

NAUCZYCIEL

O KROK PRZED PROBLEMEM

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

**OD ALKOHOLU
I INNYCH SUBSTANCJI
PSYCHOAKTYWNYCH**

Z tej broszury dowiesz się:

- ▶ Czym jest uzależnienie od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych
- ▶ Jak wygląda mechanizm uzależnienia
- ▶ Jak rozwija się mózg nastolatka
- ▶ Co zrobić, żeby zminimalizować ryzyko używania
- ▶ Jakie są fakty i mity dotyczące alkoholu i innych substancji psychoaktywnych
- ▶ Jak rozmawiać z nastolatkiem, którego podejrzewasz o używanie substancji
- ▶ Gdzie szukać pomocy

Rozwój nastolatka

Okres nastoletni jest burzliwym momentem w życiu każdego człowieka. Przyjmuje się, że etap ten mieści się między 12. a 20. rokiem życia. Badacze zwracają uwagę, iż dorastanie stanowi czas rozwijania potencjału oraz wyzwań osobistych, społecznych i biologicznych.

Mózg nastolatka intensywnie się przebudowuje

Intensywne zmiany układu nerwowego nastolatka mają bezpośredni wpływ na jego impulsywne zachowania i burzliwe emocje. Układ nerwowy osiąga dojrzałość około 25. roku życia. Oznacza to, iż w okresie nastoletnim mózg podlega znacznej przebudowie. W pierwszej kolejności zmiany następują w obszarach mózgu odpowiedzialnych za emocje, podczas gdy te warunkujące samokontrolę ulegają przebudowie nieco później. Stanowi to istotę dynamicznie zmieniających się nastrojów nastolatka – nagły przyrost nowych uczuć, nie jest równoległy z rozwojem zdolności kontrolowania zachowania.

Celem dorastania jest przygotowanie do dorosłości

Niezbędne do tego jest nabywanie zdolności do samodzielnego i celowego działania. Konflikty z opiekunami, zmienność celów i dążeń, poszukiwanie nowych doświadczeń, chęć przynależności i aprobaty rówieśniczej, wielorakość zainteresowań – to naturalne elementy dorastania. W ten sposób młody człowiek zdobywa autonomię oraz kształtuje własną tożsamość i dojrzałość emocjonalną. Bunt młodzieńczy jest zatem konieczny do rozpoczęcia samodzielnego życia.

Jak dochodzi do uzależnienia?

Używanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych może mieć kilka wymiarów – od eksperymentowania, poprzez nadużywanie, aż do uzależnienia. Badacze wyróżniają wskaźniki, które różnicują szkodliwe używanie.

O nadużywaniu substancji psychoaktywnych mówimy wtedy, gdy przyjmowanie alkoholu lub innego narkotyku zaczyna mieć negatywny wpływ na życie człowieka. Na skutek zażywania substancji występują trudności w relacjach z bliskimi osobami, kłopoty szkolne i domowe, problemy finansowe lub prawne, zachowania zagrażające życiu i zdrowiu zarówno własnemu, jak i innych osób. Mimo to, młoda osoba kontynuuje przyjmowanie narkotyku.

Uzależnienie zawiera w sobie wszystkie elementy szkodliwego przyjmowania alkoholu i innych substancji oraz wywołuje istotne zmiany w mózgu młodego człowieka.

Kryteria uzależnienia według Światowej Organizacji Zdrowia:

1. Silne pragnienie przyjmowania substancji (głód).
2. Utrata kontroli – coraz częstsze przyjmowanie substancji, spędzanie coraz więcej czasu na używaniu substancji lub jej zdobywaniu.
3. Fizyczne objawy abstynencji.
4. Efekt tolerancji – konieczność zwiększania ilości substancji, w celu osiągnięcia pożądanego efektu działania.
5. Zaniedbywanie obowiązków szkolnych, domowych oraz dotyczących zainteresowań.
6. Przyjmowanie substancji pomimo tego, iż szkodzi ona zdrowiu psychicznemu i fizycznemu.

Czynniki ryzyka i czynniki chroniące

Badacze przez wiele lat próbowali znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego jedne osoby się uzależniają, a inne nie. W wyniku badań wyodrębniono specyficzne czynniki, które zwiększają ryzyko uzależnienia, zwane **czynnikami ryzyka**, jak i te, które takie ryzyko zmniejszają, czyli tzw. **czynniki chroniące**. Okazuje się, że czynniki te nie ograniczają się wyłącznie do kwestii dotyczących samych uzależnień, ale dotyczą również przemocy, ryzykownych zachowań seksualnych, czy przestępczości.

Do czynników ryzyka zaliczamy m.in.:

- niestabilne środowisko domowe, w szczególności takie, w którym:
 - rodzice lub rodzic nadużywa alkoholu lub narkotyków, ponieważ dzieci kształtują swój sposób postrzegania roli alkoholu lub narkotyków obserwując rodziców,
 - rodzice lub rodzic cierpi na choroby psychiczne,
 - obecne są konflikty oraz przemoc,
- niepowodzenia w szkole,
- wagarowanie,
- odrzucenie przez rówieśników,
- słabe umiejętności radzenia sobie w sytuacjach społecznych,
- akceptację lub aprobatę zachowań związanych z używaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych w środowisku rodzinnym,
- szkolnym czy rówieśniczym,
- deficyty w rozwoju poznawczym,
- dostępność alkoholu lub innych używek,
- młody wiek

Do czynników ochronnych zaliczamy m.in.:

- okazywanie wsparcia przez rodziców i innych dorosłych
- pozytywny stosunek do szkoły,

- silne i pozytywne więzi rodzinne,
- jasne określone oczekiwania wobec dzieci, w tym zwłaszcza w kontekście ich obowiązków oraz obowiązujących zakazów,
- zaangażowanie rodziców w życie dziecka,
- sukcesy szkolne,
- pozytywne relacje z rówieśnikami,
- umiejętność radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami,
- posiadanie pasji i zainteresowań.

Skuteczne działania z zakresu profilaktyki uzależnień powinny skupiać się na rozwijaniu czynników chroniących i minimalizowaniu czynników ryzyka. Należy pamiętać, że czynniki ryzyka wskazują jedynie, że osoba znajdująca się pod ich wpływem jest bardziej narażona na uzależnienie się od substancji psychoaktywnych, co nie jest jednak równoznaczne z tym, że dana osoba będzie uzależniona, czy choćby będzie używać substancji psychoaktywnych. Obecność czynników ryzyka i brak obecności czynników ochronny może zatem stanowić dla opiekunów i pedagogów jedynie pewną wskazówkę, czy też znak ostrzegawczy.

ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE

Są to substancje chemiczne, które oddziałują na centralny układ nerwowy, przez co wpływają na funkcjonowanie mózgu. W rezultacie mogą powodować istotne zmiany samopoczucia, a przede wszystkim zniekształcać odbiór rzeczywistości.

Substancje psychoaktywne, to nie tylko nielegalne narkotyki, to również **alkohol, papierosy, czy e-papierosy**. Są nimi także leki i to zarówno te przepisane przez lekarza, jak i te dostępne bez recepty.

Środki psychoaktywne można podzielić ze względu na działanie farmakologiczne na:

- **Stymulanty** – działają pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy; należą do nich: amfetamina i jej pochodne (np. metamfetamina), kokaina, efedryna, pseudoefedryna, mefedron, nikotyna, MDMA (extasy).
- **Depresanty** – działają uspokajająco (relaksująco, przeciwlękowo) na ośrodkowy układ nerwowy; należą do nich m.in.: alkohol, benzodiazepiny (relanium, valium, xanax, lorafen), opioidy (morfina, heroina, kodeina, oksykodon, fentanyl), GHB.
- **Psychodeliki** – powodują zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym, co prowadzi do modyfikacji percepcji, przez co zniekształcają odbiór rzeczywistości, a należą do nich m.in.: MDMA (extasy), psylocybina (grzybki), LSD, meskalina.
- **Kannabinoidy** – substancje łączące w swoim działaniu cechy powyższych środków, jako że jednocześnie działają stymulująco i hamująco na ośrodkowy układ nerwowy, a także psychodelicznie; należą do nich m.in. THC, CBD, marihuana, haszysz.

Warto wspomnieć również o substancjach zwanych potocznie dopalaczami. Ze względu na to, że tworzące je substancje często nie znajdują się na liście substancji kontrolowanych (a zatem ewidencjonowanych, przebadanych) dopalacze nie dają się łatwo dopasować do jednej z powyższych grup. Fakt, że substancje znajdujące się w dopalaczach często nie są szczegółowo przebadane czyni je szczególnie niebezpiecznymi.

FAKTY I MITY

MIT: Picie alkoholu zdarza się głównie chłopcom.

FAKT: Najnowsze wyniki badań prowadzone w Polsce m.in. przez ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) potwierdziły, że **ilość wskaźników picia alkoholu i palenia tytoniu wśród dziewcząt jest zbliżona do tej notowanej u chłopców.**

MIT: Alkohol jest mniej szkodliwy od nielegalnych narkotyków.

FAKT: Alkohol jest równie niebezpieczny dla organizmu młodej osoby, co inne substancje. Używanie alkoholu może prowadzić do nieprawidłowego rozwoju mózgu i uzależnienia.

MIT: Nadużywanie leków na receptę i dostępnych bez recepty jest mniej szkodliwe, niż używanie innych narkotyków, takich jak: alkohol, marihuana czy kokaina. W końcu to leki!

FAKT: Nadużywanie przez nastolatków leków na receptę i leków dostępnych bez recepty może być niekiedy równie niebezpieczne, co zażywanie narkotyków ulicznych. **Leki na receptę i te bez recepty stosowane w nieodpowiedni sposób mogą być silnie uzależniające, a nawet śmiertelne.**

MIT: Sporadyczne używanie alkoholu i narkotyków to tylko zwykłe eksperymentowanie typowe dla wieku nastoletniego, a rodzice nie powinni się tym martwić.

FAKT: Używanie alkoholu i narkotyków stwarza wiele emocjonalnych oraz fizycznych problemów zdrowotnych u rozwijających się nastolatków. Wczesne eksperymentowanie z substancjami psychoaktywnymi z większym prawdopodobieństwem może doprowadzić do uzależnienia oraz problemów związanych z alkoholem i narkotykami, niż w przypadku osób dorosłych, które są bardziej odporne. **Mózg nastolatka wciąż znajduje się w fazie rozwoju, dlatego też uzależnienie zajmuje im znacznie mniej czasu niż dorosłym.**

NAUCZYCIELU! MOŻESZ POMÓC

Młodzi ludzie prawdopodobnie spędzają więcej czasu w środowisku szkolnym wśród nauczycieli niż w domu z rodzicami, co sprawia, że społeczność szkolna staje się kluczowym czynnikiem wpływającym na rozwój nastolatków. Przeprowadzone w tym zakresie badania potwierdziły, że pozytywny związek osoby nastoletniej ze szkołą, cechujący się m.in. poczuciem przynależenia do wspólnoty, przekłada się na mniejsze prawdopodobieństwo nadużywania przez taką osobę alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Jako nauczyciel możesz pomóc uczniowi nawiązać pozytywne relacje ze szkołą poprzez:

- ustalanie jasnych granic i zasad zachowania, które są konsekwentnie egzekwowane w rozsądny i wyważony sposób,
- bycie w stosunku do uczniów otwartym, wchodzenie z nimi w dyskusję i dialog, prośenie ich o opinię,
- dostrzeganie i nagradzanie uczniów za dobre zachowanie i osiągnięcia, nawet te drobne,
- modelowanie pozytywnego spojrzenia na naukę,
- zachęcanie do konstruktywnego wykorzystywania czasu i udziału w zajęciach pozalekcyjnych,
- zachęcanie do czytania dla przyjemności poza godzinami lekcyjnymi, w tym także poprzez polecanie odpowiednich, ciekawych tytułów,
- bycie dobrym słuchaczem,
- modelowanie odpowiednich zachowań związanych z używaniem alkoholu podczas imprez szkolnych,
- korygowanie powszechnie błędnych wyobrażeń młodych ludzi na temat alkoholu i innych substancji psychoaktywnych,
- rozmawiając z młodymi ludźmi na temat zażywania narkotyków, najlepiej jest otwarcie przedstawić fakty, bez własnych sądów i opinii.

POROZMAWIAJ

Dla niektórych nastolatków bardziej komfortowe może okazać się rozmawianie o swoich problemach z zaufanym nauczycielem niż z członkiem rodziny. W takiej sytuacji nauczyciel może odegrać ważną rolę poprzez aktywne słuchanie o trudnościach swoich uczniów, rozmowę z nimi, a następnie skierowanie ich po właściwą formę pomocy.

Jeśli myślisz, że uczeń używa alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych koniecznie zareaguj. Poniżej znajdziesz wskazówki jak możesz wesprzeć nastolatka i efektywnie porozmawiać z nim na temat używania substancji.

- Przygotuj się do rozmowy – bądź świadomy jakie skutki przynoszą poszczególne substancje, poukładaj swoje myśli tak, żebyś mógł przekazać uczniowi uporządkowane, kluczowe informacje.
- Przygotuj miejsce do rozmowy – zadбай o prywatność, postaraj się, żeby w czasie rozmowy nikt wam nie przeszkadzał.
- Wyraź swoje zaniepokojenie, ale unikaj robienia założeń i oskarżycielskiego tonu – rozmowa będzie najbardziej efektywna, jeśli będziesz słuchać aktywnie bez oceniania i pouczania.
- Odnieś się do ostatniej zmiany zachowania dostrzeżonej u ucznia (np. „ostatnio zauważyłem, że spóźniasz się na lekcje/jesteś rozkojarzony i nieobecny”) – będzie to dobrym punktem wyjścia do rozmowy o potencjalnych trudnościach ucznia.
- Odwołaj się do mocnych stron ucznia – nastolatek z większym prawdopodobieństwem zaangażuje się w rozmowę, jeśli będzie czuł się szanowany i ceniony.
- Daj do zrozumienia, że jesteś dla niego dostępny/a w przyszłości, gdyby potrzebował znowu porozmawiać.
- Pomóż znaleźć odpowiednie miejsce, gdzie może udać się po specjalistyczną pomoc.

Co dalej?

Ważne jest, żeby po zauważeniu problemu zareagować i skierować ucznia do miejsca, gdzie może uzyskać pomoc.

► Fundacja Praesterno

Miejsce, w którym zarówno młodzież, jak i rodzice mogą otrzymać niezbędne wsparcie. Ośrodek prowadzi **Młodzieżowe Grupy Wsparcia** oraz konsultacje indywidualne, a także grupy i spotkania indywidualne dla rodziców. Ośrodek realizuje również program **CANDIS**, który skierowany jest dla osób nadużywających marihuany. Fundacja Praesterno prowadzi **poradnię internetową**, gdzie można skontaktować się z lekarzem, psychologiem lub prawnikiem.

Małopolski Ośrodek Fundacji Praesterno

Adres: Aleja Pokoju 7, 31-548 Kraków

Telefon: 12 418 08 11, 535 928 558

www.krakow.praesterno.pl

Więcej informacji o programie CANDIS

Telefon: 801 199 990, CANDIS@kbpn.gov.pl

www.candisprogram.pl

► Poradnia internetowa

www.narkomania.org.pl

► Pomarańczowa Linia

To program oferujący pomoc młodzieży używającej substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu) i ich rodzinom.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 6

Adres: ul. Zakątek 2, 31-111 Kraków

Telefon: 12 422 27 12

www.pomaraneczowalinia.pl

▶ **Centrum Profilaktyki i Edukacji Społecznej PARASOL**

Stowarzyszenie oferujące pomoc osobom uzależnionym, ale również ryzykownie używającym, eksperymentującym z substancjami psychoaktywnymi. Realizują program **Fred goes net**, który jest programem wczesnej interwencji dla młodzieży w związku z używaniem środków psychoaktywnych.

Centrum Profilaktyki i Edukacji Społecznej PARASOL

– Placówka wsparcia dziennego

Adres: ul. Rakowicka 10a, 31-511 Kraków

Telefon: 12 430 03 18

www.parasol.org.pl

▶ **Stowarzyszenie MONAR**

Poradnia oferuje pomoc osobom nadużywającym i uzależnionym w każdym wieku. Bez skierowania i bezpłatnie można otrzymać pomoc zarówno od psychologa, terapeuty oraz lekarza psychiatry. Stowarzyszenie realizuje program **FreD goes net**.

Stowarzyszenie MONAR – Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Krakowie

Adres: ul. Św. Katarzyny 3, 31-063 Kraków

Telefon: 12 430 61 35, 12 430 59 64

www.monar.org