

PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY I UZALEŻNIENIOM



Partnerzy projektu

Tytuł: Przeciwdziałanie przemocy i uzależnieniom

Autor: Marta Mikołajczuk

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-67802-71-0

COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: Emocje w rodzinie. Ochrona i promocja
zdrowia psychicznego dotycząca psychodeukacji rodziców/opiekunów
w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego:

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

Wprowadzenie

Przemoc i uzależnienia stanowią zagrożenie dla harmonii rodzinnej i zdrowia psychicznego jej członków. Rozwój społeczny i prawniczy ukierunkowany na zwalczanie tych negatywnych zjawisk jest niezmiernie istotny. W czerwcu 2023 roku, w wyniku nowelizacji ustawy Przemoc Domowa (PrzemDomU), pojęcie przemocy w rodzinie zostało zastąpione terminem „przemoc domowa”.

Rodzina jest rozumiana jako złożony system, w którym interakcje między członkami i ich role tworzą funkcjonalną całość. System ten może być otwarty lub zamknięty, a jego tożsamość zależy od równowagi między procesami rozwojowymi a utrzymaniem stabilności. Członkowie są postrzegani jako elementy systemu, w którym działania jednej osoby wpływają na wszystkich pozostałych. W analizie rodziny rozróżnia się podsystemy. Jest to mniejsza grupa lub jednostka, która wykonuje określoną funkcję lub pełni określoną rolę. Przykłady podsystemów w rodzinie obejmują relacje małżeńskie, rodzic-dziecko oraz między rodzeństwem. Każdy z tych podsystemów ma swoje własne cele, dynamikę i wzorce komunikacji. Z drugiej strony podsystemy odnoszą się do większego kontekstu społecznego lub kulturowego, w którym istnieje rodzina. To, co dzieje się w nadrzędnym systemie, może wpływać na funkcjonowanie i dynamikę podsystemów rodziny. Podsystemy obejmują czynniki zewnętrzne, takie jak kultura, społeczeństwo, religia, polityka i inne czynniki środowiskowe wpływające na rodzinę. W szczególności relacja małżeńska jest często uważana za najważniejszy podsystem. Harmonijne relacje między małżonkami mają pozytywny wpływ na jakość i trwałość rodziny, a także na relacje rodzic-dziecko. Dzieje się tak, ponieważ sposób, w jaki małżonkowie komunikują się i współdziałają, stanowi model zachowań interpersonalnych dla dzieci. Co więcej, relacja małżeńska wpływa na podział obowiązków i strukturę życia rodzinnego. Warto zauważyć, że zachowanie pewnych zasad, takich jak ustalanie jasnych granic w systemie rodzinnym i poza nim oraz utrzymywanie otwartej i jednoznacznej komunikacji między członkami rodziny jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania rodziny.

Definicja Przemocy Domowej

Nowa definicja przemocy domowej, wprowadzona w wyniku nowelizacji ustawy PrzemDomU, opisuje przemoc jako **jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie, wykorzystujące przewagę fizyczną, psychiczną lub ekonomiczną, naruszające prawa lub dobra osobiste osoby doznającej przemocy domowej**. Ponadto pojęcie przemocy na odległość, obejmujące takie sytuacje, jak stalking, obrażanie w sieci czy przemoc poprzez SMS-y, zostało również uwzględnione, umożliwiając podjęcie odpowiednich kroków w tych przypadkach.

Natomiast według WHO przemoc to **celowe użycie siły fizycznej lub władzy, grożące lub rzeczywiste, przeciwko sobie, innej osobie lub przeciwko grupie lub społeczności, które skutkuje lub istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że zaskutkuje obrażeniami, śmiercią, szkodami psychicznymi, nieprawidłowym rozwojem lub depresją**.



Ponadto można podzielić ogólną definicję przemocy na trzy różne rodzaje zależnie od relacji między osobą sprawiającą przemoc a jej ofiarą.

Przemoc samookaleczająca lub samobójcza



jest rodzajem przemocy, w której sprawca jest jednocześnie ofiarą. Obejmuje to sytuacje, w których osoba krzywdzi siebie, np. poprzez samookaleczenie lub próby samobójcze.

Przemoc interpersonalna



dotyczy aktów przemocy między różnymi osobami i można ją dalej podzielić na przemoc domową, przemoc partnerską i przemoc społeczną. Pierwsza z tych kategorii obejmuje przemoc w rodzinie, przemoc w związkach partnerskich oraz znęcanie się nad osobami starszymi. Przemoc partnerska może występować zarówno w związkach małżeńskich, jak i pozamałżeńskich, a przemoc społeczna dotyczy aktów przemocy między osobami w społeczności, w tym przemocy ze strony znajomych lub nieznajomych, przemocy wobec młodych ludzi, ataków nieznajomych, przemocy związanej z przestępstwami narkotykowymi oraz przemocy w miejscu pracy i innych instytucjach.

Przemoc zbiorowa



występuje, gdy większe grupy ludzi działają razem, aby zaszkodzić lub naruszyć prawa innych grup lub osób. Można ją podzielić na 3 główne kategorie: **przemoc społeczną, przemoc polityczną oraz przemoc ekonomiczną.**

Przemoc społeczna



obejmuje akty przemocy w społecznościach lub grupach, przemoc polityczna dotyczy w kontekście działań politycznych lub konfliktów, a przemoc ekonomiczna polega na wykorzystywaniu środków ekonomicznych do wywierania nacisku lub kontroli nad innymi.

Rozszerzenie Pojęcia Ofiary

Nowelizacja PrzemDomU rozszerza pojęcie osoby doznającej przemocy domowej na wiele kategorii związków rodzinnych. W tym kontekście osoba doznająca przemocy domowej może obejmować: **małżonka, rodziców, rodzeństwo, dzieci małżonka lub partnera życiowego, dzieci adoptowane, osoby w związkach partnerskich lub konkubinatach, a także te, które były w przeszłości w trwałej relacji uczuciowej lub fizycznej niezależnie od zamieszkiwania i gospodarowania.**

Wprowadzenie "Niebieskiej Karty" jako narzędzia do ochrony ofiar przemocy wydaje się być krokiem naprzód w zapobieganiu nadużyciom i reagowaniu na przemoc w rodzinie.



Rodzaje Przemocy Domowej

Przemoc może być podzielona na dwie główne kategorie:

Przemoc gorąca

To nagły wybuch silnych emocji, jak złość czy frustracja, prowadzący do agresywnego zachowania. Często jej przyczyny leżą w innych obszarach życia, na przykład pracy czy problemach finansowych. Sprawcy tej przemocy nie potrafią kontrolować swoich emocji i wyładowują je na innych, często członkach rodziny.

Przemoc chłodna

W przeciwieństwie do przemocy gorącej, ta forma nie objawia się gwałtownymi emocjami i agresją. Sprawcy są bardziej opanowani i kontrolują swoje zachowanie. Często usprawiedliwiają swoje czyny. Przemoc ta może przybierać postać rygorystycznego wychowania lub autorytarnego traktowania rodziny. Często wynika z ukrytego poczucia bezradności, a **alkohol może zaostrzać tę przemoc.**

W ramach nowej definicji wyróżnione zostało kilka rodzajów przemocy domowej

Przemoc Fizyczna

Obejmuje zachowania, które naruszają nietykalność fizyczną osoby doznającej przemocy. Może to być bicie, kopanie, duszenie, popychanie, szarpanie czy też cokolwiek, co prowadzi do uszkodzenia ciała lub ryzyka takiego uszkodzenia.

Przemoc Psychiczna

To forma przemocy, która ingeruje w godność osobistą i psychiczną ofiary. Obejmuje obrażanie, poniżanie, wyzywanie, szantażowanie, grożenie oraz wszelkie działania wpływające na zdrowie psychiczne.



Przemoc Seksualna

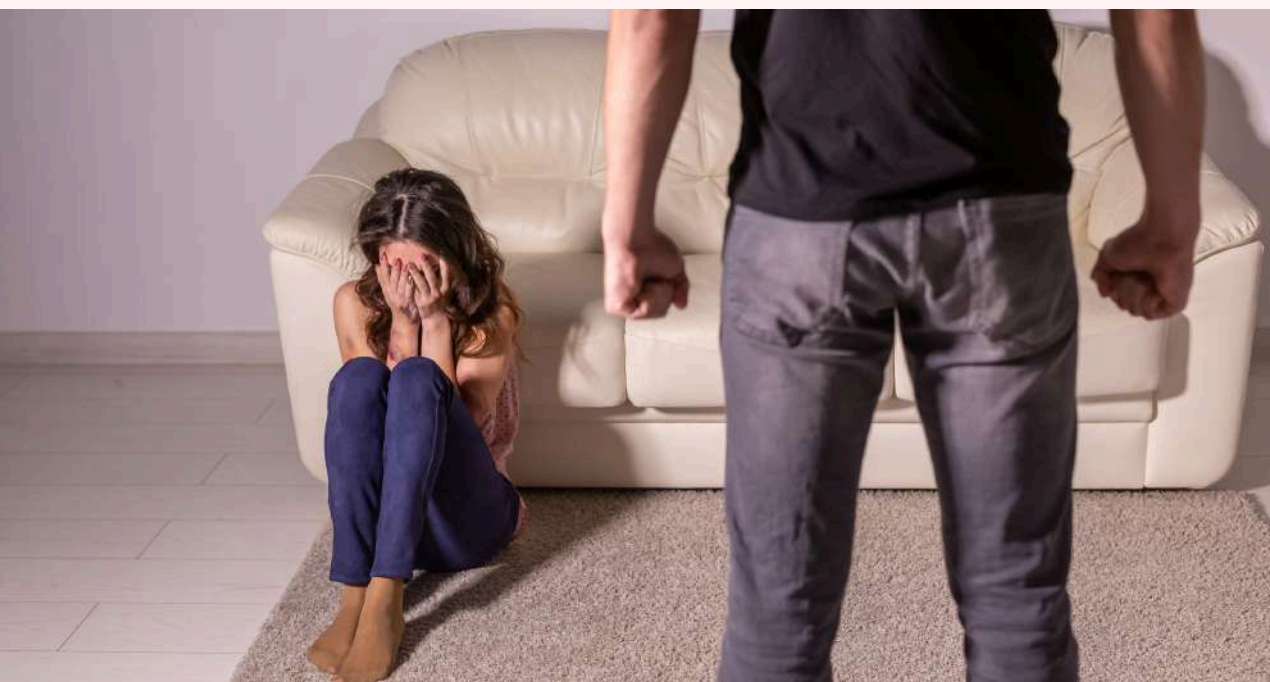
Dotyczy sytuacji, w których ofiara jest zmuszana do działań seksualnych wbrew swojej woli lub też, gdy nie jest w pełni świadoma wydarzeń. Może to być gwałt, wymuszanie praktyk seksualnych czy niewłaściwe komentarze i zachowania seksualne.

Przemoc Ekonomiczna

To naruszanie praw majątkowych osoby doznającej przemocy. Może to obejmować utrudnianie dostępu do środków finansowych, niszczenie mienia czy oszustwa finansowe.

Przemoc przez Zaniedbanie

polega na braku udzielania pomocy, wsparcia czy dostępu do podstawowych potrzeb, takich jak jedzenie, ubranie, opieka medyczna czy mieszkanie.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Przemoc emocjonalna

Przemoc emocjonalna to forma znęcania się nad drugą osobą, która manifestuje się poprzez manipulację, wywoływanie cierpienia emocjonalnego oraz niszczący wpływ na poczucie własnej wartości i zdolności. Jest to doświadczenie, które może być bardziej lub mniej widoczne, ale zawsze pozostawia ślady.

Przemoc emocjonalna przyjmuje różne formy, włączając w to krzyk, krytykę oraz obojętność wobec dziecka. Te objawy są często widoczne dla otoczenia, ale istnieje też subtelniejsza odmiana przemocy, którą nazywa się „przemocą w białych rękawiczkach”. Przykładem jest zawstydzanie dziecka, które jest zamieniane na żart. Jest to rodzaj przemocy, który pozornie może wydawać się mniej szkodliwy, ale w rzeczywistości mocno zapada w pamięć ofiary.


Przemoc emocjonalna ma znaczący wpływ na dorosłe życie dziecka. Dzieci, które doświadczyły tej formy przemocy, często radzą sobie w trudnych warunkach poprzez różne mechanizmy obronne, takie jak:

- **WYCOFANIE ZAANGAŻOWANIA EMOCJONALNEGO**

Dziecko może zdecydować się na wycofanie swojego zaangażowania emocjonalnego w relacjach, widząc to jako sposób na zachowanie bezpieczeństwa. Unika głębszych emocji, by nie być narażonym na ewentualne manipulacje lub ataki.

- **POSZUKIWANIE SPOSOBÓW KONTROLI SYTUACJI**

Dziecko może próbować aktywnie kontrolować otoczenie i sytuację, w których się znajduje. To jest próbą stworzenia poczucia bezpieczeństwa w niestabilnym środowisku.



Emocje w rodzinie

- **OSOBA, KTÓRA SZUKA SPOSOBÓW KONTROLI, ZACZYNA ROZUMIEĆ, ŻE MUSI TAKŻE KONTROLOWAĆ SIEBIE.**

Tworzy swego rodzaju „filtr kontrolujący”, który skupia się na kwestiach takich jak: „Czy ja mogę?”, „Czy nikt mnie nie opuści?”, „Co jest właściwe?”. Te mechanizmy obronne pozwalają dziecku radzić sobie w trudnych warunkach, ale jednocześnie ograniczają jego zdolność do spontaniczności i prawidłowego rozwoju emocjonalnego.

Dziecko, które doświadcza przemocy emocjonalnej, uczy się, że nie może polegać na relacji z rodzicami, ponieważ ich zachowania są nieprzewidywalne. To może prowadzić do trudności w budowaniu zdrowych relacji z innymi ludźmi w dorosłym życiu oraz wpływać negatywnie na ogólną samoocenę i poczucie wartości.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Cykl przemocy w rodzinie obejmuje trzy powtarzające się fazy

Faza narastania napięcia

W tej fazie partner staje się coraz bardziej drażliwy i podatny na irytację. Atakuje słownie partnera, prowokuje awantury, a ofiara stara się uspokajać i usprawiedliwiać jego zachowanie.

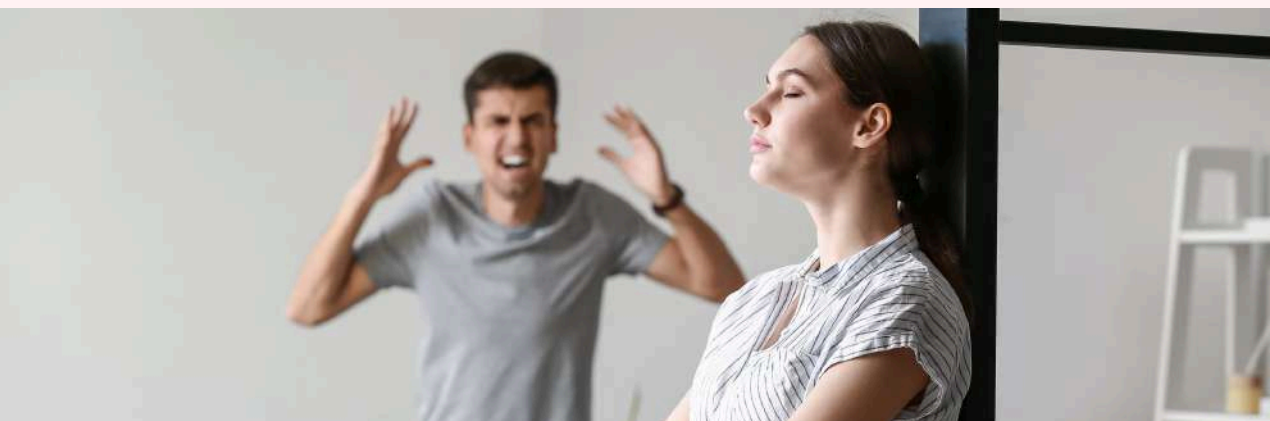
Faza ostrej przemocy

W tej fazie napięcie osiąga kulminację. Partner wpada w szal, dopuszczając się przemocy fizycznej, niszcząc przedmioty lub grożąc ofierze. Dowolny pretekst może wywołać jego agresję. Ofiara doświadcza strachu i szoku, ale często próbuje racjonalizować zachowanie partnera.

Faza miesiąca miodowego

W tym okresie sprawca uświadamia sobie swoje błędy i przejawia skruchę. Stara się naprawić relację, zachowując się miło, czule i hojnie. Ofiara wierzy w jego przemianę i odzyskuje poczucie szczęścia.

Ten cykl przemocy w rodzinie jest niebezpieczny, ponieważ przemoc w kolejnym cyklu jest zwykle jeszcze gwałtowniejsza. Faza miodowego miesiąca może sprawić, że ofiara zostanie w toksycznym związku, wierząc w obietnice o zmianie. Może się to powtarzać wielokrotnie, z okresem spokoju, ale nadzieja na zmianę sprawcy często powstrzymuje ofiarę przed zgłoszeniem przemocy organom ścigania.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Wpływ rodzinnych systemów na rozwój dzieci

Według klasyfikacji Dawida Fielda, opisującego systemy rodzinne, można wyróżnić pięć rodzajów systemów opartych na relacjach rodzic-dziecko. Cztery z tych systemów manifestują niewłaściwe postawy rodziców, które potencjalnie wpływają na rozwijające się dzieci:

Rodziny Chaotyczne

W rodzinach tych brakuje spójnych norm i zasad, co powoduje niestabilność oczekiwań i wymagań. Dzieci często doświadczają nieprzewidywalnych reakcji rodziców i mogą być ignorowane lub wykorzystywane. W rodzinach tych panuje konflikt, napięcie i brak poczucia bezpieczeństwa.

Rodziny Władzy

Rodzice w tych rodzinach oczekują absolutnego posłuszeństwa dzieci i komunikują się w jednym kierunku, narzucając zakazy i polecenia. Dzieci są pod silnym nadzorem dorosłych, co może wpłynąć na ich poczucie własnej wartości.



Rodziny Nadopiekuńcze

Rodzice często wyręczają dzieci we wszystkim, nie stawiając przed nimi żadnych wymagań ani nie oczekując samodzielności. Dzieci są otoczone nadmierną troską, co może sprawić, że stają się nieporadne.

Rodziny Uwikłane

W takich rodzinach rodzice skupiają się głównie na sobie, co może prowadzić do obsesyjnego związania się z dziećmi. W małżeństwie często panuje nie-szczęście, a dzieci służą rodzicom jako sposób na rozładowanie swoich konfliktów.

Na przeciwnym biegunie znajdują się:

Rodziny Prawidłowe (Zdrowe)

Panuje w nich otwarta komunikacja między rodzicami a dziećmi. Władza w rodzinie jest sprawowana przez rodziców, przy jednoczesnym zachowaniu wzajemnego szacunku i zaufania. Dzieci mogą polegać na swoich rodzicach, a normy i zasady są klarowne i jasno określone. W takich rodzinach panuje ciepło, miłość oraz poszanowanie praw i uczuć każdego domownika.

Warto wiedzieć, że rodziny chaotyczne, władzy, nadopiekuńcze i uwikłane mogą zwiększać ryzyko uzależnień u dzieci, podczas gdy zdrowe rodziny stwarzają stabilne i bezpieczne środowisko, wspomagając zdrowy rozwój najmłodszych.

Definicja uzależnienia

Zaburzenia spowodowane zachowaniami uzależniającymi to konkretne i klinicznie istotne syndromy związane z niepokojem lub zaburzeniem funkcji osobistych, które rozwijają się na skutek powtarzających się zachowań, które są nagradzające, ale nie związane z używaniem uzależniających substancji chemicznych. Te zaburzenia obejmują uzależnienie od hazardu i uzależnienie od gier, które mogą być zarówno związane z grami online, jak i grami tradycyjnymi.

Mechanizmy uzależnienia

Mechanizm nałogowego regulowania uczuć oznacza, że osoba stara się świadomie wywoływać określone stany emocjonalne poprzez konkretne zachowania. To nałogowe zachowanie staje się głównym źródłem doświadczania emocji, przede wszystkim początkowo przyjemnych, ale w miarę upływu czasu ogranicza się to do poczucia ulgi od przykrych uczuć. Warto podkreślić, że regulowanie uczuć odbywa się w sposób nieco odwrotny, co oznacza próbę wywołania pożądanych emocji w sytuacjach, które niekoniecznie by do nich naturalnie doprowadziły.

Osoby uzależnione od nałogowego regulowania uczuć poświęcają wiele wysiłku i czasu na zdobywanie środków lub podejmowanie określonych zachowań, które pozwalają im kontrolować swoje emocje. Zamiast autentycznie przeżywać życiowe doświadczenia, skupiają się na sposobach manipulacji swoimi uczuciami, co może objawiać się na przykład zażywaniem substancji lub nadmiernym jedzeniem. Takie zachowania mogą prowadzić do obniżenia jakości życia, zwiększonego niezadowolenia oraz psychicznego dyskomfortu. Osoby uzależnione stają się coraz bardziej zdeterminowane, aby osiągnąć pożądane stany emocjonalne, które wywołuje nałogowe zachowanie lub substancja. To prowadzi do cyklu uzależnienia, gdzie konieczność regulacji emocji staje się przymusem.

Mechanizm iluzji i zaprzeczania to sposób, w jaki ludzie z nałogami zniekształcają swoje postrzeganie rzeczywistości, aby utrzymać swój nałóg. W miarę jak on się umacnia, rozwija się fałszywa świadomość, która prowadzi do mylnego przekonania, że zachowanie uzależnione jest mniej szkodliwe niż w rzeczywistości. Ten mechanizm sprawia, że osoby uzależnione minimalizują negatywne konsekwencje swojego zachowania, odrzucają zdroworozsądkowe myśli lub je fałszują, aby znaleźć uzasadnienie dla swojego nałogu. Na przykład, mogą myśleć, że zasługują na swoje nałogi lub że każdy ma swoje wady, próbując usprawiedliwić swoje uzależnienie.

Mechanizm rozpraszania JA polega na tym, że osoba uzależniona unika odpowiedzialności za swoje zachowanie, zrzucając winę na okoliczności lub innych ludzi. To sprawia, że nie musi stawiać czoła konsekwencjom swoich działań. Ten mechanizm prowadzi do rozproszenia i podziału tożsamości osoby uzależnionej. Na przykład, gdy osoba ta spożywa alkohol, może poczuć się potężna i pewna siebie (to jest jej „ja” potężne). Jednak po przebudzeniu się trzeźwieje i doświadcza negatywnych emocji, takich jak cierpienie czy wstyd (to jest jej „ja” upadłe). Aby uniknąć tych negatywnych uczuć, sięga po alkohol, co sprawia, że ponownie staje się pewna siebie. W ten sposób osoba uzależniona balansuje między swoimi różnymi tożsamościami, a alkohol staje się głównym determinantem jej życia, kontrolując jej decyzje i działania. Wszystkie inne wartości i cele zanikają, a alkohol staje się jedyną wartością, która kieruje jej życiem.

Mechanizm uzależnień jest kompleksowym procesem biologicznym i psychologicznym, który obejmuje wiele różnych aspektów.





→ **Popędy, emocje i motywacja**

Działania ukierunkowane na określony cel są realizowane przez zwierzęta i ludzi za pomocą odruchów wrodzonych (instynktów) oraz zachowań popędowych. Popędy to wewnętrzne źródła działania, które wynikają z pobudzenia pewnych struktur i układów w mózgu. Popędy uruchamiają różne formy aktywności organizmu, które mają na celu zaspokojenie określonych potrzeb biologicznych.

→ **Wzmocnienie i nagroda**

Wzmocnienie jest mechanizmem, który nasila i utrwała zachowania zmierzające do uzyskania korzyści dla organizmu, zwanej nagrodą. Wzmocnienie może być pozytywne (nagradzające) lub negatywne (zmniejszające nieprzyjemne doznania). Nagroda zawsze działa jako wzmocnienie.

→ **Układ nagrody**

To obszar w mózgu, który jest zaangażowany w odczuwanie przyjemności i motywację. Substancje uzależniające często wpływają na ten układ, co może prowadzić do wzrostu pożądania i kompulsywnego używania tych substancji.

→ **Tolerancja**

Tolerancja to proces, w którym organizm stopniowo staje się mniej wrażliwy na działanie substancji uzależniającej, co może prowadzić do potrzeby zwiększania dawki substancji, aby osiągnąć ten sam efekt.

→ **Odstawienie (withdrawal)**

To okres po zaprzestaniu używania substancji uzależniającej, który charakteryzuje się fizycznymi i psychicznymi objawami, takimi jak lęk, drażliwość i dyskomfort. Może to prowadzić do nawrotu i wzrostu pożądania substancji.



Uzależnienia w Rodzinie

Uzależnienia, w szczególności te związane z substancjami psychoaktywnymi, stanowią obecnie znaczący problem społeczny, który wpływa na szerokie spektrum jednostek, w tym na dzieci i młodzież. Badania nad uzależnieniami coraz częściej zwracają uwagę na ich związek z rodziną jako pierwszym i najważniejszym środowiskiem wychowawczym. Rodzina odgrywa istotną funkcję w kształtowaniu zachowań, wartości i potrzeb.

Rodzina dotknięta problemem uzależnień staje się rodziną dysfunkcyjną, gdzie pełnione role i funkcje rodzinne ulegają zaburzeniom. W takiej rodzinie głównym punktem skupienia staje się zachowanie uzależnionej osoby lub używka, wokół której koncentruje się całe życie domowników, również dzieci. Wszyscy członkowie, nazywani współuzależnionymi, zaczynają działać na podobieństwo osoby uzależnionej, chociaż sami nie sięgają po używki.

Dzieci w rodzinie z problemem uzależnień obserwują swoich rodziców, ale nie są w stanie rozwiązać ich problemów. Zamiast tego stają się częścią zaburzonego układu, w którym kształtują wzorce zachowań. Dzieci te często cierpią z powodu niespełnionych potrzeb zarówno biologicznych, jak i emocjonalnych. Mogą doświadczać braku poczucia bezpieczeństwa, miłości i bliskości.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Środowisko i wzorce zachowań

Uzależnienia w rodzinie często łączą się z konfliktami i toksycznym środowiskiem. Konflikty nieprzepracowane mogą stworzyć sytuacje stresogenną dla dzieci, co zwiększa ryzyko uzależnień. Ponadto, dzieci w rodzinach o nieprawidłowych wzorcach zachowań, gdzie brak jest wsparcia emocjonalnego, mogą szukać ukojenia w używaniu substancji psychoaktywnych. Zła komunikacja między członkami rodziny jest kolejnym czynnikiem wpływającym na uzależnienia. Dzieci, które nie odczuwają więzi z rodzicami, są bardziej narażone na presję rówieśników do brania substancji psychoaktywnych.

Wpływ kultury i środowiska społecznego

Jakość życia jednostki, jej postawy, wartości oraz zachowania są głęboko uwarunkowane przez kulturowe i społeczne konteksty, w których jednostka funkcjonuje. W przypadku uzależnień, a zwłaszcza w odniesieniu do młodzieży, te właśnie czynniki odgrywają wyjątkowo istotną rolę.

Kultura konsumpcyjna, powszechna w wielu społeczeństwach na całym świecie, kładzie szczególny nacisk na zdobywanie dóbr materialnych, statusu społecznego oraz prestiżu poprzez posiadanie rzeczy materialnych. Ten wyścig konsumpcyjny może wywierać presję na młodych ludzi, zmuszając ich do poszukiwania środków na radzenie sobie z presją i stresem związanym z koniecznością konsumowania.





Emocje w rodzinie

Presja społeczna odgrywa rolę w formowaniu postaw młodzieży wobec uzależnień. Rówieśnicy mogą wpływać na swoich kolegów i koleżanki, zachęcając ich do eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi i tworząc atmosferę, w której takie zachowania są akceptowalne. Media zarówno tradycyjne, jak i nowoczesne mogą również wpływać na kształtowanie postaw młodzieży wobec substancji psychoaktywnych. Filmy, seriale, reklamy i treści w mediach społecznościowych często prezentują używanie narkotyków jako atrakcyjne, modne lub stylowe zachowanie, co może wpłynąć na decyzje młodych ludzi w tej kwestii.

W ramach rozważań nad wpływem kultury i społeczeństwa na problematykę uzależnień w rodzinie nie można pominąć znaczenia edukacji i programów profilaktycznych. Efektywne kampanie edukacyjne mają potencjał, aby pomóc młodzieży zrozumieć ryzyka związane z używaniem substancji psychoaktywnych i zwiększyć ich świadomość na temat konsekwencji uzależnień. Skuteczna profilaktyka może działać jako bariera ochronna przed wpływem kultury konsumpcyjnej i nacisków społecznych, pomagając młodym ludziom podejmować bardziej świadome i odpowiedzialne decyzje w zakresie uzależnień.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Emocje w rodzinie

Rodzice mają możliwość zapewnienia swoim dzieciom bezpiecznego środowiska, wsparcia emocjonalnego i komunikacji. W rodzinach, gdzie panuje wzajemny szacunek, bliskość, miłość i prawidłowe relacje, ryzyko uzależnień jest znacząco mniejsze.

Uzależnienia w rodzinie są zagadnieniem złożonym i wieloaspektowym. Środowisko rodziny i wzorce zachowań wpływają na rozwijające się uzależnienia. Jednak rodzina jako jedność i źródło wsparcia może odegrać istotną rolę w profilaktyce uzależnień. Działania edukacyjne, wzmocnienie komunikacji rodzinnej i zrozumienie wpływu środowiska społecznego to narzędzia, które mogą pomóc rodzinom chronić swoich członków przed uzależnieniami.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Instytucje i organizacje w województwie mazowieckim



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Graniczna 18, 05-300 Mińsk Mazowiecki
25 758 47 12, 698 749 389



Zespół Ośrodków Wsparcia - Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Słowackiego 18, 06 - 500 Mława
23 654 52 29



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie
ul.T. Kościuszki 24/26, 07-410 Ostrołęka
29 767 61 94



Centrum Interwencji Kryzysowej "Dom Otwartych Serc"
ul. Tadeusza 22, 05-400 Otwock
22 779 58 63



Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Ks. Sajny 2a, 05-530 Góra Kalwaria
22 757 68 20



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Zgliczyńskiego 4, 09-400 Płock
24 364 02 48, 24 364 02 49
24 364 02 50, 24 364 02 79
24 364 70 95, 24 367 19 18

Instytucje i organizacje w województwie mazowieckim



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 24, 05-820 Piastów
22 753 45 56



Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Świętokrzyska 2A, 09-200 Sierpc
24 275 76 60



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Łaziska, ul. Wspólna 1B, 26-505 Orońsko
48 617 47 13, 48 617 47 14
48 617 47 15



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
funkcjonujący w strukturach PCPR w Węgrowie
ul. Piłsudskiego 23, 07-100 Węgrów
25 792 02 90, 25 308 11 70



Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Zielonce
przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie,
ul. Józefa Poniatowskiego 29, 05-220 Zielonka
Zapisy do specjalistów pod numerem: 22 771 83 84
Telefon Interwencyjny (24h): 504 221 017



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Komunalna 10A, 07-202 Wyszaków
29 742 48 43

Instytucje i organizacje w województwie mazowieckim



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. Malczewskiego 20 b, 26-600 Radom
48 362 27 45



Ośrodek Interwencji Kryzysowej
Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Siedlcach
ul. B. Prusa 16/18, 08-110 Siedlce
25 794 30 10



Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej
ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa
22 855 44 32

Przeciwdziałanie przemocy

EDUKACJA I WSPIERANIE ŚWIADOMOŚCI

Edukacja społeczeństwa na temat przemocy domowej, jej rodzajów, objawów i konsekwencji. Wprowadzenie programów edukacyjnych w szkołach oraz kampanii informacyjnych może pomóc w podnoszeniu świadomości.

WSPARCIE DLA OFIAR

Zapewnienie ofiarom przemocy odpowiedniego wsparcia zarówno psychologicznego, jak i prawnego jest niezwykle ważne. To obejmuje dostęp do schronisk dla ofiar przemocy oraz pomocy prawników i terapeutów.

ŚCIGANIE SPRAWCÓW

Skuteczna egzekucja prawa i ściganie sprawców przemocy. Może to obejmować wydawanie zakazów zbliżania, nakładanie kary lub innych sankcji.

ROZBUDOWANE SIECI WSPARCIA

Tworzenie sieci instytucji, organizacji pozarządowych i innych podmiotów, które oferują pomoc osobom doświadczającym przemocy.

PREWENCJA

Obejmuje edukację w zakresie rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze stresem i budowania zdrowych relacji.

WSPARCIE DZIECI

Dzieci będące świadkami przemocy domowej potrzebują wsparcia i pomocy. Programy dedykowane dzieciom mogą pomóc w przeciwdziałaniu długotrwałym skutkom traumatycznym.

Bibliografia

1. <https://www.who.int/groups/violence-prevention-alliance/approach>
2. Piskozub, P., & Wrona, G. (2023). Przeciwdziałanie przemocy domowej - analiza zmian. Warszawa: C.H. Beck.
3. Ryś M. Systemy Rodzinne, CMPP-P, Warszawa, 2004
4. Kostowski, W. (2006). Podstawowe mechanizmy i teorie uzależnień [Basic mechanisms and theories of addictions]. Alkoholizm i Narkomania, 19(2), 139-168, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
5. Motyka M, Marcinkowski J, Dlaczego zażywają środki psychoaktywne? Cz. II. Wybrane teorie uzależnień. Probl Hig Epidemiol, 95(2), 234-242.
6. L. Kapler, Nawyk regulowania uczuć, „Świat Problemów”, 1996, nr 8-9
7. <https://www.niebieskalinia.info/index.php/przemoc-w-rodzinie/8-rodzaj-przemocy>.

O autorze

Marta Mikołajczuk

Psychoterapeutka CBT i pedagog specjalna. Szczególnie interesuje się terapią integracji sensorycznej. Obecnie kontynuuje studia. Na co dzień pracuje z rodzicami i dziećmi z niepełnosprawnością.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie



FUNDACJA
NIE WIDĄC PO MNIE

Fundacja *Nie Widać Po Mnie* zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy dzieci i młodzież. To grupa ludzi, która stoi przed wyzwaniem, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc - to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi. Z tymi wyzwaniami mierzą się także ich rodzice i opiekunowie, dlatego powstał projekt *Emocje w rodzinie*. Projekt *„Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji rodziców/opiekunów w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży”* ma na celu zwiększenie świadomości i wiedzy rodziców i opiekunów na temat zdrowia psychicznego ich dzieci oraz umożliwienie im skuteczniejszego wspierania rozwoju i funkcjonowania dziecka, nauki mówienia o emocjach, które okazują się być często najtrudniejsze do okiełznania i zrozumienia.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji *Nie Widać Po Mnie* skierowane były także do osób starszych oraz do medyków. Ci ostatni w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego