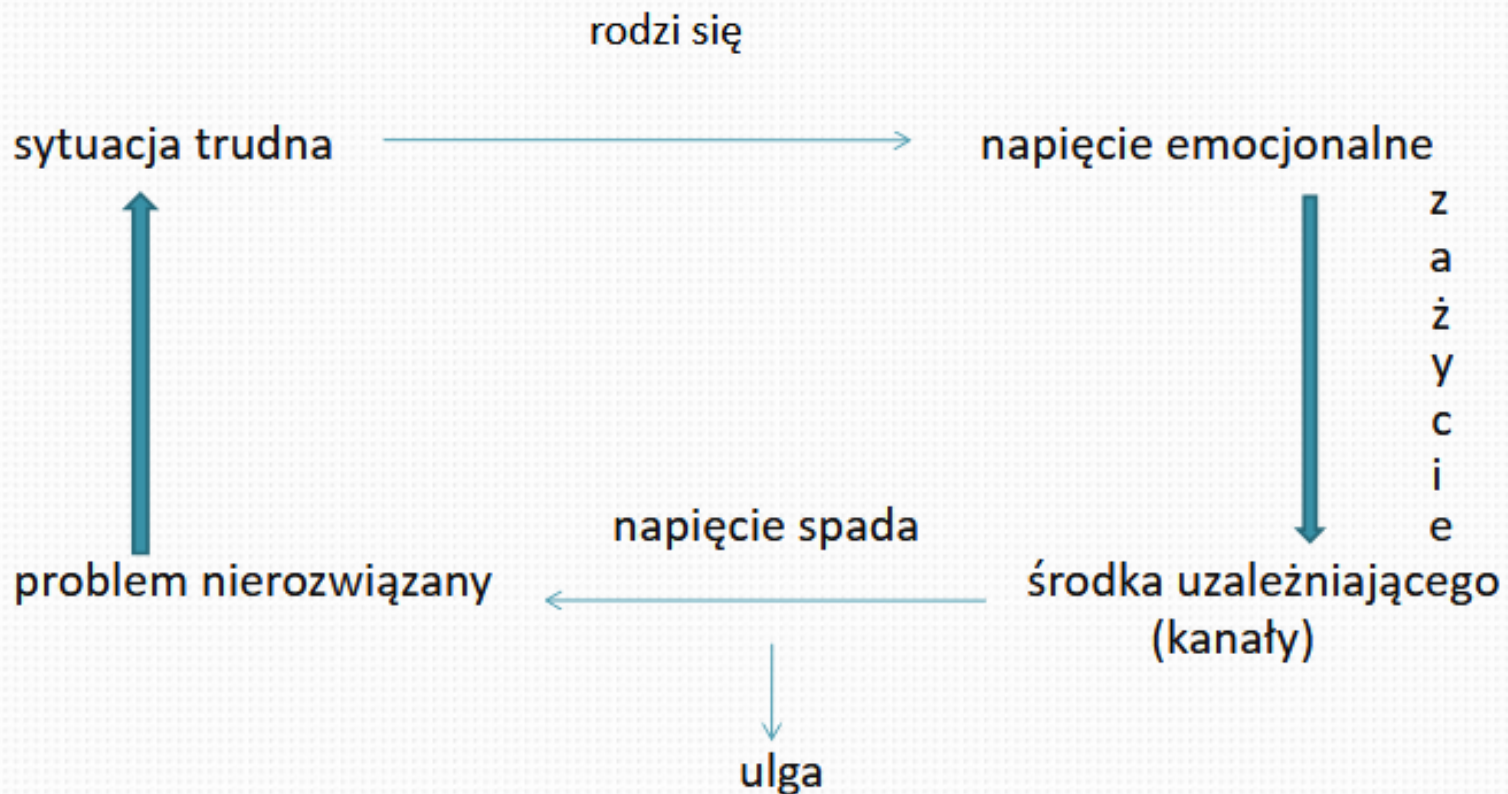
uzależnienia wiążą się z silną potrzebą przymusu używania danej substancji lub wykonywania określonej czynności, paraliżując różne sfery życia jednostki. Jedną z podstawowych różnic, na którą trzeba zwrócić uwagę, są skutki odstawienia.

Nieprzyjmowanie substancji psychoaktywnych przejawia się w zespołach abstynencyjnych, które wiążą się z występowaniem niepożądanych objawów fizycznych, takich jak dreszcze, zimne poty czy biegunka.

Dzieje się tak, ponieważ działają one na umiejscowione w mózgu receptory, podczas gdy zachowania wpływają bardziej na stan psychiczny jednostki.



# MECHANIZM UZALEŻNIENIA U DZIECI I MŁODZIEŻY



# SYGNAŁY

Najbardziej widoczne są one w domu, mniej w szkole, czy w środowisku pozaszkolnym. Zmiany te z reguły następują stopniowo, subtelnie, ale bywa też tak, że przychodzą bardzo gwałtownie. zmiany w osobowości - ogólne trudności psychologiczne, kłamstwa, brak dojrzałości, postawa obronna, agresja zmiany w aktywności i nawykach - zaburzenia snu, nowe przyjaźnie, urwanie starych związków, utrzymujące się trudności dydaktyczne i wychowawcze w szkole, (nauczyciele szybciej zwrócą uwagę na tą grupę zagrożeń) zmiany w wyglądzie fizycznym - ślady na ciele, zwracamy uwagę na nos, oczy, usta, skórę, mowę i ruchy akcesoria - przeróżne dziwne przedmioty począwszy od puszek, butelek po rolki papieru toaletowego, zaburzenia psychiczne, kolizje z prawem

# JAK WSPIERAĆ ABSTYNENCJĘ DZIECKA?

## PROFILAKTYKA

### Obszar czynników indywidualnych

Rozwijanie umiejętności życiowych to chyba najbardziej znany przykład pozytywnej profilaktyki. Różnorodne programy polegają na nauce określonych umiejętności życiowych, które umożliwiają młodzieży realizację osobistych celów i satysfakcjonujące zaspokojenie potrzeb okresu dojrzewania.

### Obszar relacji ze znaczącymi osobami

Programy wzmocnienia relacji z rodzicami. Wyniki wielu badań są zgodne co do tego, że odpowiednie praktyki wychowawcze rodziców i pozytywne relacje z dziećmi stanowią jeden z silniejszych czynników chroniących przed rozwojem zespołu zachowań problemowych u młodzieży w okresie dojrzewania.



# JAK WSPIERAĆ ABSTYNNENCJĘ DZIECKA?

## PROFILAKTYKA

### *Obszar relacji ze znaczącymi osobami*

*Programy wzmocnienia relacji z rodzicami. Wyniki wielu badań są zgodne co do tego, że odpowiednie praktyki wychowawcze rodziców i pozytywne relacje z dziećmi stanowią jeden z silniejszych czynników chroniących przed rozwojem zespołu zachowań problemowych u młodzieży w okresie dojrzewania.*

### *Obszar budowania sprzyjającego środowiska*

*Tworzenie pozytywnego klimatu szkoły. Jest to stosunkowo nowy nurt pozytywnej profilaktyki, który rozwija się pod wpływem coraz większej liczby doniesień naukowych, sugerujących silny wpływ klimatu szkoły na funkcjonowanie psychospołeczne uczniów.*

# CO MAJĄ ROBIĆ RODZICE ?

1. Ustal jasne zasady dotyczące alkoholu i środków psychoaktywnych. (Nie zgadzam się żebyś pił/a). Powiedz, że zakaz ten wypływa z miłości i troski o jego dobro. Powiedz też, jakie będą konsekwencje złamania tej zasady.
2. Wytłumacz dziecku jakie jest ryzyko związane z używkami.
3. Porozmawiaj z dzieckiem jak ma sobie radzić z presją rówieśników.
4. Bądź dobrym przykładem. Dzieci uczą się od dorosłych.
5. Nie wahać się powiedzieć innym rodzicom jego kolegów, że nie życzysz sobie, żeby Twoje dziecko piło lub zażywało cokolwiek w ich obecności. Masz prawo decydować o bezpieczeństwie swojego dziecka.

# JAK LECZYĆ UZALEŻNIENIA

*Oprócz farmakologii niezbędna jest terapia lub psychoterapia. Jeżeli u danej osoby podejrzewamy uzależnienia od substancji psychoaktywnych, najpierw powinniśmy ocenić jej chęć podjęcia leczenia. Tak jak w przypadku innych uzależnień, najważniejsza jest motywacja jednostki do wprowadzenia zmian w swoim życiu i uświadomienie sobie problemu, z którym się zmagają.*

*Warto udać się do specjalisty, który po ocenie skali problemu pacjenta, opracuje dostosowaną do potrzeb terapię, dzięki której wypracuje nowe wzorce zachowania oraz sposoby bronięcia się przed swoimi słabościami.*



# Zapraszam do zapoznania się z materiałami na temat uzależnień i substancji psychoaktywnych:

FILM: „JAK TO DZIAŁA: DOPALACZE”

<https://www.youtube.com/watch?v=DJUmfX9jf58>

KRÓTKI FILM O UZALEŻNIENIU

<https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyudzYY>

E-PUBLIKACJE w zakresie profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży -

<http://parpa.pl/index.php/e-publikacje/category/3-profilaktyka-zachowan-ryzykownych-dzieci-i-mlodziezy>

PORADNIK: Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem.  
Bliżej siebie dalej od narkotyków.

PORADNIK: O lekach, marihuanie,  
dopalaczach bez histerii. Poradnik dla rodziców.

SPECJALIŚCI SZKOLNI – PSYCHOLOG, PEDAGODZY SŁUŻĄ  
PAŃSTWU I DZIECIOM POMOCĄ, ZAPRASZAMY  
DO WSPÓŁPRACY