

Nastolatek w świecie uzależnień

Seminarium online 24.05.2025

Rodzaje uzależnień

- Uzależnienia od substancji – np. alkohol, leki, nikotyna, narkotyki.
- Uzależnienia behawioralne – np. hazard, zaburzenie grania (gaming disorder).

Objawy uzależnienia (wg ICD-10)

- Głód – silna potrzeba używania mimo szkód
- Upośledzenie kontroli – trudność z kontrolowaniem używania
- Objawy abstynencyjne i zespół odstawienia
- Zaniedbywanie innych aktywności
- Kontynuowanie mimo szkód

Uzależnienia behawioralne

- Utrata kontroli nad zachowaniem
- Zaniedbanie obowiązków, relacji, pasji
- Kontynuacja mimo szkód
- Czas trwania objawów – minimum 12 miesięcy

Formy używania substancji

- Używanie szkodliwe – obecność rzeczywistych szkód
- Używanie ryzykowne – wysokie prawdopodobieństwo szkód
- Eksperymentowanie – próby bez wyraźnych szkód lub cech uzależnienia

Sygnały ostrzegawcze

- Zmiana zachowania, stylu życia, wycofanie, zmiany nastroju, tajemniczość
- Zwiększony czas poświęcony substancjom/czynnościom
- Obniżenie funkcjonowania, zależność psychiczna i fizyczna, zmiany finansowe
- Agresywna lub lękowa reakcja na ograniczenia

Za każdym zachowaniem - również tym rozumianym jako uzależnienie, ryzykowne lub szkodliwe używanie, eksperymentowanie, ale także za sygnałami ostrzegawczymi stoi jakaś ważna potrzeba.

Jest więcej niż jedna teoria potrzeb - ale najłatwiej zapamiętać tę wg teorii autodeterminacji:

Człowiek ma trzy podstawowe kategorie potrzeb psychologicznych:

- **autonomii**
- **kompetencji**
- **bliskości**

Jak sądzisz - którą z tych potrzeb (może więcej niż jedną!) zaspokaja zachowanie twojego dziecka, które jest dla ciebie trudne?

Którą z nich zaspokajasz ty, kiedy reagujesz w swój zwyczajowy sposób na trudne zachowanie swojego dziecka?

Emocje są informacjami o tych potrzebach.

Możemy je podzielić na:

- przyjemne - nieprzyjemne -> to podpowiada nam, czy nasza potrzeba jest w tej chwili zaspokojona, czy niezaspokojona

- pobudzenie - wyciszenie -> podpowiada nam, czy preferowaną strategią jest w danej chwili uruchomienie energii do działania, czy jej wycofanie

Przykłady:

przyjemne pobudzenie: ekscytacja, euforia, zaskoczenie, radość, rozbawienie, wzruszenie, motywacja, napęd, zachwyt

przyjemne wyciszenie: nadzieja, ufność, spokój, przepływ, beztroska, ulga, odprężenie, lekkość, pewność, swoboda, łagodność

nieprzyjemne pobudzenie: zaskoczenie, frustracja, irytacja, gniew, opór, wściekłość, panika, wstyd, przerażenie, strach, zniesmaczenie

nieprzyjemne wyciszenie: lęk, obawa, smutek, przygnębienie, bezradność, żal, zrezygnowanie, przytłoczenie, niechęć

Pamiętaj, że obie kategorie, przyjemne-nieprzyjemne i pobudzenie-wyciszenie, to spektrum -> niektórym emocjom może być bliżej do siebie nawzajem, a niektóre z nich, możesz przeżywać nieco inaczej (np. wstyd dla jednych może wiązać się raczej z przeżyciem pobudzenia, a dla innych z poczuciem wyciszenia). Tylko ty możesz określić, jakim doświadczeniem są twoje emocje dla ciebie, ale pamiętaj, że inni (w tym twoje dziecko) mogą mieć inaczej.

Nazywanie emocji, to sposób ich regulowania - dlatego im bogatszy mamy "słownik emocjonalny", tym lepiej umiemy:

- wyrażać innym o co nam chodzi
- poszukiwać u nich wsparcia, zamiast być zmuszonym przeżywać coś w samotności lub poczuciu niezrozumienia
- opowiadać o naszych potrzebach i oczekiwaniach, co zmniejsza ryzyko nieporozumienia
- dobierać sobie strategie, które pomogą nam lepiej zaspokoić pierwotną potrzebę

- przejmować kontrolę nad swoim życiem, co sprawia, że możemy czuć się wpływowi i budować zaufanie do siebie samych, a w konsekwencji także lepiej się czuć

A ty? Ile znasz określeń na różne uczucia i ich stopnie? Poszukaj zakresu swojego “słownika emocjonalnego” na co dzień!

Dlatego najważniejszą profilaktyką uzależnień u naszych dzieci, jest:

- żebyśmy sami dobrze rozpoznawali nasze emocje, przyzwalali sobie na nie i uczyli tym samym nasze dzieci rozpoznawania emocji i tego, że mogą je akceptować
- żebyśmy umieli rozpoznawać o jakich ważnych potrzebach mówią nam nasze emocje i żebyśmy uczyli w ten sposób nasze dzieci, że one też mogą sprawdzać jakie one mają ważne potrzeby
- żebyśmy umieli domyślać się, jaka potrzeba może stać za zachowaniami (strategiami) naszych dzieci, gdy dla dziecka rozpoznanie jej samodzielnie jest jeszcze za trudne
- proponowali naszym dzieciom wyjaśnienie jakie widzimy, co to może być za potrzeba, jednocześnie bez narzucania
- żebyśmy byli zaciekawieni tym co nasze dzieci sądzą o swoich potrzebach i emocjach i żebyśmy z życzliwością i ciekawością pytali je o to jak mają i co dla nich działa
- żebyśmy podpowiadali jakie są nasze własne strategie radzenia sobie z naszymi niezaspokojonymi potrzebami
- żebyśmy nie wymagali od naszych dzieci, że ich strategie radzenia sobie z ich niezaspokojonymi potrzebami były takie same jak nasze
- żebyśmy stawiali granice naszym dzieciom, kiedy ich strategie na radzenie sobie z niezaspokojonymi potrzebami mogą być niekonstruktywne lub przekraczać prawa innych osób i informowali je o możliwych konsekwencjach takich strategii
- żebyśmy w pierwszej kolejności dbali o to, żebyśmy sami dobrze się czuli i zaspokajali swoje potrzeby, tak by potem mieć siłę

życzliwie i cierpliwie zajmować się także potrzebami naszych dzieci, gdy nas potrzebują

- żebyśmy nie skupiali się tylko na dzieciach w naszym życiu - one także chcą widzieć nas szczęśliwych i kompetentnych, ciekawych i realizujących siebie w całości także w innych dziedzinach życia, a nie tylko w roli rodzica
- żebyśmy budowali z dziećmi więzi oparte nie na strachu, kontroli i posłuszeństwie, a na szacunku i życzliwości, tak by być dla nich dobrym dorosłym, do którego w razie popełnienia błędu lub poczucia zagrożenia nie wahały się zwrócić

Gdzie szukać pomocy

- Poradnie zdrowia psychicznego i leczenia uzależnień, szkoła, poradnie psychologiczno-pedagogiczne, gminne komisje rozwiązywania problemów alkoholowych
- Strony internetowe: www.kcpu.gov.pl, pacjent.gov.pl, poradniauzaleznienia.pl
- Telefony zaufania: Pomarańczowa Linia (801 14 00 68), Ogólnopolski Telefon Uzależnienia (800 199 990)

Źródła dodatkowe

- Agata Jankowska, Maria Banaszak: "Hajland. Jak ćpają nasze dzieci"
- Bunt nastolatka, czyli ważny i konieczny kryzys rozwojowy - dr Konrad Piotrowski, Michalina Mruczyk:
<https://www.youtube.com/watch?v=HQvXu4hj58c&t=1048s>
- Uzależnienia dzieci i młodzieży – jak rozpoznać, że dziecko ma problem? - Monika Gendek:
<https://www.youtube.com/watch?v=RQvn0IAHTuA>
Stare i współczesne rozumienie uzależnienia - animacja (Uwaga! Film dostępny jedynie w języku angielskim):
<https://youtu.be/tkJAQZxJ6vY?si=6vphVsPu20SGxT1t>

- Jedna z przydatnych list potrzeb, z której można korzystać by uczyć się o tym jakie ludzie mają uniwersalne potrzeby i co może być w danej chwili niezaspokojone:

<https://potrzebopedia.pl/>

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa**
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+**
- c. Profil programu na FB**

<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>

- d. Zapisy do newslettera**

<https://tiny.pl/cdc48>

- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie**

Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)