

Uzależnienia krok po kroku.

Uzależnienie to złożony stan, w którym jednostka traci kontrolę nad swoim zachowaniem wobec danej substancji lub czynności. Charakteryzuje się wewnętrznym przymusem jej zażywania lub wykonywania, pojawianiem się objawów abstynencyjnych po zaprzestaniu, a także stopniowym wzrostem tolerancji, który wymusza coraz większe dawki lub częstsze powtarzanie zachowania. Osoba uzależniona mimo licznych prób nie potrafi ograniczyć czy przerwać nałogu, stopniowo zaniedbuje inne źródła przyjemności, obowiązki i relacje. Mimo narastających strat zdrowotnych, emocjonalnych czy społecznych nadal kontynuuje destrukcyjne działanie, co stanowi kluczowy wyznacznik utrwalonego uzależnienia.

Uzależnienie jest procesem, który często zaczyna się niewinnie — od fazy eksperymentu, czyli okazjonalnego „próbowania” substancji z ciekawości lub chęci sprawdzenia jej działania. Początkowe, sporadyczne używanie może jednak stopniowo przerodzić się w coraz częstsze sięganie po narkotyk, co z czasem prowadzi do poważnych zmian w zachowaniu i funkcjonowaniu osoby. Pojawiają się wówczas niepokojące sygnały:

- pogorszenie nastroju,
- epizody smutku,
- wycofanie,
- agresywność
- rezygnacja z dotychczasowych pasji.

Osoba może zacząć pożyczać pieniądze, dopuszczać się kradzieży, zaniedbywać higienę, a nawet doświadczać pierwszych przedawkowań. Wraz z narastającym problemem dochodzi do konfliktów w domu, w szkole i z prawem, co wyraźnie pokazuje, że wstępna faza eksperymentowania przeszła w etap destrukcyjnego upadku charakterystycznego dla rozwijającego się uzależnienia.

Uzależnienia można podzielić na dwie grupy:

1. Chemiczne:

- Alkohol
- Papierosy
- Narkotyki
- Leki
- Dopalacze

2. Pozachemiczne/Behawioralne

- Internet (sieciologizm)
- Telefon
- Komputer
- Zakupy (zakupologizm)
- Jedzenie
- Wiadomości/wiedza

- Ćwiczenia fizyczne (bigoreksja)
- Zdrowe odżywianie (ortoreksja)
- Opalanie się (tanoreksja)

W pracy nauczyciela szczególnie ważna jest znajomość najczęściej używanych substancji psychoaktywnych i ich typowych objawów działania. Uczniowie mogą sięgać po **nikotynę**, traktując papierosy jako „niewinną” używkę, nie zdając sobie sprawy, że są one jedną z głównych przyczyn licznych chorób: raka płuc, gardła, krtani, przełyku, trzustki, nerek, a także niewydolności oddechowej, przewlekłego kaszlu, rozedmy płuc czy chorób sercowo-naczyniowych. Palenie w młodym wieku często prowadzi do szybszego pojawienia się zmarszczek i problemów stomatologicznych, co bywa zauważalne także dla nauczycieli.

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych substancji wśród młodzieży jest **alkohol**. Wczesne sygnały ryzyka obejmują sięganie po alkohol w celu odprężenia, redukcji napięcia, poprawy nastroju czy ułatwienia snu. Uczniowie mogą inicjować okazje do picia, wykazywać „mocną głowę”, mieć luki pamięciowe, pić w samotności lub prowadzić pojazdy – często nawet po niewielkiej ilości alkoholu. Rozdrażnienie, gdy dostęp do alkoholu jest utrudniony, jest kolejnym alarmującym sygnałem, na który wychowawcy powinni zwrócić uwagę.

Wśród uczniów popularne są także **kanabinoidy** – przede wszystkim **marihuana i haszysz**. Mają postać brązowzielonych liści przypominających majeranek, pachną słodko i są najczęściej palone w skrętach, firkach lub fajkach wodnych. Typowe objawy użycia to obniżona koncentracja, trudności z zapamiętywaniem, napady śmiechu, zwiększony apetyt, kaszel, czasem spadek nastroju. Przy długotrwałym używaniu można zaobserwować zaburzoną ocenę sytuacji, zubożenie, stany depresyjne, lęki, a nawet psychozy.

Popularną używką o szybkim i silnym potencjale uzależniającym jest **amfetamina**, przyjmowana doustnie, donosowo lub poprzez wstrzykiwanie. Do częstych objawów przypisanych do tego narkotyku wyróżnia się: przyływ energii, poczucie mocy, podwyższony nastrój itp. Amfetamina powoduje rozszerzenie źrenic, suchość w ustach, napięcie, drażliwość i bezsenność. Długotrwałe używanie prowadzi do wyniszczenia organizmu i stanów zagrażających życiu.

Podobnie niebezpieczna jest **kokaina** i jej postać „**crack**”. Uczniowie mogą zażywać ją w formie proszku lub twardych „kamyków”. Objawy użycia to częste pociąganie nosem, gadatliwość, pobudzenie, poczucie mocy, rozszerzone źrenice i obniżenie krytycyzmu. Przy długim stosowaniu pojawiają się urojenia, lęki, depresje, tendencje samobójcze, zakrzepy, utraty przytomności, a przedawkowanie może prowadzić do nagłego zgonu wskutek niewydolności krążenia lub krwotoków.

Młodzież sięga również po inne substancje **halucynogenne, takie jak LSD czy MDMA (ecstasy)**. **LSD** występuje w formie małych bibulek z kolorowymi nadrukami lub tabletek. Powoduje m.in. omamy wzrokowe, zaburzenia percepcji, rozszerzone źrenice, wzrost temperatury i ciśnienia, a także gwałtowne zmiany nastroju. Po dłuższym czasie mogą pojawić się „nawroty” doświadczeń, nawet wiele tygodni po zażyciu. **MDMA** powoduje

m.in. wzmożoną pobudliwość, brak łaknienia, przyśpieszony oddech oraz nieadekwatne do możliwości poczuć siły.

Nie należy także lekceważyć nadużywania **leków uspokajających, nasennych czy syropów przeciwkaszlowych zawierających kodeinę, pseudoefedrynę czy dextrometorfan**. Dostępność tych preparatów sprawia, że uczniowie mogą przyjmować je w szkołach, ukrywając opakowania w plecakach i szafkach.

Szczególne zagrożenie stanowią także tzw. **dopalacze** – bardzo różnorodne substancje sprzedawane jako proszek, susz, płyny czy odświeżacze. Powodują one gwałtowne odurzenie, halucynacje, stany paranoidalne oraz częste utraty świadomości. Zachowanie po ich użyciu bywa skrajnie nieprzewidywalne i nierzadko wymaga interwencji medycznej.

Pierwsze próby z narkotykami dzieci zazwyczaj starannie ukrywają przed dorosłymi, dlatego tak ważne jest uważne obserwowanie wszelkich niepokojących zmian w ich zachowaniu. Zauważenie sygnałów ostrzegawczych jest znacznie łatwiejsze, gdy między dorosłym a dzieckiem istnieje dobry kontakt, częsta rozmowa i wspólnie spędzany czas.

Pierwsze próby z narkotykami dzieci zazwyczaj starannie ukrywają przed dorosłymi, dlatego tak ważne jest uważne obserwowanie wszelkich niepokojących zmian w ich zachowaniu. Zauważenie sygnałów ostrzegawczych jest znacznie łatwiejsze, gdy między dorosłym a dzieckiem istnieje dobry kontakt, częsta rozmowa i wspólnie spędzany czas.

Zmiany w zachowaniu – skrócone i sparafrazowane:

1. nagłe wahania nastroju i energii – od nadmiernego ożywienia po silne zmęczenie,
2. zmiany apetytu (zwiększony lub brak),
3. utrata zainteresowania dotychczasowymi pasjami, stopniowe pogarszanie się wyników w nauce,
4. wagary, konflikty z nauczycielami, izolowanie się i unikanie rozmów,
5. częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek lub odświeżaczy,
6. pozytywne wypowiedzi o narkotykach, bunt, łamanie zasad, napady złości i agresji,
7. nagła wymiana znajomych, szczególnie na starszych,
8. niewyjaśnione spóźnienia, późne powroty, noce poza domem,
9. kłamstwa, znikanie wartościowych przedmiotów z domu,
10. krótkie, tajemnicze rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia i używanie niezrozumiałych określeń.

Zmiany w wyglądzie – wersja skrócona

- nagła zmiana stylu i zaniedbywanie wyglądu lub higieny,
- utrata wagi, częste infekcje, katar, bóle i trudności z pamięcią,
- przekrwione oczy, nietypowe źrenice, niewyraźna mowa,
- charakterystyczne zapachy (alkohol, dym, chemikalia, słodkawa woń),
- ślady po ukłuciach, „gęsia skórka”, ślady krwi na ubraniu.

Co trzeba zrobić, gdy dziecko ma już za sobą pierwszy kontakt z narkotykami?

W takiej sytuacji **nie należy** reagować paniką ani podejmować trudnych rozmów z dzieckiem, gdy jest ono pod wpływem substancji odurzających. Nie powinno się również ignorować problemu, kwestionować faktów ani darzyć dziecka bezwarunkowym zaufaniem. Unikaj usprawiedliwiania jego zachowania poprzez obwinianie siebie czy osób z jego otoczenia. Nie można także przyjmować na wiarę, że dziecko kontroluje swoje używanie narkotyków i samo poradzi sobie z trudnością. Ważne jest, aby nie chronić go nadmiernie przed konsekwencjami, na przykład nie pisać za niego usprawiedliwień szkolnych ani nie pokrywać jego długów. Mimo trudności nie należy rezygnować z działania.

Powinieneś uważnie wysłuchać dziecka i porozmawiać z nim w spokojnej atmosferze. Warto zastanowić się, co skłania je do sięgania po narkotyki i czy przyczyny nie wynikają z sytuacji rodzinnej — jeśli tak, dobrze jest rozważyć, jakie zmiany mogłyby pomóc. Ważne jest aktywne działanie, a nie liczenie na to, że problem zniknie sam; należy szukać wsparcia u specjalistów. Wspólnie z nimi oraz z dzieckiem trzeba ustalić jasne zasady postępowania i konsekwentnie się do nich stosować. Istotne jest również zachowanie tzw. ograniczonego zaufania, czyli dbanie o to, by wiedzieć, gdzie przebywa i czym zajmuje się Twoje dziecko.

Kilka zaleceń dla specjalistów oraz rodziców jak wesprzeć dziecko uzależnione:

1. Rozmawianie z dzieckiem/ucniem/podopiecznym o używkach.

- Upewnij się, że dziecko naprawdę rozumie zagrożenia i ryzyko, jakie się z tym wiąże.
- Staraj się unikać moralizowania czy przesadnego straszenia — zamiast tego przekaz mu rzetelne, rzeczowe informacje o wpływie alkoholu i narkotyków oraz o tym, jak rozwija się uzależnienie, a także odpowiedz na wszystkie jego pytania.

2. Naucz się uważnie i ze zrozumieniem słuchać tego, co mówi dziecko/uczeń/podopieczny:

- Samo mówienie nie wystarczy — ważne jest również umiejętnie słuchanie i próba zrozumienia. Kiedy dziecko dzieli się swoimi przeżyciami, postaraj się spojrzeć na sytuację z jego perspektywy, zamiast natychmiast udzielać rad.
- Zwracaj uwagę na chwile, w których może mieć jakieś trudności. W takich momentach okazane wsparcie i empatia są znacznie cenniejsze niż nawet najbardziej pouczająca rozmowa.

3. Wspieraj dziecko/ucnia/podopiecznego w budowaniu pozytywnego poczucia własnej wartości.

- Nastolatki często zmagają się z brakiem pewności siebie, dlatego ogromne znaczenie ma dla nich poczucie, że rodzice im ufają, dostrzegają ich mocne strony, szanują ich zdanie i wierzą w ich możliwości.
- W praktyce oznacza to, by w odpowiednich chwilach okazywać dziecku uznanie, chwalić jego działania, doceniać wysiłek i traktować poważnie jego opinie oraz wybory.

4. **Wspieraj dziecko/ucznia/podopiecznego w tworzeniu przejrzystego zestawu zasad i przekonań.**
 - Dobrze ukształtowane wartości oraz wyraźne rozróżnianie dobra od zła pomogą mu podejmować decyzje w oparciu o własne przekonania, zamiast ulegać wpływom rówieśników.
5. **Wspieraj dziecko/ucznia/podopiecznego w radzeniu sobie z presją rówieśników.**
 - Dzieci często mają problem, by przeciwstawić się naciskom kolegów, którzy namawiają do picia alkoholu, palenia czy używania narkotyków.
 - Szczególnie trudne może to być dla dzieci, które wychowano w duchu bycia miłym i uprzejmym. Również te, które silnie opierają się na opinii i akceptacji rówieśników, mogą mieć trudności w podejmowaniu własnych decyzji.
6. **Wspieraj dzieci/uczniów/podopiecznych w aktywnościach zdrowych i twórczych**
 - Zastanów się, czy Twoje dzieci mają wiele możliwości spędzania czasu w ciekawy, przyjemny i rozwijający sposób.
 - Zachęcaj je do uprawiania sportu, rozwijania hobby czy udziału w zajęciach pozaszkolnych. Najlepiej, jeśli czasami sam też weźmiesz w tym udział.

Opracował:

mgr Snopkowski Mateusz

Psycholog PPP w Lubartowie