

Nie!Zależni

Psychoedukacja dzieci i ich rodzin
w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom



Zrozumieć uzależnienie: przyczyny i objawy uzależnień dzieci i młodzieży – Poradnik dla rodziców

Alicja Grzenik

Tytuł: Zrozumieć uzależnienie: przyczyny i objawy uzależnień dzieci i młodzieży – Poradnik dla rodziców

Autor: Alicja Grzenik

Nadzór merytoryczny: Ewa Narkiewicz-Nejno, Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-00-7

COPYRIGHT © 2024 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 2024

***„Empatia to most między
rodzicem a dzieckiem, który
pomaga w zrozumieniu
emocji, lęków i potrzeb
młodego człowieka”***

Wprowadzenie

Drogi rodzicu, opiekunie, nauczycielu,

cieszymy się, że chcesz poszerzać swoją wiedzę dotyczącą uzależnień dzieci i młodzieży. Mamy nadzieję, że ten krótki poradnik odpowie na nurtujące pytania, uspokoi, pokaże, na co zwracać uwagę i gdzie szukać pomocy.

Uzależnienia nie dotyczą tylko dorosłych i nie dotyczą tylko substancji psychoaktywnych. Towarzyszy nam aktualnie bardzo duży rozwój technologii, która jest łatwo dostępna, komfortowa, ale również niebezpieczna. Chcemy Państwa zaprosić do chwili uważności skierowanej na swoje dzieci, ale również na siebie.

Profilaktyka uzależnień odgrywa kluczową rolę w ochronie zdrowia psychicznego i fizycznego dzieci i młodzieży. To właśnie w okresie dorastania kształtują się nawyki i postawy, które mogą wpływać na całe dorosłe życie. Wczesne działania zapobiegawcze pomagają budować świadomość, wzmacniać odporność na presję rówieśniczą i rozwijać umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Młodzi ludzie są szczególnie narażeni na ryzyko eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi lub zachowaniami uzależniającymi ze względu na ciekawość, potrzebę akceptacji czy brak odpowiedniej wiedzy o konsekwencjach. Profilaktyka nie tylko minimalizuje te zagrożenia, ale także wspiera rozwój zdrowych relacji, budowanie pewności siebie oraz uczy odpowiedzialnych wyborów.

Ten eBook dostarcza rodzicom, nauczycielom i specjalistom praktycznych narzędzi oraz wiedzy, aby skutecznie przeciwdziałać uzależnieniom wśród młodych ludzi i wspierać ich w zdrowym rozwoju. Wspólne zaangażowanie w profilaktykę to inwestycja w przyszłość kolejnych pokoleń.

Zrozumienie uzależnień

„Nagroda jest nagrodą, niezależnie od tego, czy wywołana zostanie chemicznie czy przez zachowanie; a gdzie jest nagroda, tam jest ryzyko, że wrażliwy mózg zostanie złapany w pułapkę kompulsji.”

C.Holden

Czym różni się uzależnienie od substancji od uzależnienia behawioralnego?

Uzależnienie (zespół uzależnienia) charakteryzuje się silnym wewnętrznym przymusem do używania określonej substancji psychoaktywnej, który przejawia się w zachowaniach, myślach i emocjach danej jednostki. Osoby uzależnione od substancji szukają kontaktu z substancją, natomiast osoby uzależnione od czynności poszukują możliwości powtarzania określonych zachowań.

UZAŁĘŻNIENIE OD SUBSTANCJI charakteryzuje się zaburzeniem kontroli używania substancji, wynikającym z powtarzającego się lub ciągłego używania. Główną cechą uzależnienia stanowi silna, wewnętrzna potrzeba użycia, która przejawia się upośledzoną zdolnością kontroli nad używaniem. W rezultacie rośnie znaczenie używania substancji przedkładanego nad inne aktywności. Towarzyszy temu uporczywe używanie substancji pomimo występujących szkód i konsekwencji. ICD 11 (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych) obejmuje, m.in. takie substancje jak: alkohol, leki uspokajające, opioidy, substancje lotne, nikotynę, kokainę, środki pobudzające (w tym amfetaminę i metamfetaminę), kofeinę, konopie indyjskie, syntetyczne kanabinoidy, MDMA oraz halucynogeny.

UZAŁĘŻNIENIA BEHAVIORALNE w stosunku do uzależnień od substancji psychoaktywnych mają krótszą historię. Ich główną cechą jest brak możliwości oparcia się pokusie wykonywania czynności, które są szkodliwe dla samych uzależnionych lub osób z ich otoczenia. Zachowania prowadzące do uzależnień behawioralnych często poprzedza uczucie napięcia oraz przyjemność, ulga lub poczucie bycia nagrodzonym w trakcie realizowania czynności. Wśród uzależnień behawioralnych wyróżniamy związane z kompulsywnymi czynnościami: patologiczny hazard, zakupoholizm, seksoholizm, pracoholizm. Zaburzenia związane z jedzeniem: bulimia, obżarstwo, anoreksja, ortoreksja.

Cyberzaburzenia, cyberuzależnienia: video games disorder, patologiczne korzystanie z internetu (aplikacje i treści) i social mediów, FOMO, kompulsywne cyberautoprezentacje.

W ICD -11 zaburzenia związane z grami definiuje się jako uporczywy, nawracający wzorec zachowań związanych z graniem, który prowadzi do istotnego upośledzenia w funkcjonowaniu społecznym, zawodowym, edukacyjnym lub w innych ważnych obszarach życia.

Objawy muszą obejmować trzy obszary:

UTRATĘ KONTROLI NAD GRANIEM

Trudności w kontrolowaniu czasu spędzanego na graniu, częstotliwości, długości sesji czy też momentu rozpoczęcia i zakończenia grania. Osoba nie potrafi ograniczyć lub zaprzestać grania, pomimo wcześniejszych prób.

PRIORYTET NADAWANY GRANIU NAD INNYMI AKTYWNOŚCIAMI

Granie staje się dominującą aktywnością w życiu osoby. Inne codzienne obowiązki, zainteresowania i aktywności są zaniedbywane na rzecz gier

KONTYNUOWANIE GRANIA POMIMO NEGATYWNYCH KONSEKWENCJI

Osoba nadal gra, mimo że doświadcza poważnych problemów wynikających z tego zachowania, takich jak pogorszenie relacji interpersonalnych, trudności zawodowe lub edukacyjne czy problemy zdrowotne.

W uzależnieniu od substancji psychoaktywnych istnieje somatyczny limit przyjmowania określonych substancji (np. ilość wypitego alkoholu, po której przyjęciu osoba uzależniona uzyskuje stan nasycenia), natomiast przy wielu uzależnieniach behawioralnych, takie limity mogą być określane jedynie przez granice całkowitego wyczerpania zdrowotnego lub zasobów. W cyberuzależnieniach początkowe 2 godziny grania w gry wideo dają graczowi poczucie spełnienia, a w miarę postępowania uzależnienia potrafi on grać do granic fizycznego wyczerpania.



Czym się charakteryzuje uzależnienie?

W podejściu do uzależnień - zarówno tych związanych z substancjami psychoaktywnymi, jak i z określonymi aktywnościami o pozytywnym wzmocnieniu - coraz większe znaczenie przypisuje się uniwersalnym kryteriom uzależnień według Griffithsa.

Obejmują one:

dominację nałogowych zachowań nad racjonalnym podejmowaniem decyzji i kontrolą,

wpływ nałogu na nastrój, gdzie substancje lub czynności zmieniają emocjonalne samopoczucie,

potrzebę eskalacji, czyli zwiększania dawek, intensywności lub częstotliwości, aby osiągnąć ten sam efekt (wzrost tolerancji),

objawy odstawienia, czyli negatywne skutki fizyczne lub psychiczne pojawiające się przy braku możliwości korzystania z substancji lub wykonywania czynności,

konflikty i problemy wynikające z nałogowych zachowań, które wpływają na różne aspekty życia, takie jak relacje społeczne, pracę czy zdrowie.

Przyczyny uzależnień

CZYNNIKI BIOLOGICZNE

Uzależnienia mają silne podstawy biologiczne, co znajduje odzwierciedlenie w badaniach nad neurobiologią mózgu.

Układ nagrody: Substancje uzależniające i zachowania nałogowe aktywują układ nagrody w mózgu, prowadząc do nadmiernego uwalniania dopaminy, co wzmacnia odczucie przyjemności.

Predyspozycje genetyczne: Badania bliźniąt i rodzin wskazują, że około 40-60% ryzyka uzależnienia można przypisać czynnikom genetycznym. Wpływ genetyki współistnieje z czynnikami środowiskowymi.

Adaptacje neurobiologiczne: Przy długotrwałym stosowaniu substancji dochodzi do zmian w strukturach mózgu, m.in. takich jak kora przedczołowa, która odpowiada za kontrolę impulsów i podejmowanie decyzji.

CZYNNIKI PSYCHOLOGICZNE

Psychologiczne aspekty uzależnień koncentrują się na indywidualnych cechach osobowości oraz strategiach radzenia sobie z trudnościami.

Stres i trudności emocjonalne: Uzależnienia mogą rozwijać się jako sposób na radzenie sobie z negatywnymi emocjami, stresem lub traumą. Teoria samoleczenia sugeruje, że osoby uzależnione używają substancji, by złagodzić psychologiczny dyskomfort.

Impulsywność i poszukiwanie wrażeń: Osoby impulsywne lub poszukujące intensywnych doznań mają większą podatność na uzależnienia.

Brak umiejętności regulacji emocji: Niezdolność do skutecznego radzenia sobie z emocjami prowadzi do stosowania substancji jako formy „ucieczki”.

CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE

Środowisko, w którym żyje dana osoba, znacząco wpływa na ryzyko uzależnienia.

Dostępność substancji: łatwy dostęp do substancji psychoaktywnych zwiększa prawdopodobieństwo ich używania i uzależnienia.

Wpływ rówieśników: presja społeczna i wpływ grupy rówieśniczej są kluczowe w przypadku młodzieży.

Czynniki rodzinne: niskie wsparcie emocjonalne, konflikty rodzinne lub obecność uzależnienia w rodzinie zwiększają ryzyko uzależnień.

Trauma i przemoc: doświadczenie przemocy lub zaniedbania w dzieciństwie jest silnym predyktorem uzależnienia w dorosłości.



Wyróżnia się także rodzinne uwarunkowania uzależnień wśród najmłodszych. Zalicza się do nich:

Naśladowanie zachowań rodziców

naśladownictwo jest jednym z głównych mechanizmów w rozwoju młodych ludzi.

Rodzice, którzy sami stosują substancje uzależniające, mogą nie tylko stać się modelami do naśladowania, ale także dawać niewłaściwy przykład, jeśli chodzi o radzenie sobie z problemami emocjonalnymi i stresem.

Oślabienie więzi rodzinnych, słaba komunikacja między rodzicami a dzieckiem

słaba więź emocjonalna i brak otwartej komunikacji w rodzinie mogą prowadzić do wzrostu ryzyka uzależnienia. Dzieci, które nie czują się wspierane emocjonalnie lub nie potrafią porozmawiać z rodzicami o swoich problemach, mogą szukać poczucia przynależności i akceptacji w innych grupach społecznych lub uzależniających zachowaniach. W szczególności brak konstruktywnego dialogu może prowadzić do alienacji dziecka i poszukiwania alternatywnych źródeł poczucia kontroli i spełnienia.

Całodzienna praca rodziców

branie nadgodzin, praca w kilku miejscach może ograniczyć czas, który mogą poświęcić na budowanie więzi z dziećmi i monitorowanie ich zachowań. Dzieci wychowywane w takich warunkach mogą doświadczać braku wsparcia emocjonalnego i nadzoru, co zwiększa ryzyko zaangażowania w ryzykowne zachowania, w tym uzależnienia. Długotrwała nieobecność rodziców może także wpływać na brak stabilności emocjonalnej dziecka, co z kolei może sprzyjać poszukiwaniu uzależniających substancji w celu radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Niedoświadczenie takich elementów jak: szacunek, zaufanie, wsparcie, empatia, przyjaźń, uśmiech, radość

brak doświadczeń związanych z pozytywnymi emocjami i wsparciem w rodzinie może prowadzić do trudności w budowaniu zdrowych relacji interpersonalnych. Dzieci, które nie doświadczają miłości, zaufania, empatii i wsparcia w domu, mogą szukać poczucia przynależności i uznania w grupach rówieśniczych lub poprzez używanie substancji uzależniających. Brak tych pozytywnych elementów w życiu rodzinnym może prowadzić do głębokich problemów emocjonalnych, które są jednym z głównych czynników ryzyka uzależnienia.

Nadopiekuńczość

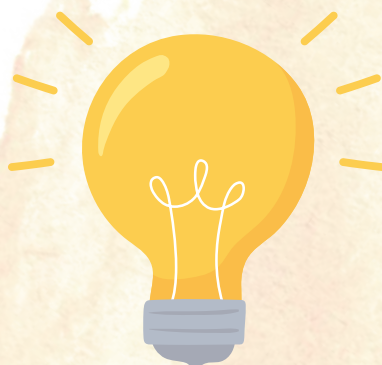
z drugiej strony nadopiekuńczość może również stanowić czynnik ryzyka uzależnienia.

Nadmierna kontrola rodzicielska, brak możliwości podejmowania własnych decyzji przez nieletniego czy nadmierna troska o bezpieczeństwo dziecka mogą prowadzić do frustracji, poczucia braku autonomii i niezdolności do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Takie dzieci mogą szukać „uwolnienia” od ograniczeń w uzależniających zachowaniach, w tym w używaniu substancji.

Traktowanie przedmiotowe dziecka

traktowanie dziecka w sposób przedmiotowy, bez uwzględniania jego emocjonalnych i psychicznych potrzeb może prowadzić do problemów z poczuciem własnej wartości.

Dzieci, które nie czują się szanowane jako jednostki, mogą rozwinąć mechanizmy obronne, takie jak uzależnienie od substancji, aby uciec od swoich problemów i poczuć kontrolę nad własnym życiem. Tego typu traktowanie, zwłaszcza w rodzinach dysfunkcyjnych, może prowadzić do trwałych zaburzeń emocjonalnych, które przyczyniają się do rozwoju uzależnień w późniejszym życiu.



„Szczegółowy Profil Mojej Rodziny” – pomoc w zidentyfikowaniu mocnych stron rodziny i czynników ryzyka.

Ćwiczenie „**Szczegółowy Profil Mojej Rodziny**” ma na celu pomoc w zidentyfikowaniu zarówno mocnych stron, jak i czynników ryzyka w rodzinach, które mogą wpływać na rozwój dzieci i młodzieży. Jego głównym celem jest zwiększenie świadomości na temat dynamiki rodzinnej i wczesne dostrzeganie potencjalnych problemów, które mogą prowadzić do uzależnień lub innych trudności emocjonalnych.

KROK 1: OPIS RODZINY

Uczestnicy ćwiczenia (rodzice, opiekunowie, dzieci) rozpoczynają od stworzenia ogólnego opisu swojej rodziny. Powinni uwzględnić strukturę rodzinną (np. liczba członków rodziny, pokrewieństwo, wiek, itp.).

KROK 2: IDENTYFIKOWANIE MOCNYCH STRON RODZINY

Następnie uczestnicy przechodzą do określenia mocnych stron rodziny. Mogą to być:

- wzajemne wsparcie emocjonalne,
- dobrze więzi komunikacyjne,
- przewidywalność i stabilność w codziennym życiu,
- zdolność do rozwiązywania konfliktów,
- tradycje rodzinne i pozytywne doświadczenia wspólnego czasu.

KROK 3: IDENTYFIKOWANIE CZYNNIKÓW RYZYKA

Kolejnym etapem jest rozpoznanie elementów, które mogą stanowić czynniki ryzyka dla rozwoju problemów, takich jak uzależnienia lub inne trudności emocjonalne.

Przykłady to:

niska jakość komunikacji, konflikty rodzinne,
niewłaściwe wzorce zachowań (np. uzależnienia rodziców),
brak wsparcia emocjonalnego,
przemoc domowa lub inne formy przemocy,
niezdrowe normy i oczekiwania rodzinne (np. nadmierna kontrola, presja).

KROK 4: ZASTANOWIENIE SIĘ NAD ROZWIĄZANAMI I POPRAWĄ SYTUACJI

Uczestnicy powinni także zastanowić się, jakie działania mogą poprawić sytuację w rodzinie. Może to obejmować:

pracę nad poprawą komunikacji,
wsparcie terapeutyczne,
rozwijanie pozytywnych więzi i tradycji rodzinnych,
ograniczenie stresujących czynników zewnętrznych (np. problemy finansowe).

KROK 5: REFLEKSJA NAD WYNIKIEM

Po zakończeniu analizy uczestnicy mogą podjąć dyskusję na temat tego, co odkryli i jakie konkretne zmiany chcieliby wprowadzić w swoich rodzinach, aby poprawić jakość życia ich członków, szczególnie dzieci i młodzieży.

Ćwiczenie to może czasami przysporzyć trudności, zwłaszcza jeśli rodzina próbuje wykonać je samodzielnie, bez profesjonalnego wsparcia. Dlatego poniżej przedstawiamy opis wzmacniającej roli rodziny.



Wzmacniająca rola rodziny

Życie w rodzinie ma fundamentalne znaczenie dla rozwoju dzieci i kształtowania ich odporności na różne zagrożenia, w tym uzależnienia. Mocne strony rodziny, takie jak stabilność emocjonalna, jasne zasady, wzajemny szacunek oraz wspólne wartości tworzą środowisko, które wspiera prawidłowy rozwój psychiczny, społeczny i emocjonalny dziecka.



Czynniki rodzinne wspierające rozwój dzieci i zapobiegające uzależnieniom:

Stabilność emocjonalna i wsparcie

Rodzina zapewniająca bezpieczne i wspierające środowisko emocjonalne daje dziecku poczucie akceptacji i przynależności. Badania wskazują, że bliskie relacje z akceptującymi osobami działają ochronnie, zmniejszając ryzyko nadużywania substancji psychoaktywnych w okresie dojrzewania.

Jasne zasady i struktura

Rodzina, która wyznacza jasne granice i reguły, stanowi gwarancje przewidywalności i bezpieczeństwa.

Wzajemny szacunek i otwarta komunikacja

Rodziny, w których panuje otwarta komunikacja, budują atmosferę wzajemnego szacunku i zaufania. Dzieci, które czują, że mogą swobodnie rozmawiać o swoich problemach, rzadziej sięgają po substancje w celu „ucieczki” od trudności. Regularne rozmowy pomagają rodzicom wychwycić wczesne sygnały ryzykownych zachowań. Wspólne rozmowy są dobrą okazją do rozwijania umiejętności życiowych u dzieci, takich jak krytyczne myślenie, umiejętność odmawiania, podejmowania decyzji, radzenie sobie ze stresem i komunikacja interpersonalna.

Wspólne wartości i cele

Rodziny promujące wspólne wartości, takie jak zdrowy styl życia, odpowiedzialność czy uczciwość, kształtują silny system moralny dziecka. Dzieci wychowane w środowisku z jasno określonymi wartościami są mniej podatne na wpływy zewnętrzne i łatwiej odrzucają presję rówieśników.

Aktywne spędzanie czasu razem

Rodziny, które angażują się w regularne wspólne aktywności (np. sport, wycieczki, wspólne posiłki), wzmacniają więzi między członkami.

Aktywne spędzanie czasu ogranicza ryzyko izolacji dziecka i buduje pozytywne wspomnienia. Dzięki temu dzieci mniej chętnie szukają zastępczego poczucia przynależności w destrukcyjnych grupach rówieśniczych.

Wsparcie edukacyjne

Rodzice angażujący się w edukację dziecka wspierają rozwój jego zainteresowań i motywację do nauki. Wspieranie edukacji zwiększa poczucie własnej wartości dziecka i daje mu poczucie sprawczości, co redukuje ryzyko szukania alternatywnych źródeł uznania w zachowaniach ryzykownych.

Elastyczność i zdolność adaptacji

Dzieci wychowywane w środowisku elastycznym mogą lepiej radzić sobie z trudnościami życiowymi i poznają konstruktywne sposoby radzenia sobie z przeciwnościami i rozładowywania napięcia.



Sygnaty ostrzegawcze – jak rozpoznać pierwsze objawy uzależnienia



Uzależnienie od substancji i zachowań może manifestować się w różnorodny sposób, obejmując zarówno zmiany fizyczne, jak i psychiczne. Poniżej przedstawione są kluczowe objawy, które mogą wskazywać na rozwijające się uzależnienie:

ZMIANY W ZACHOWANIU

Impulsywność i trudności w kontrolowaniu zachowań: Dziecko lub nastolatek może wykazywać skłonność do impulsywnych decyzji, podejmować ryzykowne działania bez zastanowienia się nad konsekwencjami. Może to obejmować eksperymentowanie z substancjami, zachowania agresywne czy impulsywne zmiany stylu życia.

Izolacja i wycofanie się z życia społecznego: Osoby uzależnione często wycofują się z dotychczasowych relacji i unikają interakcji z rodziną i przyjaciółmi. W przypadku dzieci i młodzieży może to oznaczać unikanie spotkań rodzinnych, opuszczanie zajęć szkolnych lub ograniczanie kontaktów z rówieśnikami.

ZMIANY NASTROJU

Wahania nastroju: Młodzież uzależniona może doświadczać intensywnych wahań nastroju, w tym euforii, wściekłości, lęku i depresji. Te zmiany mogą wynikać z uzależnienia od substancji (np. narkotyków czy alkoholu) lub z zachowań uzależniających, które wpływają na biochemię mózgu.

Depresja i lęk: Długotrwałe uzależnienie może prowadzić do rozwoju problemów emocjonalnych, takich jak depresja, lęk, poczucie beznadziei i niskiej samooceny, co może się przejawiać ciągłym przygnębieniem i wycofaniem.

PROBLEMY W SZKOLE I W RODZINIE

Spadek wyników w nauce: Utrata zainteresowania nauką, częste opuszczanie zajęć, a także spadek wyników w szkole to typowe objawy uzależnienia wśród młodzieży. Wiele dzieci borykających się z uzależnieniem nie jest w stanie skoncentrować się na nauce ani realizować swoich obowiązków szkolnych z powodu ciągłych przerw w aktywności intelektualnej związanych z poszukiwaniem substancji lub angażowaniem się w uzależniające zachowania.

ZACHOWANIA, KTÓRE POWINNY ZWRÓCIĆ UWAGĘ RODZICÓW

Rodzice powinni zwrócić uwagę na zmiany w zachowaniu swojego dziecka, które mogą świadczyć o uzależnieniu lub jego ryzyku. Ważne sygnały ostrzegawcze to:

zmiany w zachowaniu społecznym: dzieci, które wcześniej były aktywne towarzysko, mogą zacząć się izolować i unikać kontaktu z rodziną lub przyjaciółmi;

problemy z koncentracją i wynikiem w nauce: nagle pojawiające się problemy z nauką i obniżenie ocen mogą być efektem zaangażowania w uzależniające zachowania;

zmiany nastroju: nagłe zmiany nastroju, agresja, smutek lub lęk mogą wskazywać na problemy emocjonalne związane z uzależnieniem;

zachowania ryzykowne: zachowania, takie jak spożywanie alkoholu, palenie papierosów, zażywanie narkotyków lub angażowanie się w inne ryzykowne działania mogą być objawami uzależnienia.



Czy moje dziecko potrzebuje wsparcia?

Krótkie ćwiczenie dla rodziców:

Rodzice mogą wykorzystać poniższą listę kontrolną do oceny, czy ich dziecko może potrzebować dodatkowego wsparcia w związku z ryzykiem uzależnienia:

Zmiany w zachowaniu:

Czy moje dziecko staje się coraz bardziej zamknięte, wycofane i mniej angażuje się w życie rodzinne?

Czy zauważyłem/am, że moje dziecko coraz częściej przebywa w towarzystwie osób, które angażują się w ryzykowne zachowania?

Zmiany nastroju:

Czy moje dziecko często doświadcza wybuchów agresji, lęku lub smutku, które są trudne do wytłumaczenia?

Czy zauważyłem/am, że moje dziecko staje się apatyczne i traci zainteresowanie sprawami, które wcześniej były dla niego ważne?

Problemy w szkole:

Czy moje dziecko ma problemy z koncentracją i obniżeniem wyników w nauce?

Czy zauważyłem/am, że moje dziecko zaczęło opuszczać zajęcia lub unikać kontaktu z nauczycielami i kolegami z klasy?

Ryzykowne zachowania:

Czy moje dziecko angażuje się w ryzykowne zachowania, takie jak używanie substancji psychoaktywnych lub zachowania, które mogą zagrażać jego bezpieczeństwu?

Zachowanie rodziców i otoczenia:

Czy zauważyłem/am, że w naszym domu brakuje konstruktywnej komunikacji lub wsparcia emocjonalnego?

Czy moje dziecko nie doświadcza dostatecznego poczucia bezpieczeństwa i zaufania w rodzinie?

Jak rozmawiać z dzieckiem o uzależnieniach?



Rozmowa z dzieckiem o uzależnieniach jest kluczowa w profilaktyce i może pomóc w ukształtowaniu zdolności rozpoznawania zagrożeń oraz podejmowania zdrowych decyzji. Ważne jest, aby rodzice podchodzili do tego tematu z otwartością i empatią, budując atmosferę zaufania. Wsparcie emocjonalne i brak oskarżeń pomagają dziecku poczuć się zrozumianym i akceptowanym, co jest niezbędne, by rozmawiać na trudne tematy, takie jak uzależnienia.

ZNACZENIE OTWARTEJ I WSPIERAJĄCEJ KOMUNIKACJI Z DZIECKIEM

Komunikacja jest fundamentem zdrowych relacji między rodzicami a dziećmi. Otwarta i wspierająca rozmowa na temat uzależnień nie polega tylko na przekazywaniu informacji, ale także na budowaniu przestrzeni, w której dziecko może wyrażać swoje uczucia i obawy bez obawy przed oceną. Kluczowe jest, aby rodzice wykazywali zainteresowanie, słuchali bez przerywania i dawali dziecku czas na odpowiedzi. Tego typu rozmowy mogą pomagać dziecku zrozumieć ryzyko związane z używaniem substancji i rozwinąć umiejętności podejmowania odpowiedzialnych decyzji.

Przykłady Rozmów:

Scenariusz 1: Rozmowa o ryzyku uzależnienia od alkoholu



Rodzic: „Zauważyłam, że ostatnio często rozmawiacie z kolegami o imprezach, na których jest alkohol. Co o tym myślisz?”



Dziecko: „Chciałbym spróbować, bo wszyscy to robią.”



Rodzic: „Rozumiem, że chcesz się poczuć częścią grupy. Warto jednak pamiętać, że alkohol, zwłaszcza w młodym wieku, może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Może to zmieniać sposób, w jaki myślimy i podejmujemy decyzje. Co sądzisz o tym, żebyśmy porozmawiali o tym, co może się stać, jeśli spróbujesz alkoholu w twoim wieku?”

W tym scenariuszu rodzic wykazuje zrozumienie, nie ocenia dziecka, ale podkreśla znaczenie rozmowy na temat ryzyka.

Scenariusz 2: Rozmowa o problematycznym używaniu internetu



Rodzik: „Zauważyłem, że spędzasz dużo czasu, grając w gry online, a kiedy nie możesz grać, czujesz się zdenerwowany. Jak się z tym czujesz?”



Dziecko: „Tak, czasem nie mogę przestać, bo nie chcę przegapić żadnej gry.”



Rodzik: „Rozumiem, że gry sprawiają ci radość. Pamiętaj jednak, że wszystko, co robimy w nadmiarze, może stać się problemem. Jak myślisz, czy możesz znaleźć balans, żeby nie zapominać o innych rzeczach, jak szkoła czy spotkania z przyjaciółmi?”

Ta rozmowa kładzie nacisk na zrozumienie, jakie skutki nadmierne zaangażowanie w internet może mieć na inne aspekty życia dziecka.

TECHNIKA AKTYWNEGO SŁUCHANIA I EMPATII: JAK SŁUCHAĆ BEZ OCENIANIA

Aktywne słuchanie to technika, która polega na pełnym skupieniu na tym, co mówi rozmówca oraz na okazywaniu empatii i zrozumienia. Rodzice powinni zadawać pytania otwarte, dając dziecku przestrzeń do wyrażenia swoich myśli i uczuć, zamiast krytykować lub rozmawiać o swoich własnych opiniach.

Przykład techniki aktywnego słuchania:



Rodzik: „Co cię skłoniło do podjęcia decyzji, by spróbować alkoholu?”



Dziecko: „Wszyscy w szkole mówią, że to cool. Myślę, że chcę się poczuć dorosły.”



Rodzik: „Rozumiem, że chcesz poczuć się dorosły i być akceptowany przez innych. Pamiętaj, że jesteś w stanie podejmować decyzje, które będą najlepsze dla ciebie.”

Ważne, aby w trakcie takiej rozmowy unikać oceniania, jak: „To jest złe!” lub „Nigdy tego nie rób!”. Zamiast tego należy okazywać empatię i podkreślać, że rodzic jest partnerem w rozmowie, gotowym zrozumieć dziecko.

ĆWICZENIE: „MOJE DZIECKO W DIALOGU”

Ćwiczenie to pomaga rodzicom przeanalizować swoje podejście do rozmowy z dzieckiem i dostrzec, jak mogą poprawić swoje umiejętności komunikacyjne. Oto, jak można przeprowadzić to ćwiczenie:

Krok 1: Symulacja rozmowy

Rodzic ma za zadanie napisać przykładową rozmowę, której tematem jest uzależnienie. Może to być rozmowa na temat alkoholu, narkotyków lub uzależnienia od internetu. Należy skoncentrować się na wyrażaniu zrozumienia i używaniu pytań otwartych.

Krok 2: Analiza rozmowy

Po napisaniu dialogu, rodzic analizuje, jakie aspekty rozmowy mogą zostać poprawione. Należy zwrócić uwagę na:

Czy zadawane pytania są otwarte i jednocześnie otwierające?

Czy rodzic nie ocenia dziecka, ale stara się je zrozumieć?

Jakie emocje pojawiają się w rozmowie i jak są one wyrażane?

Krok 3: Modyfikacja podejścia

Na podstawie analizy rodzic modyfikuje swoją komunikację, starając się być bardziej wspierającym i empatycznym rozmówcą, stosując aktywne słuchanie i unikanie oceniania.



Alternatywy – czyli co proponować dziecku?

Z badań jasno wynika, że czynnikami profilaktycznymi są: wsparcie ze strony rodziny, rówieśników i nauczycieli, prowadzenie przez rodziców rozmów z dzieckiem na temat bezpieczeństwa w Internecie, zainteresowanie rodzica aktywnością dziecka online oraz regularne poświęcanie przez dziecko czasu na hobby niezwiązane z Internetem. Oferowanie dzieciom zdrowych alternatyw dla ryzykownych zachowań jest kluczowe w zapobieganiu uzależnieniom. Poprzez angażowanie dzieci i młodzieży w aktywności rozwijające pasje i umiejętności pomagamy im w budowaniu pozytywnej samooceny, a także dajemy im narzędzia do radzenia sobie z trudnymi emocjami bez uciekania się do substancji czy szkodliwych zachowań.

ALTERNATYWY- przykłady

Sport i aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna, taka jak bieganie, pływanie, piłka nożna czy taniec stanowi doskonałą alternatywę dla uzależnienia. Sport nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale także wpływa na poprawę zdrowia psychicznego, obniżając poziom stresu i zwiększając poziom endorfin, które naturalnie poprawiają nastrój. Dzieci zaangażowane w sportowe zajęcia często rozwijają również umiejętności współpracy, rywalizacji i wytrwałości.

Sztuka i kreatywność

Wykonywanie czynności artystycznych, takich jak rysowanie, malowanie, muzyka, teatr czy fotografia pozwala dzieciom wyrażać siebie i przetwarzać emocje w sposób konstruktywny. Zajęcia artystyczne rozwijają wyobraźnię, a także uczą koncentracji i cierpliwości, a ich praktykowanie może stanowić formę ucieczki od stresu.

Nauka umiejętności społecznych

Kursy lub warsztaty rozwijające umiejętności społeczne, takie jak komunikacja, rozwiązywanie konfliktów, współpraca w grupie są doskonałymi sposobami na wzbogacenie życia dziecka. Umiejętności te są niezwykle ważne w kontekście zapobiegania uzależnieniom, ponieważ pomagają w budowaniu silnych, wspierających relacji z rówieśnikami i rodziną. Wspólne rozwiązywanie problemów, aktywności integracyjne, takie jak gry zespołowe, wspierają rozwój emocjonalny i społeczną adaptację.

Jak pomagać dziecku w odkrywaniu jego pasji?

Odkrywanie pasji jest procesem, który wspiera rozwój dziecka. Aby pomóc dziecku w odkrywaniu swoich zainteresowań, rodzice powinni:

Dawać przestrzeń do eksploracji

Zachęcać dziecko do próbowania różnych aktywności, od sportu po sztukę czy naukę, bez presji na osiągnięcie wyników.

Okazywać zainteresowanie i wsparcie

Pokazać, że interesuje nas to, co dziecko robi, bez względu na to, czy chodzi o hobby, sport czy zajęcia edukacyjne. Wspólne angażowanie się w te aktywności może pomóc w budowaniu więzi i zachęcać do dalszego rozwoju.

Rozmawiać o pasjach

Pytać dziecko o jego zainteresowania, co sprawia mu radość i wspólnie poszukiwać nowych obszarów, które mogłyby go zainteresować.



Pomysły na Wspólne Aktywności Rodzinne, Które Rozwijają i Integrują Rodzinę

Rodzinne aktywności są doskonałym sposobem na integrację i wspólne spędzanie czasu. Wspólne gotowanie, wycieczki czy gry planszowe pozwalają na tworzenie więzi oraz na wspólne rozwiązywanie problemów i świętowanie małych sukcesów. Przykłady takich aktywności to:

Wspólne gotowanie

dzieci uczą się samodzielności, a także rozwijają swoje umiejętności kulinarne. Przygotowywanie posiłków może być także okazją do rozmów i integracji.

Wycieczki rodzinne

wspólne spędzanie czasu na świeżym powietrzu w formie pieszych wędrówek, rowerowych wycieczek czy jednodniowych podróży do interesujących miejsc pozwala na zacieśnianie więzi i nawiązywanie pozytywnych wspomnień.

Gry planszowe

zabawy oparte na współzawodnictwie lub współpracy pomagają w rozwijaniu umiejętności społecznych i logicznego myślenia, a także tworzą atmosferę zabawy i bliskości.



Kalendarz Aktywności Rodzinnych - propozycja

Rodzice mogą zaplanować miesiąc pełen zdrowych i integrujących aktywności, korzystając z poniższego ćwiczenia:

KROK 1: PLANOWANIE AKTYWNOŚCI

Na początku miesiąca rodzina tworzy wspólnie kalendarz aktywności, na którym wpisane będą różne zdrowe formy spędzania czasu, np.:

Dwa razy w tygodniu – wspólne gotowanie,

Raz w tygodniu – spacer, basen, rowerowa wycieczka,

Raz w tygodniu – gra planszowa,

Raz w miesiącu – wycieczka do kina, muzeum lub na koncert.

KROK 2: WYBÓR AKTYWNOŚCI I ZADANIA

Każdy członek rodziny wybiera aktywności, które chciałby przeżyć lub wypróbować w danym miesiącu, co pozwoli na zwiększenie zaangażowania w planowanie i poczucie wspólnej odpowiedzialności.

KROK 3: WYKONANIE PLANU I ANALIZA

Po miesiącu aktywności rodzina analizuje, które zajęcia były najbardziej ekscytujące i które sprawiły, że rodzina poczuła się bardziej zintegrowana. Dzięki tej analizie rodzina może zaplanować kolejne miesiące i dążyć do jeszcze większego zaangażowania w zdrowe formy spędzania czasu.



Bibliografia

1. Krzyżak-Szymańska E., Szymański A., Profilaktyka Nowych Uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Zarys problematyki., Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańtego (teraz AG), Katowice 2013
2. Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760–773. doi:10.1016/s2215-0366(16)00104-8
3. Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *Annual Review of Clinical Psychology*.
4. American Psychiatric Association, (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5*, APA, Washington.
5. Griffiths M.D., (2005), A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Substance Abuse*, 10;, ss. 191-197
6. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
7. Leeman, R. F., & Potenza, M. N. (2012). Similarities and differences between pathological gambling and substance use disorders: A focus on impulsivity and compulsivity. *Psychopharmacology*, 219(2), 469–490., DOI: 10.1007/s00213-011-25507
8. Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64–105. DOI: 10.1037/0033-2909.112.1.64
9. Brook, J. S., Brook, D. W., & Pahl, K. (n.d.). The developmental context for adolescent substance abuse intervention. *Adolescent Substance Abuse*, Cambridge University Press, 2009, 25–51. doi:10.1017/cbo9780511543968.003
10. Morrow, V., et al. (2007). Work-family conflict and child and adolescent well-being: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1085–1096.
11. Barber, B. K., Olsen, J. A., & Shagle, S. C. (2005). Associations between parental psychological control and youth depression. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 197–206.
12. Wills, T. A., & Cleary, S. D. (1996). How are social support effects mediated? A test with adolescent substance use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 1025–1038.
13. Pace, T. W., et al. (2017). The role of emotion regulation in addiction: A review. *Psychiatry Research*, 251, 101–114.
14. Brown, S., et al. (2011). The role of art and creative activities in the prevention of substance use in adolescents. *Journal of Primary Prevention*, 32(5), 211–221.

15. McMahon, R. J., et al. (2009). Preventing substance abuse in children and adolescents. The Role of Family and Peer Support in Prevention.
16. Weiss, M., & Ferrer-Wreder, L. (2015). Sport, physical activity, and addiction prevention. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(10), 1991-2002.
17. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
18. Romer, D., et al. (2013). Adolescents' Risky Online Behavior: The Influence of Online Social Networking and Age of First Use. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 420-426.
19. Twenge, J. M. (2017). *IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books
20. King, K. M., et al. (2004). Adolescents' alcohol use and mental health: A review of the literature. *Addictive Behaviors*, 29(1), 93-107.
21. Järvinen, M., et al. (2009). Teen Drinking and Drug Use in Europe. *Health Policy*, 92(2-3), 181-189
22. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Źródła internetowe:

1. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1602669465>

O autorce

Alicja Grzenik

Psycholożka i psychoedukatorka, w trakcie studium dialogu motywującego. Z pasją wspiera dzieci, młodzież oraz dorosłych. Jako współautorka poradników dla rodziców i nauczycieli, angażuje się w tworzenie praktycznych narzędzi edukacyjnych, które pomagają w codziennym życiu wychowawczym. Dodatkowo jako trenerka efektywnej nauki, łączy wiedzę psychologiczną z technikami uczenia się, pomagając uczniom w poprawie wyników i motywacji. Pracuje również jako pracowniczka naukowo-dydaktyczna, dzieląc się swoją wiedzą z przyszłymi specjalistami w dziedzinie psychologii.

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. Swoją 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, który 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.