

Czuj(ni)

Psychoedukacja w zakresie rozpoznawania
i przeciwdziałania skutkom uzależnień



Transkrypcja do podcastu:
Komunikacja i profilaktyka

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. 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.

ROZMOWA

J : Witam Drodzy Państwo. Dzisiaj podyskutujemy z naszym ekspertem Mikołajem Zmęłty.

M : Dzień dobry.

J : Tematem podcastu jest komunikacja i profilaktyka uzależnień dzieci i młodzieży. Pierwszym zagadnieniem, które chciałbym poruszyć, są trudne rozmowy, warte przeprowadzenia. Czy są takie tematy warte poruszenia, które mogą pomóc w profilaktyce uzależnień, a których rodzicom ciężko jest poruszyć?

M : To całe spektrum zagadnień dotyczących korzystania z używek. Rodzicom często towarzyszy lęk i obawa typu: Czy, jeżeli zacznę o tym rozmawiać z dzieckiem, to nie sprawię, że będzie ono jeszcze bardziej narażone? Może będzie chciało spróbować? Może go zaciekawię zamiast odstraszyć? W rzeczywistości jednak takie otwarte rozmowy zmniejszają ryzyko wykształcenia się uzależnienia czy problematycznego korzystania z jakichkolwiek używek. To nie zmienia faktu, że nastolatek będzie prawdopodobnie eksperymentować. Tak po prostu się dzieje. Natomiast będzie miał większą wiedzę na temat tego, z czym się to wiąże. Też jest dużo mitów wśród młodzieży na temat używek.

M : Warto więc mieć wpływ na to, co wie nasze dziecko. Wtedy dysponuje informacjami sprawdzonymi. A to dzisiaj duże wyzwanie. Informacje są łatwo dostępne. Każdy je nosi w kieszeni, w smartfonie. Natomiast ich jakość i autentyczność niesie wiele do życzenia. Więc jako dorosły - tak rodzic, jak i pedagog czy psycholog - powinienem zadbać, by dostarczyć dziecku lub nastolatкови wiedzy sprawdzonej, sensownej i odartej z mitów.

J : Czyli unikanie tematu i tworzenie z niego tabu nie popłaca.

M : To w ogóle nie zwiększa szansy na to, że dziecko nie będzie korzystać z używek, nie będzie borykać się z uzależnieniem behawioralnym. To jedynie ogranicza nasz wpływ na to, co dziecko czy podopieczny wie. Nie wiemy od kogo i jakie uzyska informacje. Nie będzie znało konsekwencji. Poza tym taka rozmowa to też dobry moment na wyjaśnienie, dlaczego rodzicowi zależy na tym, żeby dziecko nie korzystało z używek: To nie jest kaganiec, który chcę Ci narzucić, czy zrobić Ci na złość, bo jestem starszy i po prostu taką mam fantazję. Tylko, że to wynika z troski i z chęci zadbania o zdrowie, sprawność i właściwe funkcjonowanie. A my jako pedagodzy czy psychologodzy powinniśmy na to rodziców też uczulać, działając wspólnie dla dobra uczniów.

J : Badania pokazują, że podanie zrozumiałego i racjonalnego powodu istnienia danej zasady czy reguły sprawia, że jest ona lepiej i chętniej przestrzegana, prawda?

M : Jasne.

J : Więc to też w pewien sposób dobrze podsumowuje to, co powiedziałeś.

M : To jest jedno. Z drugiej strony też właśnie to ten powód jest najważniejszy dla dziecka. Jeżeli słyszy, że ktoś nie chce, bo troszczy się o niego, to zmienia optykę i nagle z tych rodziców takich dominujących i kontrolujących stają się kimś, kto po prostu nie chce, by zawalił szkołę, przyjaźnię, życie. Warto więc podawać powód. Zarówno będąc rodzicem, jak i pedagogiem czy każdym innym dorosłym mającym wpływ na wychowanie i rozwój dziecka.

J : Teraz wróćmy do strony czysto komunikacyjnej. Jak nie rozmawiać o substancjach i zachowaniach? A jak nie rozmawiać? Które strategie są skazane na porażkę?

M : Jeżeli w naszej komunikacji do dziecka stosujemy totalną kontrolę i dominację: nie będziesz tego i tego i tego robił, bo ja tak powiedziałem/powiedziałam to zazwyczaj skutkuje tym, że dziecko będzie tym bardziej narażone na nałogi, bo zakazany owoc jest najśłodszy.

J : Mamy też zjawisko reaktancji.

M : Zgadza się.

J : To każde działanie, które ktoś mi nakaze albo wszystko, czego ktoś mi zabroni. Zabranianie zwiększa opór, czyli im bardziej kogoś próbuję przycisnąć w jakimś kierunku, tym większy opór będzie stawiał.

M : Jeżeli ktoś chce mi bardzo mocno udowodnić, że ja czegoś nie zrobię, to tym większa szansa na to, że nagle pojawi się we mnie przemożna chęć tego, żeby pokazać, że właśnie to zrobię. I na tym się opiera to łamanie zasad.

J : Także jeżeli wprowadzimy zasady, które będą w pełni autorytarne, to dziecko...

M : To skutkuje zazwyczaj jednym. O ich złamaniu dowiemy się później.

J : Tak.

M : Dziecko będzie się bardziej kryć.

J : Podejmie wzmożone działania w celu ukrycia.

M : Jasne. Myślę, że to jest taki sposób, który przynosi dużo szkód. Na pewno to, o czym trzeba powiedzieć, to, że temat uzależnień wywołuje w rodzicach dużo trudnych emocji. To jest zrozumiałe. Natomiast ważna jest jego reakcja mimo tych silnych emocji. Wyzywanie dziecka, oskarżanie go, wzbudzanie w nim poczucia winy, porównywanie: Ja miałem gorzej, a nie robiłem takich rzeczy.... itp. To nie jest skuteczne. To jest raz, że nieskuteczne. Dwa, przynosi szkody w naszej relacji.

J : Buduje dystans.

M : Tak. I nawet po kilku powtórzeniach tego typu komunikacji dziecko, nawet gdyby się chciało do nas zwrócić o pomoc, o radę czy o jakąś informację, to raczej tego nie robi. I dotyczy to każdego dorosłego z jego otoczenia – tak rodzica, jak i wychowawcę, opiekuna, pedagoga czy psychologa szkolnego.

J : Te techniki, te strategie komunikacyjne, o których mówisz, one są nieskuteczne nie tylko w kontekście uzależnień, ale też w kontekście obniżonego nastroju czy depresji. I wszystkiego innego w zakresie rozwoju i wychowania dziecka. Wtedy po prostu nie czujemy łączności z człowiekiem, który je wobec nas stosuje.

M : Tak, to jest rzecz, którą każdy słyszał i która nigdy nikomu w życiu nie pomogła. Warto uważać na to w swojej komunikacji. Zazwyczaj też ludzie nie oczekują tego, że powiesz im, wszystko będzie dobrze, czy rozwiążesz trudności. Oczekują najczęściej tylko wysłuchania. I to jest coś, co zawsze warto stosować. Kolejnym krokiem jest zrozumienie tego, jak się to stało. Tak jak wspomniałem, informacja o tym, że dziecko sięgnęło po używki, wzbudza lęk strach, złość. Jeżeli gdzieś, nawet się ją wyrazi, to ważne, by wytłumaczyć dziecku, że to z troski i zaopiekowania w taki sposób, żeby nie stała mu się krzywda i żeby było zdrowe.

J : W jaki sposób rodzic może konstruktywnie wyrazić taką złość?

M : To na pewno nie chodzi o to, że teraz dziecko przychodzi i mówi mamó czy tato palę fajki od pół roku i jesteśmy kwiatem lotosu na spokojnej tafli jeziora i w ogóle się nie zdenerwujemy. Nie. Bo każdy czuje wtedy złość, smutek i o tym warto mówić.

J : Nie jest to autentyczne. Byłoby to udawane.

M : To by było niezdrowe. Poza tym w wieku adolescencji potrzeba takich granic. Całe życie potrzebujemy granic, ale w tym wieku, eksperymentując, potrzebujemy ich jeszcze wyraźniej. Więc jak o tym mówić? Mówić o tym w sposób naturalny, ale może nie na poziomie nasilenia tych emocji takich od 7 do 10 na 10. Dajmy sobie chwilę na wyciszenie. My dorośli też tego potrzebujemy. Pogadajmy szczerze z dzieckiem o tym, że to wzbudza smutek, złość.

J : Czyli chodzi o nazwanie tych emocji.

M : Jasne.

J : Ważne jest nazwanie tych emocji bez jednoczesnej gwałtownej ekspresji, czyli krzyku na dziecko, agresji w jakimkolwiek wymiarze.

M : Jasne.

J : To jest najistotniejsze.

M : Ok. Więc tak. Nazwanie tego jak najbardziej. I to sięganie do tej troski i miłości. I wyjaśnienie, dlaczego to wzbudza w nas takie emocje. I to też warto powiedzieć dziecku. Jestem zły.

J : Znów podanie powodu.

M : Tak. Jestem zły na ciebie. Bo zależy mi po prostu na tym, żeby... Tak.

J : Tak.

M : Jestem zły, bo mnie oszukiwałeś. Na przykład brałeś pieniądze na coś innego, wydawałeś na fajki. I jestem zły. Nie temu, że ty jesteś złym człowiekiem. Tylko zależy mi na tym, żebyś był człowiekiem, który dotrzymuje słowa.

J : Dobra. Zatrzymajmy się tutaj na chwilę na tej jednej rzeczy. Czy na przykład. Załóżmy, że mamy dziecko, które okłamało.

M : Tak.

J : I paliło te papierosy. Nie wiedzieliśmy tego od pół roku. Czy nazwanie dziecka kłamcą w tym kontekście: Słuchaj. Jest mi smutno. Okłamałeś mnie. Byłeś kłamcą przez ostatnie pół roku. Czy takie etykietowanie mogłoby w jakiś sposób pomóc?

M : Nie. Nie. Mówimy o zachowaniach, nie o człowieku.

J : Czyli nazywamy zachowania. Nie krytykujemy człowieka.

M : Dokładnie. Mówimy o zachowaniach, które chcemy skorygować. Koncentrujemy się na nich. Człowiek to jest jedno. Jego zachowanie to coś zupełnie innego.

J : A co się stanie, jeżeli użyję takiego określenia?

M : To są bardzo podobne procesy, które też zachodzą u nas, dorosłych. Jeżeli ktoś mówi okłamałeś mnie, to człowiek skupia się na tych zachowaniach. Wtedy łatwiej jest doprowadzić do tego, żebyśmy rozmawiali o tym, jak to rozwiązać. Jeżeli ktoś mnie nazywa kłamcą, zazwyczaj pierwszą reakcją jest to, że chce się obronić. Ta obrona najczęściej przyjmuje dwie formy. Zaprzeczania lub ataku na drugą osobę. To nas nie przybliża w żaden sposób do rozwiązania.

J : I żadna z tych reakcji też nie pozwoli zbudować relacji. I na pewno te reakcje też odciągną nas od źródła informacji.

M : Jasne. Ważna uwaga. Jeżeli nawet stosujemy wszystkie techniki tak, jak ktoś mądry to opisał. Tak jak się nauczyliśmy. W dalszym ciągu dziecko może zareagować złością, trzaśnięciem drzwiami itd.

J : Czyli jest to naturalna reakcja.

M : Może być. A może być nieadekwatna.

J : Okej

M : Tak też się zdarza. Tutaj nie chciałbym tworzyć takiego obrazu, że dzieci są kryształowe, a rodzice mogą tylko popełniać błędy. Nie, popełniają je obie strony i obie strony mają swoje zasoby. Natomiast wtedy to dorosła osoba odpowiada za to, żeby doprowadzić do rozwiązania problemu.

J : Okej

M : I jeżeli mamy taką reakcję nastolatka. Wychodzi, mówi nie będę Cię słuchał, gadasz pierdoły. Wychodzi do pokoju, trzaska drzwiami. Wparowanie z drzwiami dalej nie rozwiązuje problemu. Proponowałbym wtedy trochę ochłonąć, bo każdy w takiej sytuacji naturalnie byłby pobudzony. Ja też.

J : Co możemy zrobić w takim momencie?

M : To zależy. U niektórych to będzie poćwiczenie, u innych to wyjście, u niektórych to będzie po prostu zrobienie jakichś obowiązków domowych. Ale ważne jest to, że wracamy znowu, zataczamy koło, spotykamy się z dzieckiem, jak ono też ochłonie. I znów jasno nazywamy uczucia: zachowałeś się nieadekwatnie. Byłem smutny, jak ja chciałem z tobą pogadać, albo wkurzyło mnie to, jak ja chciałem z tobą pogadać, a ty wychodzisz, trzaskasz drzwiami i chcę wrócić do tej rozmowy o używkach.

J : Tak.

M : To samo stosujemy do skutku.

J : Jak zdarta płyta.

M : Ważne, żeby nie tworzyć takiego przekonania, że każdy popełniony błąd to jest już zaprzepaszczona szansa na to, że ten problem da się rozwiązać.

J : Jasne.

M : Jesteśmy ludźmi, każdy ma swoje granice, wytrzymałości i...

J : Emocje.

M : Emocje i wybuchy jednej i drugiej strony w przypadku dorosłego, czy to rodzica czy pedagoga i nastolatka....

J : Zdarzają się.

M : Tak, to jest jakby część naszych relacji.

J : Oczywiście.

M : Natomiast ważne jest to, żeby wracać do tego, że rozmawiamy, bo nam zależy.

J : Czyli do tych pozytywnych powodów. Czyli jest to dla mnie ważne.

M : Bo ty jesteś dla mnie ważny. Najprościej.

J : Czy są jeszcze jakieś techniki, które moglibyśmy wspomnieć, których nie należy stosować?

M : Ocenianie i porównywanie. To będą w dużej mierze takie techniki, które są odwrotnością tego, o czym mówiłem. Wysłuchanie dziecka jest bardzo ważne. Nie musimy się z dzieckiem zgadzać, ale powinniśmy usłyszeć, dlaczego tak się dzieje. Dlaczego ono korzysta z internetu, z komputera, z gier, z papierosów i tak dalej. Niech dziecko to powie. Nawet jeżeli dla nas to jest nieracjonalny powód, że w ogóle nie wpadlibyśmy na to, jak to słyszymy, to nas skręca w środku, to prawdopodobnie taki jest fakt w oczach dziecka.

J : Fakt.

M : To może być fakt albo to może być coś, do czego dziecko ma dostęp. Robi to, żeby sobie ulżyć, albo żeby mieć lepszą pozycję w grupie rówieśniczej, albo żeby spróbować tego z ciekawości. To jest ważne, żeby to dziecko mogło to powiedzieć. Myślę, że postawa: problematycznie używasz używki X, to teraz idziemy cię leczyć, zazwyczaj nie buduje silnej motywacji do tego, żeby rozpocząć ten proces. Jak ktoś nas przeprowadza za ucho, to z nastolatkiem już się nie da przeprowadzić ich za ucho do gabinetu. Więc żeby tego uniknąć, to powinniśmy zaangażować tę młodą osobę w to, żeby sprawdzić, co się dzieje. Tutaj znowu wracamy do tej troski, że: słuchaj, w takiej sytuacji trzeba to sprawdzić, bo mogą z tego być określone konsekwencje dla ciebie, dla twojej edukacji, dla nas, dla twoich znajomych. I też tak samo z procesem leczenia. Pojawił się u nas w rodzinie problem, to zazwyczaj jest to problem systemowy. Pojawił się wśród nas, musimy go wspólnie rozwiązać. Wspólnie, a nie: ja wyślę cię gdzieś, gdzie go rozwiążą.

J : Dobrze. Mówiliśmy dużo o strategiach, których nie należy stosować. Też powiedzieliśmy o takich, po które należy sięgać? Czy są jeszcze jakieś, które byłyby tutaj użyteczne, jeżeli chodzi o wysłuchanie dziecka, zadawanie mu pytań? Czy jest coś, co mogło być użyteczne w bezpośredniej rozmowie z dzieckiem? Coś bardzo praktycznego. Żeby ci wyjaśnić, o co mi chodzi. Wiem na przykład, że słowo dlaczego w rozmowie nie zawsze dobrze działa. Jeżeli zapytam cię, dlaczego to zrobiłeś, to co czujesz w tym pytaniu? Czujesz oskarżenie.

M : Zgadza się.

J : Czyli dobrze jest zastąpić słowo dlaczego na przykład słowem co albo jak? Co wpłynęło na to, że poczułeś, że jest to najlepszy sposób postępowania? Co sprawiło, że czułeś potrzebę?

M : Jasne. Myślę, że to jest sensowne. Też pomocne może być stosowanie takich otwartych pytań dających dziecku możliwość rozwinięcia wypowiedzi w bardziej swobodny sposób. Możemy też się podzielić swoimi obserwacjami, czyli: zauważyłem, że od jakiegoś czasu dzieje się to i to i czy dobrze Cię rozumiem, czy dobrze ujmuję Twoje zachowanie, że mogłeś to zrobić, dlatego albo czułeś się tak i to doprowadziło do tego.

J : Jasne. W uzależnieniach i ogólnie w używaniu substancji bardzo ważne są czynniki środowiskowe. W uzależnieniach behawioralnych również. Na początku naszego podcastu wspomniałeś, że autokratyczna kontrola nad dzieckiem nie daje dobrych efektów. Jeżeli jako dorośli chcę np. ograniczyć ilość czasu, które dziecko spędza online, założmy, że zauważyłem negatywny wpływ na naukę czy na inne obszary życia, widzę, że ta technologia w pewien sposób zaczyna zastępować obszary życia, które są dla niego rozwojowe, w jaki sposób mogę efektywnie narzucić takie granice, żeby nie wywołać wspomnianej reakcji? Czy taki sposób w ogóle jest?

M : Tak, jest. W dużej mierze to też zależy od temperamentu dziecka. Są dzieci, które mają naturalną zdolność i łatwość do stosowania się do zasad. Czyli przeprowadzamy rozmowę, mówimy dlaczego tak i nie inaczej, że chcemy, żeby dziecko ograniczyło czas, a ono jakby w to pójdzie. Natomiast dzieci, które mają taki temperament czy też styl funkcjonowania, w którym dostosowanie się do decyzji rodzica sprawia trudność, taki sposób postępowania nie jest dla nich atrakcyjny i angażujący. W ich przypadku im bardziej zaangażujemy dziecko, tym lepsze efekty osiągniemy. To nie znaczy oczywiście naszą pełną zgodę na jego postępowanie. Jesteśmy dorośli i to my decydujemy, w jaki sposób dziecko funkcjonuje. Nawet jeżeli nasze wydają mu się niekorzystne i nieatrakcyjne tu i teraz. Ale zawsze da się w pewnym stopniu ponegocjować: słuchaj musimy się i się dogadać i jakby decyzja docelowo będzie moja, ale też chcę, żebyś miał swoje zdanie, tutaj coś do powiedzenia i zobaczymy, czy nam się uda dograć to tak, żebyśmy spotkali się po środku. Może to nie będzie po środku, ale chcę zobaczyć twoje zdanie. To sposób na zaangażowanie dziecka w ustalanie, dlaczego na tym nam zależy

J : Czyli dziecko w jakimś stopniu partycypuje w tej decyzji. Tak. Czyli na przykład mógłbym to zrobić w taki sposób, że słuchaj widzę, że spędzasz X czasu przed telefonem. Widzę, że wpływa to na wyniki w nauce i ograniczamy ten czas wspólnie. Decydujemy na przykład, że to byłoby tyle i tyle godzin.

M : Jasne, albo negocjujemy, że zależy mi na tym, żeby te wyniki były na określonym poziomie i wtedy nie czepiam się, albo że zależy mi na tym, żebyś spotkał się ze znajomymi, miał trening, zrobił swoje obowiązki w domu plus miał te wyniki w nauce na swoje możliwości takie i takie i wtedy też jest w porządku. Natomiast jeżeli gdzieś widzę, że to zaczyna Ci zastępować któryś z tych obszarów, to musimy się dogadać, że trzeba z tego będzie trochę zejść,

J : Jasne

M : Bo pewnie to jest czynnik, który na to wpływa.

J : Jasne. Ma to bardzo duży sens i też wielu rodziców obecnie zgłasza się z takimi problemami. I teraz pytanie, czy jest taki wymiar czasowy na przykład spędzania czasu w social mediach, który możemy określić jako uzależnienie?

M : Czyli, czy poniżej jakiegoś czasu dziecko nie jest uzależnione, a powyżej jest?

J : Ten temat pojawił się ostatnio ze względu na to, jacy rodzice zgłaszają się z takimi problemami. Może nie odnosi się on bezpośrednio do tematu dzisiejszego podcastu, czyli do tematu komunikacji samej w sobie.

M : Ale też mówimy trochę o profilaktyce, więc jak najbardziej.

J : I porusza jakby to stawianie granic. Czy generalnie jest jakiś czas, po którym powinniśmy postawić granicę? Czy jest to bardziej zależne od tego, jaki wpływ ma to na jego życie?

M : Nie ma takiego czasu tak naprawdę. Są rekomendacje WHO, z którymi można się zapoznać. One stanowią na przykład, że dziecko do, jeśli dobrze pamiętam, do drugiego roku życia nie powinno korzystać z internetu w ogóle.

J : A później są przedziały czasowe.

M : Tak. I to ma jak najbardziej sens, bo dziecko do drugiego roku życia rzeczywiście nie powinno sięgać po urządzenia, nie jest mu to potrzebne do prawidłowego rozwoju, wręcz może go zaburzać. Jeden wyjątek. Jak rodzic jest nieobecny i ekran służy jako platforma komunikacji z rodzicami. Jak najbardziej wtedy tak. Natomiast jeśli chodzi o gry, aplikacje, filmiki, bajeczki... Nie jest to potrzebne. Nie polecam. Natomiast, mówiąc o nastolatkach, nie ma takiej granicy dla wszystkich. To bardzo zależy. I pamiętajmy jednak, że im więcej tego czasu poświęca na daną czynność, tym rośnie ryzyko wystąpienia uzależnienia.

J : Oczywiście.

M : Natomiast, tak jak powiedziałaś, diabeł tkwi w tym, żeby zobaczyć, w jaki sposób to wpływa na funkcjonowanie dziecka. Czyli czy następuje ograniczenie zainteresowań i aktywności do tego zachowania, czy do tej substancji.

J : Okej. Czyli wracamy do definicji uzależnienia.

M :! jeśli chodzi o substancje, to eksperymentowanie jest naturalną częścią dorastania. Jeżeli mówimy o bardzo szkodliwych substancjach, jeżeli mówimy o powtarzaniu tego korzystania, to już jest niepokojące. Wymaga wsparcia i diagnozy. Na odwrót. - diagnozy i wsparcia. Jeżeli mówimy o zachowaniach, bo od tego zaczęliśmy, to bardziej kwestie właśnie ograniczenia kontaktu z rodziną, ze znajomymi, pogarszanie się wyników nauce, utrata zainteresowań. Ważny jest też fakt, że nadmierne korzystanie z social mediów może rozwinąć tendencje depresyjne i lękowe oraz prowadzić do wykształcenia się niskiego poczucia własnej wartości. Czemu? Bo w social mediach, patrząc na kogoś, się porównujemy. To jest mechanizm ewolucyjny naszego mózgu. Jeżeli porównujemy się w social mediach z osobami, które są piękne, śliczne, mają ogromny sukces zawodowy, śpią dwie godziny dziennie i wszystko im się udaje i mają tonę przyjaciół i cały czas się uśmiechają i są pięknie zbudowani, to zazwyczaj wypadamy blado.

J : Tylko, że jest to iluzja.

M : Tak, dokładnie. To nie jest realne. Ale dla naszego mózgu jest.

J : Bo to jest to, co widzimy.

M : Dokładnie. Natomiast jak się człowiek zastanowi, to te konta to są produkty. Warto o tym też pogadać z dziećmi.

J : Tak, tylko mózg widzi te rzeczy bez kontekstu.

M : Tak, dokładnie. Więc jeżeli zajdą te takie czynniki, o których powiedziałem, czy okoliczności, o których powiedziałem, to rzeczywiście to jest bardziej niepokojące w kontekście uzależnień behawioralnych.

J : Czyli wpływ na zadania rozwojowe, wpływ na to, że to uzależnienie zaczyna odbierać w pewien sposób czas, który był poświęcony

M : Na inne rzeczy

J : Na inne rzeczy, i przez to hamuje rozwój dziecka.

M : Tak.

J : Dobrze, dziękuję. Myślę, że to dobrze podsumowuje nasz dzisiejszy podcast.

M : Ja również dziękuję.

J : Dziękuję również naszym widzom.

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.