

Czuj(ni)

Psychoedukacja w zakresie rozpoznawania
i przeciwdziałania skutkom uzależnień



Transkrypcja do podcastu:
Jak i od czego uzależniają się dzieci i
nastolatki

Wstęp

INTRO: Wprowadzenie

Uzależnienia dzieci i młodzieży to palący problem. 80% polskich nastolatków w wieku 15-16 lat co najmniej raz w życiu miało kontakt z alkoholem. 4% dzieci w wieku przedszkolnym wykazuje objawy szkodliwego używania technologii cyfrowych. Czułość, postawa i reakcje dorosłych z ich otoczenia mogą to zmienić. Potrzebna jest jednak wiedza. Zapraszamy do wysłuchania serii podcastów poświęconych tematowi uzależnień dzieci i młodzieży. Omówimy ich źródła, pokażemy na co zwracać uwagę i kiedy zaczyna się problem. Damy narzędzia właściwej komunikacji. Podcasty powstały w ramach programu Czujni- Psychoedukacja w zakresie rozpoznawania i przeciwdziałania skutkom uzależnień. Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu województwa mazowieckiego.

J : Drodzy Państwo, mam na imię Jakub Dróżdż i dziękuję za oglądanie oraz słuchanie tego podcastu. Chciałbym przedstawić Państwu naszego eksperta Mikołaja Zmełty, który jest psychologiem w trakcie specjalizacji klinicznej, terapeutą behawioralnym, terapeutą DBT oraz koordynatorem oddziału dziennego psychiatryczno-rehabilitacyjnego dla dzieci i młodzieży w Cieszynie. Dzień dobry.

M : Dzień dobry.

J : Witam Państwa i Ciebie. Tematem naszego dzisiejszego odcinka będzie to, jak i od czego uzależniają się dzieci oraz młodzież. I myślę, że zaczniemy od podstawowego pytania. Zazwyczaj, myśląc o uzależnieniach, pierwsze, co przychodzi nam do głowy, to substancje. Czy tak samo jest w kontekście dzieci i młodzieży? Czy te uzależnienia są głównie od substancji, czy są jeszcze jakieś inne?

M : Tak, rzeczywiście. Ostatnie badania wskazują na to, że u dzieci i młodzieży najczęstszym uzależnieniem jest nadużywanie e-papierosów. To jednak nie wszystko. Coraz częściej uzależnienia behawioralne, czyli od zachowań także są bardzo rozpowszechnione już w młodszych grupach wiekowych.

Tutaj mamy do czynienia głównie z nadużywaniem urządzeń elektronicznych - uzależnienia od gier komputerowych, social mediów, ale też zdarza się od innych zachowań typu hazard, czy też zdrowe odżywianie.

J : Wspomniałeś, że najczęstszym uzależnieniem w tej chwili wśród dzieci i młodzieży, są e-papierosy, czyli nikotyna. Czy z Twojej praktyki wynika, że dzieci uzależniają się też od innych substancji?

M : Tutaj rzeczywiście e-papierosy wiodą prym. Mówię o różnych typach e-papierosów, w tym też tzw. likuidy i jednorazówki, czyli E-papierosy na wkłady, które wyglądają jak pomniejszone mini wersje tych zwykłych papierosów. To one są najczęstszym wyborem wśród dzieci i młodzieży, jeśli chodzi o substancje. Jednak to nie wszystko. Młodzież również uzależnia się od alkoholu i narkotyków. To są trzy takie główne grupy substancji psychoaktywnych popularnych wśród młodzieży. A częstotliwość czy też intensywność sięgania po mnie uwarunkowana jest chociażby od regionu. Na terenach przygranicznych, skąd pochodzę, jest widać pewną specyfikę, której nie ma gdzie indziej, jeśli chodzi o używki, bo dostęp jest troszeczkę inny niż w pozostałych częściach Polski, które nie mają takiego bliskości z innym krajem.

J : Wspomniałeś o dostępności substancji. Czy uznałbyś, że jest ona jednym z głównych czynników, który wpływa na to, że więcej młodych osób się uzależnia? Czy są jakieś inne czynniki, które uznałbyś za ważniejsze, np. modelowanie takich zachowań przez dorosłych?

M : Tutaj tak jak zazwyczaj w takich tematach odpowiedź jest złożona. Wszystko zależy od konkretnego przypadku, od konkretnej osoby. Natomiast wszyscy wiemy, że sprzedaż używek dzieciom i młodzieży jest nielegalna. I pogwałcenie tego zakazu powinno być jak najbardziej piętnowane. Tymczasem, tak jak było to naście i dziesiąt lat temu młodzież i tak jest w stanie do nich dotrzeć. I to bez większych problemów, co potwierdzają chociażby cykliczne badania ESPAD. Tutaj zauważyłbym dwie rzeczy.

Pojawianie się wejpów i liquidów na rynku wprowadziło patologiczny model biznesowy w niektórych punktach sprzedaży ukierunkowany na młodszego odbiorcę. Mimo że te substancje są równie szkodliwe i nie powinny być sprzedawane dzieciom i młodzieży, to istnieją miejsca, gdzie ich dostępność jest bezproblemowa. To, co wydaje mi się bardzo istotne w kontekście dążenia do zdobycia tych używek, to właśnie model marketingowy. Czyli przyjazna dzieciom forma zarówno w kontekście smaków e-papierosów, jak i w kontekście opakowań. Ostatnio mieliśmy przecież przykład alkoholi, które były sprzedawane w opakowaniach zachęcających czy widocznie ukierunkowanych do odbiorców mniej dojrzałych, niepełnoletnich można by powiedzieć. W kontekście czynników ryzyka myślę również o tym, że ten efekt, który zawsze działał, jeśli chodzi o używki, czyli korzystanie z używek jako wyraz pewnej mody, pewnego sprzeciwu i buntu, pokazywania swojej dojrzałości wśród grupy rówieśniczej, jest ciągle aktualny. Co więcej, przez ten model biznesowy efekt ten został troszeczkę albo nawet w znaczny sposób wzmocniony.

J : Rozumiem. Na początku naszej rozmowy wspomniałeś o tym, że istnieją również uzależnienia behawioralne. Czy mechanizm ich powstawania różni się, jeżeli chodzi o uzależnienia od substancji ? Czy istnieją jakieś różnice między uzależnieniem behawioralnym a uzależnieniem od substancji?

M : W uzależnieniach behawioralnych nie ma bezpośredniego, fizycznego aspektu jakiejś substancji, która działa na nasz mózg. Dla przykładu, spożywając alkohol, jego cząsteczki bezpośrednio oddziałują na nasz układ nerwowy. Szczególnie na określone jego struktury, co wywołuje fizyczny efekt. W przypadku uzależnień od czynności nie ma fizycznej styczności między cząstkami uzależniającymi a mózgiem, ale mimo to reaguje on w ten sam sposób. Na przykład, grając w grę hazardową, czujemy ekscytację czy zdenerwowanie, a gdy nam się nie uda, pojawia się chęć ponownego zagrania. Nasz mózg aktywuje więc układ nagrody w sytuacji, gdy ja wykonuję jakąś czynność. Z czasem ta potrzeba gratyfikacji staje się nałogiem.

J : Dziękuję za tą odpowiedź. Czy wskazałbyś jakiegokolwiek różnicę między uzależnieniem dziecka i dorosłego?

M : Myśląc rozwojowo, mózg dziecka czy człowieka w okresie adolescencji, nastolatek jest bardziej plastyczny niż dorosłego. To znaczy, że szybciej się przystosowuje do zmian, których doświadcza i bardziej poddaje się wpływom środowiska, czyli temu, co robi. I ta cecha w kontekście uzależnienia jest bardzo ważna, dlatego że jeżeli ja jako dziecko czy nastolatek zacznę wprowadzać do swojego organizmu regularnie jakąś substancję typu alkohol, nikotyna, kannabinole, to nasz mózg w większym stopniu przystosuje się do tego, że działa gdy ma ją dostarczoną do obiegu. W praktyce przekłada się to na to, że dzieci mogą się uzależnić szybciej i silniej od dorosłego, spożywając taką samą ilość danej substancji w tym samym czasie. Co więcej, mogą mieć większą trudność wyjścia z uzależnienia, dlatego że mózg już przez tę plastyczność dostosował się do tego, że funkcjonuje w określonych sytuacjach albo w ogóle z daną substancją. To też się tyczy tego, jak młode osoby korzystają z używek albo z pewnych zachowań jako metody regulowania swoich emocji. Dla przykładu gdy czuję złość albo smutek, mam wypracowaną strategię radzenia sobie pod tytułem palę papierosa i to mnie uspokaja albo piję alkohol i to mnie uspokaja. Gdy zacznę stosować alkohol jako środek zaradczy albo narzędzie do rozwiązywania swoich problemów jako dorosła osoba, to jestem w stanie z większym prawdopodobieństwem odwrócić i wyjść z tego niż jak mój mózg na etapie rozwoju jest już przyzwyczajony do takiego powiązania pomiędzy trudną sytuacją, trudną emocją a konkretną substancją.

J : Czyli mówimy tutaj de facto o tym, że takie uzależnienia są cięższe, trudniejsze do leczenia, dlatego że mózg rozwijał się w obecności tych substancji i we wszystkich sytuacjach trudnych dla dziecka okazywała się ona w pewien sposób pomocą i ratunkiem. Mózg więc dostosowuje się do funkcjonowania w ten sposób i nie ma modeli ani schematów funkcjonowania bezniej. To jest ta główna trudność. Tak to rozumiem.

M : Tak dokładnie. Myśląc o człowieku, który np. zacznie nadużywać alkoholu w funkcji picia tzw. problemowego, czyli pojawia się jakiś stres, trudne emocje i zaczynam pić, żeby poczuć ulgę, to ten człowiek w wieku 30-40 lat już będzie musiał wypracować sobie jakieś inne metody radzenia sobie. A to trudne.

J : Tak

M : Nie bez powodu celem terapii uzależnień jest wypracowania takich zdrowych sposobów, czyli powrót do tych metod nie z używkami. Jeżeli dziecko czy nastolatek zacznie wcześniej stosować substancje jako sposoby radzenia sobie z problemami, to jest większe prawdopodobieństwo, że nie będzie znał żadnych innych metod radzenia sobie w takich sytuacjach. Człowiek radzi sobie najlepiej, jak może. Czasami, rzeczywiście na krótką metę, stosowanie danej substancji ma dla niego sens. Oczywiście w dłuższej perspektywie zawsze jest obciążone dużym kosztem i to nigdy nie jest dobry pomysł. Jeśli jednak wyobrazimy sobie nastolatka w kryzysie bez sieci wsparcia, bez sposobów radzenia sobie, bez kogoś kto mu pomaga i jeszcze do tego obciążonego przez jakieś sytuacje rówieśnicze, kryzysy, przez które przechodzi, to dla niego w danym momencie rzeczywiście skorzystanie z substancji psychoaktywnej, z narkotyków, z alkoholu, żeby uśmierzyć ból emocjonalny, w jego perspektywie może być najlepszym wyjściem.

J : Na podstawie tego, co tutaj nam mówisz, Mikołaju, ja odnoszę takie wrażenie, że główną przyczyną uzależnień dzieci jest brak strategii radzenia sobie, brak wsparcia, brak modelowania takich strategii radzenia sobie przez dorosłych zapewne. Czy zgodziłbyś się z takim stwierdzeniem?

M : Tak, brak takich sposobów radzenia sobie zawsze ogranicza możliwość skorzystania młodego człowieka z innej formy w chwilach kryzysu. Natomiast jeżeli w rodzinie dziecka występują życzliwe relacje, ten rozwój nie jest obciążony, a sam nieletni ma wsparcie społeczne, naturalnie wtedy pojawiają się inne strategie rozwiązywania problemów. Zajmując się dziećmi nadużywającymi substancji, jako specjaliści często szukamy nadrzędnego czynnika, który sprawił, dlaczego ta trajektoria była taka, że nie korzysta ono z innych sposobów. Staramy się dociec, czy ich po prostu nie było, bo na przykład rodzina nie była zaangażowana emocjonalnie i wspierająca, a może też istnieją obciążenia biologiczne, neurorozwojowe, które spowodowały, że dostępne, zdrowe strategie, są dla niego trudne do wdrożenia. Dociekamy też, czy dane dziecko lub nastolatek nie jest obciążone trudnościami w związku z relacjami rówieśniczymi i jest mu po prostu wstyd się przyznać do tego, a tym samym nie ma, jak uzyskać wsparcia od dorosłych. Tych czynników generujących ryzyko wystąpienia uzależniania jest bardzo dużo. Najczęściej uzależniają się młode osoby, które doświadczają trudności w najbliższych relacjach - począwszy od ignorowania, poprzez nieradzenie sobie z emocjami przez innych członków rodziny, a kończąc na takich nadużyciach, jak przemoc. Mamy też czynnik wzorców rodzinnych. Można to zaobserwować na przykładzie imprez typu urodziny, imieniny, święta. Jeśli na takim wydarzeniu zawsze każdy jest pijany, albo każdy pali papierosy, to następuje proces modelowania przez świetną zabawę. Kolejny aspekt to pewnego rodzaju dziedziczność predyspozycji do nałogów. Jeżeli w rodzinie dziecka występują osoby już uzależnione od jakichś substancji, to można założyć z pewną dawką prawdopodobieństwa, że dzieci mogą wykazywać większą tendencję do nałogów. Obok tych elementów mamy jeszcze jeden istotny, o którym nie wspomnieliśmy. Jest to nacisk grupy rówieśniczej do eksperymentowania z używkami. W pewnym wieku nastolatek zaczyna zmniejszać uwagę udzielaną rodzicom. Przestają oni być autorytetami i niemal wręcz w dobrym tonie jest robienie tego, czego oni nie akceptują. Zamiast rodziców na piedestał wkraczają rówieśnicy i to od nich w dużej mierze zależy, co robi i jak postępuje nastolatek. To silny determinant ich zachowania. Jeśli połączymy to z naturalnym okresem nastoletniego buntu, mamy mieszankę wybuchową. To właśnie w grupach rówieśniczych często następuje inicjacja nastolatka czy to z alkoholem czy z papierosami.

J : Ok, bardzo dziękuję za tą odpowiedź. Na zakończenie tej części naszego podcastu chciałem jeszcze spytać, z jakimi uzależnieniami behawioralnymi najczęściej spotykasz się w swojej pracy?

M : Widzę wyraźny podział ze względu na płeć. U chłopców na pierwszym miejscu plasują się gry komputerowe, u dziewcząt częściej będzie to nadmierne korzystanie z social mediów w sposób zaburzający ich funkcjonowanie

J : Bardzo dziękuję za tę odpowiedź

M : Ja również dziękuję

PODSUMOWANIE

Dziękujemy za wysłuchanie kolejnego odcinka z serii podcastów poświęconych uzależnieniom dzieci i młodzieży. Materiał skierowany jest głównie do osób pracujących z nieletnimi nauczycieli, pedagogów, lekarzy, pediatrów, pracowników opieki społecznej. Może jednak skorzystać z niego każdy dorosły, który ma kontakt z dzieckiem lub nastolatkiem. Czasami z dystansu widać lepiej. Zapraszamy do wysłuchania kolejnych odcinków serii.