

Czuj(ni)

Psychoedukacja w zakresie rozpoznawania
i przeciwdziałania skutkom uzależnień



Transkrypcja do podcastu:
Jak pomóc gdy dziecko jest uzależnione

Wstęp

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. Czujność, 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 : Witam serdecznie. Dzisiaj będziemy mówić o tym, jak pomóc, gdy dziecko już jest uzależnione. Witamy naszego eksperta, Mikołaja Zmełty. Dzień dobry.

M : Dzień dobry.

J : Może zaczniemy od tego, gdzie szukać pomocy, jeżeli mamy świadomość, że dziecko może być uzależnione.

M : Jeżeli już wykryjemy taki problem u dziecka, mamy kilka instytucji, które na pewno są w stanie nam pomóc. Pierwszą ogólnodostępną jest Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna. Ona jest w każdej gminie. To placówka, która pracuje w ramach systemu edukacji. Zajmuje się diagnozą trudności dziecka i jego wsparciem. Ta diagnoza nie dotyczy tylko edukacyjnego funkcjonowania, ale także specjaliści mają możliwość przekierowania ucznia do innych instytucji. A jeżeli problem zostanie wykryty w szkole, to myślę, że to też jest taka naturalna ścieżka, którą może podążać wychowawca, pedagog, psycholog szkolny. Czyli podejrzewamy, że dziecko jest uzależnione, więc prosimy rodziców, żeby udali się na taką pogłębioną diagnostykę do Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej i o ewentualne skierowanie czy przekierowanie oraz wsparcie.

M : To jest o tyle ważne, że dzieci w szkole spędzają bardzo dużo czasu i czasem to, co jest nieuchwytnie dla rodziców, czy dla rodziny, zauważają pedagodzy i wychowawcy. To oni też są ważnym ogniwem profilaktyki, na przykład poprzez programy profilaktyczne dla wszystkich dzieci, edukację dotyczącą uzależnień, która jest czynnikiem chroniącym, poprzez taką przesiewową ocenę, czy wstępną diagnostykę potencjalnych problemów. Osoby pracujące w szkole mają możliwość korzystania z testów przesiewowych dostępnych bezpłatnie w Internecie. Są one zazwyczaj krótkie, szybkie w przeprowadzeniu, co więcej można je stosować od razu na całej grupie uczniów, czyli np. w trakcie lekcji z pedagogiem czy lekcji wychowawczej. Przykładami takich testów jest PUN, czyli test, który przesiewowo bada możliwość problematycznego użytkowania narkotyków. Jest też pochodna tego testu, czyli test PUM, który bada korzystanie z przetworów konopnych. Natomiast odnośnie uzależnienia od komputerów i tu mówię bardzo szeroko, czyli social mediów, gier komputerowych można wykorzystać test Kimberly Young, który też ma polską adaptację. Ma niewiele pytań i jest bardzo szybki w administracji. Może nam zwrócić uwagę na to, jako pracownikowi w szkole, że ta osoba uzyskała dość wysoki wynik i to nie jest jeszcze diagnoza. To jest punkt wyjścia do tego, żeby poczynić następny krok. Czyli mamy już prewencję, profilaktykę, mamy ocenę przesiewową. Jeżeli dziecko wychodzi dość wysoko w tych testach albo my zauważymy poza testami jakieś rzeczy, które nas niepokoją, takie jak nagła zmiana zachowania, zauważymy, że dziecko korzysta z jakiejś substancji, bo czasem też tak jest po prostu, to warto takie dziecko zaopiekować w ten sposób, że porozmawia się z nim na ten temat, czyli pozwoli na to, żeby przedstawiło nam swoją perspektywę. Ważne jest nieunikanie tego typu tematów. Z dużym prawdopodobieństwem eskalują, jeśli zamieciemy je pod dywan. Problem może eskalować nie tylko w przypadku tego dziecka, czyli pogłębić jego problem z uzależnieniem, ale też może eskalować w kontekście na przykład rozprzestrzeniania się na inne osoby w klasie czy w szkole. Myślę, że taka rozmowa może być przeprowadzona przez wychowawcę pedagoga lub psychologa szkolnego. Jeżeli...

J : Mówimy tutaj o roli nauczyciela, także to byłyby takie osoby docelowe, tak?

M : Chyba tak. Myślę, że tak. Myślę, że następnym krokiem może być poinformowanie rodziców, co oczywiście wynika z procedur stosowanych w szkołach.

J : Do rodziców jeszcze sobie dojdziemy, natomiast bardzo użyteczną rzeczą, o której mówiłeś, są testy przesiewowe. Rozumiem, że je mogą przeprowadzić nauczyciele. Nie musi to być psycholog.

M : Nie musi być psychologiem. To są testy skonstruowane w taki sposób, żeby były łatwe w wykorzystaniu, łatwe w przeliczaniu. Pamiętajmy jednak, że one nie mają na celu postawienie diagnozy. Mają nam pokazać, z którym dzieckiem warto pogłębić diagnozę. Jeżeli jesteśmy w tym punkcie, że musimy, mamy jakieś informacje, które nas niepokoją, a nie jesteśmy w stanie z jakiegokolwiek powodu pogłębić tej diagnozy w szkole, powinniśmy poinformować rodziców i wskazać im właściwą placówkę. W przypadku ucznia, który już ma zdiagnozowane uzależnienie, w dalszym ciągu warto prowadzić edukację w kontekście funkcjonowania zarówno w klasie, jak i w szkole. Takie zajęcia powinny też obejmować klasę i wszystkich uczniów w szkole. One i tak z pewnością dowiedzą się o problemie rówieśnika. Rekomendowałbym więc nie zostawienie tej informacji do swobodnego rozprzestrzenia się i mutowania w taki sposób, którego nie jesteśmy w stanie kontrolować. Należałoby raczej zarządzić tą sytuacją w ten sposób, żebyśmy to my byli osobami, które z dziećmi o tym rozmawiają. Dajmy im też możliwość porozmawiania z kimś, kto się na tym zna, kto udzieli im sensownej, fachowej wiedzy. To też redukuje zagrożenie nadmiernej fascynacji uzależnieniem przez inne dzieci, ale też ostracyzmu wobec osoby uzależnionej. No bo w wieku nastoletnim to może być atrakcyjne. To może być postrzegane jako coś, co jest wyrazem buntu. Może robić wrażenie na rówieśnikach. To nie jest tak, że jeżeli mamy dziecko uzależnione od substancji w klasie, to na pewno tak się stanie. Natomiast może być tak, że eksperymentowanie z substancjami, które jest częścią okresu rozwojowego, bez naszej kontroli może stać się modne w danym kręgu rówieśników.

J : Żeby nie było narzędziem identyfikacji i budowania tożsamości z daną grupą.

M : To tak, albo sposobem na okazywanie dojrzałości, niezależności. Warto więc prawidłowo zarządzać tą sytuacją z pozycji dorosłego, nie zostawiać tego, żeby to się toczyło swoim torem.

J : To jest bardzo ciekawe. Nie myślałem o tym nigdy w ten sposób. Nie mogliśmy tego uniknąć i poruszyliśmy też kwestie rodziców, o przekazaniu im informacji o problemie dziecka i konieczności wsparcia. A jaka jest rola rodzica w tym procesie? Co jako rodzic, na przykład ja jako rodzic, mógłbym zrobić, żeby pomóc dziecku z takim problemem, albo nie przeszkadzać specjalistom może w idealnym świecie? Chciałbym znać ścieżkę, w jaki sposób mógłbym najlepiej pomóc?

M: Jasne, Rola rodzica zaczyna się od tego, żeby z dzieckiem spędzać czas. Oczywiście dostosowany do różnych okresów rozwojowych. U adolescentów tego czasu będzie mniej, bo następuje wówczas takie naturalne przejście od rodziców do grupy rówieśniczej. Ale to nie jest tak, że nastolatki odpyływają całkowicie. Okazywanie zainteresowania, interesowanie się tym, co robi dziecko, zwracanie uwagi na ewentualne zmiany w jego zachowaniu, podejmowanie tematów tych zmian, zachowania, bycie z nim w relacji i robienie z nim atrakcyjnych rzeczy, czyli spędzanie aktywne czasu. Nie na zasadzie każdy w swoim koncie ze swoim smartfonem. To nie jest wspólne spędzanie czasu. Możemy być wtedy w jednym pomieszczeniu, ale dalej spędzamy czas osobno. A wspólne, świadome przebywanie to czynnik chroniący przed uzależnieniem. Co więcej, to dobre relacje z dzieckiem budowane na wspólnocie i poświęcaniu czasu sprawiają, że łatwiej i szybciej rodzicie wychytują problem, zanim on jeszcze eskaluje. To one też zwiększają rokowania na szybsze osiągnięcie pożądaných efektów w przypadku zaistnienia uzależnienia.

J : Czyli to jest nie tylko w przypadku uzależnień.

M : Tak. To chroni zawsze. Jeżeli mówimy już o stricte uzależnieniach, to jeżeli obserwujemy u naszego dziecka niepokojące objawy, mamy taką samą ścieżkę jak nauczyciele. Rodzic może zgłosić się z dzieckiem do poradni psychologiczno-pedagogicznej, poradni ośrodka pierwszego poziomu referencyjnego, czyli Centrum Zdrowia Psychicznego. Ich lista jest na stronie Ministerstwa Zdrowia. Rozwiązaniem są też prywatne gabinety psychoterapeutów leczenia uzależnień dzieci i młodzieży.

M: Dla wyjaśnienia. Nie mówimy tutaj o ośrodkach terapii uzależnień dla dzieci i młodzieży. Tam znajdują się dzieci już zdiagnozowane i zazwyczaj ostre przypadki, których proces terapeutyczny nie jest możliwy w warunkach środowiskowych. Rodzic ma też ważne narzędzia - techniki komunikacyjne, rozmowę z dzieckiem w taki sposób, by uzyskać jak najwięcej informacji, ale też też udzielić wsparcia. Nie oceniamy, nie krzyczymy na dziecko. To zazwyczaj działa w taki sposób, że dziecko staje w takiej postawie defensywnej. To, czego uczy się wtedy, to to, żeby o tym nie mówić, nie zgłaszać i lepiej się ukrywać .

J : To nie rozwiązuje problemu, ale prowadzi do jego eskalacji.

M : Tak, dokładnie.

J : Bo takie dziecko nie uzyska pomocy. Uzyska je później.

M : W procesie leczenia uzależnień dziecka i nastolatka niezwykle ważna jest też rozmowa i współpraca rodziców z terapeutami rozumiana jako przyjmowanie i przestrzeganie ich zaleceń. To zazwyczaj przyspiesza uzyskanie pożądanych efektów.

J : Czyli to jest de facto uczestnictwo w procesie terapeutycznym.

M : Zgadza się.

J : Pamiętajmy też, że dziecko zawsze istnieje w jakimś systemie rodzinnym.

M : Tak.

J : A jeszcze jest jeden ciekawy temat, który chciałbym tutaj poruszyć, a mianowicie rolę dziecka. Bo powiedzieliśmy dużo o dorosłych. Powiedzieliśmy o nauczycielach, o pedagogach. Powiedzieliśmy o rodzicach. Powiedzieliśmy o specjalistycznej pomocy. W terapii ogólnej i w terapii uzależnień dorosłych bardzo dużo uwagi poświęca się konceptowi odpowiedzialności za swój los. Braniem odpowiedzialności za zmianę. Żaden psycholog ani psychoterapeuta nie może pomóc nam z terapią bez naszego udziału. Jak jest w przypadku dzieci i ich odpowiedzialności? Jaka jest rola dziecka w tym procesie wychodzenia z uzależnienia?

M : Zanim przejdę do dziecka uzależnionego, chciałbym wspomnieć o jednym ważnym czynniku. Poczuciu współodpowiedzialności. Zachęcam zawsze młodych do dbania o siebie nawzajem. Dzieci zazwyczaj wiedzą pierwsze, że coś złego dzieje się z ich kolegą lub koleżanką. To jest wcześniej niż dowiadują się tego dorośli. Mówienie o tym jest wyrazem odpowiedzialności i dbania o swoich znajomych, kolegów, przyjaciół, przyjaciółek. To jest... To jest część odpowiedzialności. To jest jasne, że to nie zawsze się stanie. Najczęściej przed tym hamuje lęk przed ostracyzmem i byciem osobą, która donosi, trzyma sztamę z dorosłymi. Natomiast zazwyczaj z moich doświadczeń wynika, że osoby, które mają trudności, przychodzą do gabinetu i mówią: no moi rodzice dowiedzieli się, bo mój kolega, moja koleżanka dali im znać . Tak na początku są źli, ale potem są wdzięczni. Teraz wróćmy do osoby, której problem dotyczy. Oczywiście w jego przypadku, tak jak w przypadku dorosłego, jego nadrzędną odpowiedzialnością jest współpraca z terapeutą i z rodzicem. Nie jesteśmy w stanie zrobić czegoś na siłę. Niestety często napotyka się na bariery wynikające z faktu, że dziecko chce zrobić komuś na złość. Albo zrobię tak, bo tak. Za tym zazwyczaj kryje się cierpienie tego dziecka. Albo nieradzenie sobie z tym cierpieniem. Tu też pytanie, skąd rodzi się ta złość.

J: Wynika z czegoś

M : Zawsze jako specjaliści mamy punkt zaczepienia się o coś, co dla tego dziecka jest warte. Zazwyczaj, jeżeli ta terapia jest dobrze prowadzona, to znajdujemy coś takiego, co motywuje dziecko do tego, żeby podejmować pomoc. Ale to jest proces.

J : Tego się nie robi jednorazowo. okej.

M : Jeśli chodzi o efekty, to tak, bez dziecka niczego nie zrobimy. Ważne też by dziecko współpracowało nie tylko z terapeutą, ale też z rodzicami i szkołą.

J : Myśląc o tych czynnikach motywujących dziecka do terapii, sądzę, że mogą to być zainteresowania dziecka. I tutaj jakby łączy się mi to z tym, co powiedziałaś, Mikołaju, o spędzaniu czasu razem. Czyli wzbudzaniu w dziecku pasji, zainteresowań może dać taką motywację do ewentualnie unikania uzależnień, a w przypadku uzależnienia po prostu do wyjścia z niego.

M : Tak, to jest najczęstszy czynnik, z którym ja miałem osobiście do czynienia, który sprawiał, że osobom problematycznie użytkującym albo uzależnionym od substancji, młodym osobom, zależało na tym, żeby poradzić sobie z kryzysem. To były dwie rzeczy. Relacje, czy to z rodzicami, czy ze znajomymi, albo na przykład z jakąś osobą, z którą jestem zaangażowany romantycznie, a druga to pasje. Z tych pasji to najczęściej jest to sport. Bo nie da się długotrwale brać używek bez widocznego efektu na formach.

J : Jasne, jasne. Myślę, że tym możemy podsumować, bo to też łączy się, to co powiedziałaś, łączy się z tymi relacjami. I ze spędzeniem jakościowego czasu z dzieckiem. Bo tak jak powiedziałaś, te dwa główne czynniki, z którymi ty się spotkałaś w swojej karierze, to jest to są relacje plus sport, pasje. Aby zbudować te relacje z rodzicami, zbudować te relacje z partnerem, ale też relacje z rodzicami. Jasne. Żeby zbudować te relacje, to najlepszą drogą prewencji jest po prostu spędzanie czasu z dzieckiem i rozmowa z nim.

M : W sposób, w którym uczestniczymy wszyscy aktywnie.

J : Dokładnie. Dziękuję za rozmowę.

M : Dziękuję.

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.