

Nie!Zależni

Psychoedukacja dzieci i ich rodzin
w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom



Młodzi w pułapce

Jak reagować i wspierać rozwój bez
uzależnień – poradnik dla rodziców

Aleksandra Grądzik - Pedagog Specjalna,
Aleksandra Tokarska - Psycholog

Tytuł: Młodzi w pułapce. Jak reagować i wspierać rozwój bez uzależnień – poradnik dla rodziców

Autor: Aleksandra Grądzik - Pedagog Specjalna, Aleksandra Tokarska - Psycholog

Nadzór merytoryczny: Ewa Narkiewicz-Nejno, Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-06-9

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Program: „Nie!Zależni - Psychoedukacja dzieci i ich rodzin

w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom”. Program w ramach „Edukacja zdrowotna dla dzieci i młodzieży oraz ich rodziców/opiekunów w zakresie profilaktyki uzależnień i zapobiegania skutkom zdrowotnym wynikającym z uzależnień”

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 2025

Wstęp

Uzależnienie to stan, w którym osoba nie potrafi kontrolować lub ma problem z kontrolą swojego zachowania w stosunku do określonej substancji, czynności lub doświadczenia, mimo że prowadzi to do negatywnych konsekwencji dla jej zdrowia i życia społecznego. Uzależnienie charakteryzuje się przymusem wykonywania danej czynności lub sięgania po substancję, pomimo świadomości szkodliwości tego działania.

Zjawisko uzależnienia ma podłoże biologiczne, psychologiczne i społeczne. Wpływa na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, który pełni w organizmie funkcję centrum dowodzenia. Jest główną strukturą odpowiedzialną za przetwarzanie informacji sensorycznych, koordynację ruchów, funkcje poznawcze, tj. pamięć, myślenie oraz regulację emocji i zachowań.

Proces uzależnienia rozwija się stopniowo, prowadząc do utraty kontroli i wzrostu tolerancji, a w konsekwencji do pojawienia się objawów abstynencyjnych w przypadku zaprzestania kontaktu z bodźcem uzależniającym.



Rodzaje uzależnień

Uzależnienia od substancji psychoaktywnych:

- alkohol
- narkotyki: uzależnienie od substancji, m.in. takich jak marihuana, kokaina, heroina, amfetamina czy różne leki przeciwbólowe
- nikotyna (papierosy), elektroniczne papierosy, waporyzatory

Uzależnienia behawioralne (niezwiązane z substancjami):

- uzależnienie od Internetu: częste i niekontrolowane korzystanie z sieci, w tym: media społecznościowe, gry komputerowe
- uzależnienie od zakupów (shopoholizm/zakupoholizm): ciągła potrzeba robienia zakupów bez potrzeby,
- uzależnienie od jedzenia, opalania, zdrowego odżywiania czy sportu.



Kluczowe cechy uzależnienia



- **Utrata kontroli:** Osoba uzależniona traci stopniowo zdolność do kontrolowania swojego zachowania. Próby jego ograniczenia lub zaprzestania kończą się niepowodzeniem
- **Tolerancja:** Z czasem osoba uzależniona potrzebuje coraz większych dawek substancji lub bardziej intensywnego angażowania się w daną czynność, aby odczuwać tę samą satysfakcję.
- **Objawy odstawienia:** Przerwanie używania substancji lub rezygnacja z danej czynności prowadzi do fizycznych i psychicznych objawów, takich jak: lęk, drżenie, niepokój, nadmierna potrzeba kontynuowania zachowań, zaburzenia snu i koncentracji.
- **Kontynuowanie pomimo negatywnych skutków:** Uzależnienie wiąże się z ignorowaniem szkód zdrowotnych i społecznych.

Rozwój uzależnienia u dzieci i młodzieży jest wynikiem złożonego działania wielu czynników ryzyka, które mogą wpływać na ich podatność na uzależnienia. Oto najważniejsze z nich:

Czynniki genetyczne i biologiczne:

Predyspozycje genetyczne: Badania sugerują, że dzieci, których rodzice lub bliscy krewni mają problemy z uzależnieniem, mogą być bardziej narażone na rozwój uzależnienia.

Problemy neurobiologiczne: Niektóre dzieci mogą mieć różnice w strukturze lub chemii mózgu mogące zwiększać ich podatność na uzależnienia.

Środowisko rodzinne:

Okazywanie wsparcia emocjonalnego: Budowanie wsparcia emocjonalnego jest kluczowe, by dzieci i młodzież czuły się bezpiecznie i prezentowały stabilną samoocenę. W rodzinach dysfunkcyjnych rośnie zagrożenie związane z uzależnieniem.

Rodzice, którzy sami zmagają się z uzależnieniami: Obecność uzależnienia u rodziców lub opiekunów zwiększa ryzyko rozwoju uzależnienia u dzieci.

Czynniki społeczne:

Grupa rówieśnicza: Dzieci spędzające czas w towarzystwie rówieśników, którzy eksperymentują z substancjami psychoaktywnymi, mają większe szanse na naśladowanie takich zachowań.

Presja społeczna: Przemiany społeczne i chęć przynależności do grupy mogą prowadzić do eksperymentowania z używkami w celu zyskania akceptacji wśród rówieśników.



Czynniki psychologiczne

Niska odporność psychiczna i brak umiejętności radzenia sobie ze stresem: Reakcja na stres u każdego z nas wygląda inaczej oraz mogą wywołać ją inne czynniki. To, co dla nas jest zdarzeniem, które przejdzie bez przysłowiowego echa, dla naszych dzieci może być dużym emocjonalnym wyzwaniem, niekiedy przekraczającym ich możliwości obrony. Dzieci, które doświadczają wielu trudnych sytuacji życiowych, mogą próbować radzić sobie z emocjami i stresem w sposób destruktywny, np. poprzez używanie substancji psychoaktywnych.

Problemy z regulacją emocji mogą prowadzić do uzależnienia. Używka staje się antidotum na ból emocjonalny.

Zaburzenia psychiczne: dzieci z depresją, lękiem, ADHD czy PTSD są bardziej podatne na uzależnienia.

Niska samoocena jest istotnym czynnikiem, który może zwiększyć podatność na rozwój uzależnień. Mechanizm ten opiera się na próbie kompensacji braku poczucia własnej wartości poprzez zachowania, które dają chwilową ulgę, ale w dłuższej perspektywie prowadzą do uzależnienia.

Czynniki szkolne:

Złe wyniki w nauce: Trudności w szkole, niskie wyniki w nauce, brak zaangażowania w życie szkolne mogą prowadzić do poczucia niepowodzenia i sięgania po zachowania destrukcyjne w tym uzależnienia.

Nieporozumienia z nauczycielami i rówieśnikami: Dzieci, które mają trudności w relacjach interpersonalnych, mogą szukać poczucia akceptacji w używkach.

Dostępność substancji:

Łatwy dostęp do alkoholu, narkotyków, papierosów: Dzieci i młodzież, które mają łatwy dostęp do substancji uzależniających, mają większe ryzyko eksperymentowania z nimi i rozwoju uzależnienia.



Media i kultura:

Wpływ mediów: Media, w tym filmy, muzyka, reklamy mogą promować i gloryfikować używanie substancji, co wpływa na postrzeganie ich przez młodsze pokolenia jako czegoś atrakcyjnego lub – przynajmniej – akceptowalnego. Jest to widoczne szczególnie dziś, kiedy mamy tak łatwy dostęp do różnych treści w Internecie.

Normy społeczne: W społeczeństwach, gdzie picie alkoholu czy palenie papierosów są powszechnie akceptowane, dzieci mogą być bardziej skłonne do naśladowania tych zachowań.

Konsekwencje uzależnień

Psychologiczne: Młodzi ludzie często tracą zainteresowanie dotychczasowymi pasjami i relacjami z rówieśnikami, koncentrując się jedynie na źródle uzależnienia, co może prowadzić do **izolacji społecznej**. Jednym ze skutków uzależnienia mogą być **stany lękowe i depresja**, np. długotrwałe i regularne spożywanie alkoholu wpływa na neuroprzekaźniki w mózgu (m.in. na stężenie serotoniny i dopaminy – hormonów, które, m. in. odpowiadają za regulację naszego nastroju), co może zwiększać ryzyko depresji.

W sytuacjach, gdy osoba uzależniona nie ma dostępu do używki lub możliwości wykonywania czynności, od której jest uzależniona (np. dostęp do social mediów), zwiększa się jej rozdrażnienie, impulsywność, co w konsekwencji może prowadzić do **zachowań agresywnych**.

Zarówno w przypadku uzależnień behawioralnych, jak i od substancji psychoaktywnych mamy do czynienia z **zaburzeniami koncentracji oraz pamięci**.

Inne konsekwencje uzależnień

Fizyczne: Nadużywanie substancji psychoaktywnych może powodować uszkodzenia narządów wewnętrznych, takich jak wątroba, serce, a także układ nerwowy. Uzależnienia behawioralne, jak np. nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych mogą prowadzić do zaburzeń snu, otyłości, problemów ze wzrokiem, a nawet wad kręgosłupa. W przypadku niektórych substancji, takich jak narkotyki czy dopalacze, długotrwałe używanie może skutkować nieodwracalnymi zmianami w organizmie, a nawet śmiercią.

Społeczne i prawne: Uzależnienia wpływają nie tylko na jednostkę, ale również na jej otoczenie. Zaburzone relacje rodzinne - konflikty z rodzicami/opiekunami, brak zaufania do osoby uzależnionej.

Trudności edukacyjne są skutkiem zaniedbania obowiązków edukacyjnych. Osoby uzależnione mogą unikać kontaktów z rówieśnikami, nie uczestniczyć w życiu społecznym i kulturalnym, co może pogłębiać ich poczucie samotności. W przypadku uzależnień od substancji psychoaktywnych istnieje ryzyko wchodzenia w konflikty z prawem.

Konsekwencje uzależnień są wielowymiarowe i mają wpływ zarówno na ciało, psychikę, jak i życie społeczne młodego człowieka. Dlatego tak ważna jest profilaktyka i wczesna interwencja, aby zapobiec ich długofalowym skutkom.

Przeciwdziałanie uzależnieniom - rola rodziców

Zapobieganie uzależnieniom wśród młodzieży to jedno z ważniejszych zadań rodziców i opiekunów. Wczesne działania mogą skutecznie chronić młodego człowieka przed nałogiem i jego negatywnymi konsekwencjami.

Rolą rodziców i opiekunów jest:

➤ **Wzmacnianie więzi rodzinnych, prezentowanie pozytywnych wzorców**

Dzieci i młodzież na początkowym etapie życia modelują, czerpią wzorce od najbliższych im osób. Zatem wszystko zaczyna się w środowisku domowym. Pielęgnowanie dobrostanu rodzinnego powinno zacząć się od troski o swój własny komfort i wypoczynek. Zaopiekowani rodzice to zaopiekowane dzieci. Mając zasoby, jesteśmy spokojniejsi, mamy więcej wyrozumiałości i empatii, a to jest niezbędne do komunikacji z jeszcze rozregulowanym emocjonalnie nastolatkiem.

Otwarta i szczera komunikacja pomaga budować zaufanie między rodzicami a dziećmi. Warto zatroszczyć się o regularne rozmowy. Pomocne jest także konsekwentne, ale elastyczne podejście do wychowania. To ono wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

Ustalenie jasnych zasad i granic. Dialogi oparte o **zrozumienie i uznanie** emocji często przynoszą ukojenie. Nam jako rodzicom czasem trudno zrozumieć problemy i zmartwienia naszych pociech, ale nie musimy wchodzić w ich buty, wystarczy towarzyszenie im i uznanie, że coś może być dla nich trudne w danym momencie.

Unikanie nadmiernej krytyki to kluczowy obszar dotyczący wychowania. Często staramy się nauczyć poprawnego zachowania, wpoić dobre nawyki tak bardzo, że zapominamy o tym, że nasze dziecko nie jest nami i ma inne metody i techniki funkcjonowania w dzisiejszym świecie, dlatego spróbujmy uznać granice naszych dzieci i szanujmy się nawzajem.

Wspólne spędzanie czasu, angażowanie się w rodzinne aktywności, gotowanie, gry planszowe – wszystko to wzmacnia relacje. Stworzenie rodzinnych rytuałów może stać się tradycją, która będzie budowała poczucie bezpieczeństwa.

Warto zaznaczyć także, że wspieranie samodzielności dziecka jest jednym z kluczowych aspektów wzmacniania więzi rodzinnych. Dbajmy o sprawczość naszych dzieci, zadbajmy o przestrzeń do podejmowania własnych decyzji przez dzieci, z których czasem korzyścią okaże się sukces, który wzmocni poczucie własnej wartości, a czasem porażka, która nauczy je radzenia sobie z trudnymi emocjami, pozwalania sobie na błędy i dochodzenia do celu własną ścieżką. W efekcie będziemy budować zaufanie naszych dzieci do nas i siebie samych.

➤ **Budowanie świadomości i edukacja**

Wyżej wspomniane wzorce stanowią trzon systemu wartości i przekonań młodego człowieka. Świadomość konsekwencji, jakie płyną z nadużywania środków psychoaktywnych czy nadużywania technologii w celu samoregulacji, jest kluczowa w edukacji młodszych pokoleń. Odpowiednie wzorce zachowań mogą zapobiec uzależnieniom, dlatego ważnym aspektem jest edukacja w zakresie technik radzenia sobie ze stresem, samokontrolą, regulacją emocjonalną. Cenne w tym zakresie będą materiały edukacyjne, warsztaty czy programy profilaktyczne.



Odpowiednia organizacja czasu wolnego, zdrowe nawyki

Świadomość, jak wielką rolę w naszym życiu odgrywają umiejętności samoregulacji i samokontroli, jest niezwykle cenna w kontekście uzależnień. Ocena naszego samopoczucia, rozpoznanie naszych potrzeb jest kluczowa w prawidłowym funkcjonowaniu. Dbając o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem, mamy szansę zadbać o rozwój nasz i naszych dzieci. Warto zachęcać dzieci do wprowadzania zdrowych nawyków, ponieważ mają one ogromny wpływ na profilaktykę uzależnień. Kształtowanie ich od najmłodszych lat może pomóc dziecku w utrzymaniu równowagi psychicznej i fizycznej. Oto kilka istotnych aspektów:

- **Aktywność fizyczna** - regularny ruch wspiera redukcję stresu i poprawia samopoczucie.
- **Zdrowa dieta** - odpowiednie odżywianie wspiera funkcjonowanie mózgu, układu nerwowego, zmniejszając podatność na impulsywne decyzje.
- **Sen i regeneracja** - prawidłowy rytm dobowy i odpowiednia ilość snu wzmacniają odporność psychiczną.
- **Higiena cyfrowa** - ograniczanie czasu spędzanego przed ekranami pomaga uniknąć uzależnienia od technologii.
- **Świadome zarządzanie czasem** - planowanie dnia i wyznaczanie priorytetów wzmacniają umiejętności organizacyjne i samodyscyplinę.

Dzięki tym działaniom możemy skutecznie minimalizować ryzyko uzależnień i wspierać nasze dzieci w zdrowym, świadomym rozwoju.

Pamiętajmy, że wszystko czego uczymy jako rodzice, co przekazujemy młodemu pokoleniu i do czego zachęcamy, musimy sami prezentować. Wiarygodność i autentyczność jest kluczem do sukcesu.

Podsumowanie

Uzależnienia wśród młodych ludzi stanowią poważne zagrożenie dla ich zdrowia, przyszłości i relacji społecznych. Problem ten ma wiele przyczyn – od biologicznych po społeczne – i może dotknąć każdego nastolatka, niezależnie od warunków wychowawczych. Dlatego tak ważne jest, aby rodzice byli świadomi zagrożeń.

Rodzina odgrywa bardzo ważną rolę w profilaktyce uzależnień. To istotny czynnik ochrony lub ryzyka w zależności od stylu wychowania, relacji emocjonalnych i wsparcia. Silne więzi, otwarta komunikacja i wsparcie emocjonalne stanowią fundament, chroniący młodzież przed sięganiem po substancje psychoaktywne oraz rozwijaniem uzależnień behawioralnych. Kształtowanie zdrowych nawyków, dbanie o rozwój emocjonalny i aktywny styl życia to kolejne elementy, które mogą pomóc dziecku w uniknięciu nałogów i na które mamy wpływ jako rodzice.

Nie ma uniwersalnej recepty na to, jak całkowicie uchronić dziecko przed uzależnieniem. To złożone zjawisko wynikające z interakcji czynników biologicznych, psychologicznych, społecznych i środowiskowych. ale rodzice mogą odgrywać kluczową rolę w profilaktyce. Budowanie zaufania, dobry przykład, edukacja i konsekwentne wychowanie to skuteczne sposoby pozwalające zmniejszyć ryzyko i wspierać dziecko w zdrowym rozwoju.

Jeśli jednak młody człowiek już zmagają się z problemem uzależnienia, kluczowe jest szybkie działanie. Wsparcie rodziny, profesjonalna terapia oraz odpowiednie podejście mogą pomóc wyjść z nałogu i odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Istnieje wiele ośrodków, poradni, które zajmują się profilaktyką czy leczeniem uzależnień, więc korzystajmy z tego typu pomocy w razie potrzeby. Korzystajmy też ze szkoleń, aby się rozwijać i być świadomym nowych wyzwań, jakie stawia przed nami, rodzicami współczesny świat.

Rodzice nie są bezsilni wobec uzależnień swoich dzieci. Ich rola jest nieoceniona – zarówno w zapobieganiu, jak i w procesie leczenia. Im większa świadomość, otwartość i zaangażowanie, tym większa szansa na to, że młody człowiek będzie potrafił dokonywać zdrowych wyborów i prowadzić satysfakcjonujące życie wolne od nałogów.

Bibliografia

1. Robert Modrzyński „Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu” 2021
2. Judith Grisel „Nigdy dość. Mózg a uzależnienia” 2019
3. Czerski W.M. „Nomofobia-szczególnie groźna odmiana uzależnienia od telefonu komórkowego” 2019
4. „Jak zrozumieć nastolatka” Stępień - Proszewska, A., 2023
5. „Płytki umysł - jak Internet wpływa na nasz mózg” Nicholas Carr, 2021

O autorkach

Aleksandra Grądzik

Ukończyła pedagogikę specjalną na Akademii Pedagogiki Specjalnej im. w Warszawie, a także Stosowaną Analizę Zachowania w pracy z dziećmi z Autyzmem na SWPS.

Chętnie wspiera rodziców w rozwijaniu ich kompetencji rodzicielskich bazując na Teorii Przywiązania Johna Bowlbiego. Terapeutka Ośrodka Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, doświadczona także w pracy jako Terapeuta Środowiskowy w Środowiskowym Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży.

Aleksandra Tokarska

Ukończyła psychologię na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, a także Kurs

I Stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Praktyk Metody Kids' Skills - Dam radę.

Terapeutka w Ośrodku Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną.

Jazda na rowerze i czytanie książek to aktywności, które uważa za najbardziej relaksujące.

O FUNDACJI

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków oraz o problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych: do nauczycieli, rodziców, pracowników społecznych, lekarzy, osób dorosłych, dzieci i seniorów. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy najmłodszych: dzieci i młodzież. Do tej pory realizowaliśmy szereg programów profilaktycznych i psychoedukacyjnych, takich jak „Emocje w Rodzinie”, gdzie dotykaliśmy tematów wsparcia, komunikacji i budowania relacji na linii rodzic-dziecko, czy „Nie widać, a jest - TU CUKIER”, w którym uczyliśmy dzieci z cukrzycą typu I oraz ich rodziny, jak radzić sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi życie z chorobą przewlekłą, uświadamialiśmy, jakie trudności na polu emocjonalnym mogą ich spotkać i jak sobie z nimi radzić. W szerokim projekcie „Psychoedukacji w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży” dotykaliśmy trudnych tematów, takich jak komunikacja z nastolatkiem, seksualność i rozmowy o strefie erotycznej, ale też zjawisko cyberbullyingu czy wykorzystywania seksualnego.

Uzależnienia to kolejny ważki i aktualny temat. Dane ostatnich lat są alarmujące, a problem zwiększa mnogość i różnorodność źródeł nałogów. Obok substancji psychoaktywnych w ostatnich latach poważnym zagrożeniem dla dzieci są media społecznościowe, internet, smartfon czy gry.

W programach „Nie!Zależni” oraz „Czuj(ni)” mówimy o tym, czym jest uzależnienie, jak łatwo wpaść w sidła nałogu, o ich źródłach i konsekwencjach. Swój przekaz kierujemy do dorosłych, którzy tworzą otoczenie dzieci i nastolatków, przez co mają istotny wpływ na ich zachowania i postawy, czyli do rodziców, opiekunów, nauczycieli, lekarzy, pracowników socjalnych. Informacje dostosowujemy też do dzieci i nastolatków, aby zwiększyć ich świadomość. Wierzymy, że głębsza wiedza to istotny element profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na uzależnienia w wieku dziecięcym i nastoletnim, których konsekwencje odczuwają pacjenci i cała ich rodzina.