

# Zapobieganie uzależnieniom od Internetu, alkoholu, papierosów, narkotyków i innych środków psychoaktywnych wśród dzieci i młodzieży

Magdalena Szypulska – Zyga

Ewa Sokołowska

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Rykach

# Okres dojrzewania-charakterystyka

- Dziewczęta: 10 – 16 lat, chłopcy: 12 – 18 lat;
- Gwałtowny rozwój mózgu
- Dojrzewanie fizyczne
- Życie emocjonalne charakteryzuje się intensywnością i brakiem hamowania

# Cele rozwojowe/życiowe

- Doświadczenie fizycznej dojrzałości seksualnej, dotyczy zmian w zakresie obrazu siebie, oczekiwań od siebie i innych ludzi, sposobów kontaktowania się z dorosłymi i rówieśnikami
- Rozwijanie własnej tożsamości: poszukiwanie odpowiedzi na pytania: „kim jestem” „jakie są moje relacje z innymi ludźmi”
- Kształtowanie zobowiązań społecznych, związane z koniecznością życia w społeczeństwie; nastolatek szuka odpowiedzi na pytanie o sens życia, krystalizuje poglądy na temat życia rodzinnego, wykształca postawy wobec obowiązujących norm. Dokonuje tego poprzez intensywne eksperymentowanie w różnych sferach życia i sprawdzanie swoich mocnych i słabych stron.
- Uzyskanie autonomii – eksperymentuje z własną wolnością i odpowiedzialnością w grupie rówieśniczej, która staje się ważnym punktem odniesienia
- Wyrastanie z egocentryzmu- powstaje poczucie wspólnoty z innymi członkami społeczeństwa oraz umiejętność zainteresowania się drugim człowiekiem
- Reorganizacja systemu wartości – nastolatek przeszacowuje dotychczasowe wartości, wybiera nowe i tworzy własny system

# Dysfunkcyjne zachowania nastolatków

- impulsywność,
- negatywne postawy wobec szkoły,
- niski rozwój poznawczy i niskie aspiracje w zakresie poziomu wykształcenia,
- łamanie dyscypliny szkolnej,
- zachowania przestępcze,
- zachowania aspołeczne,
- używanie środków odurzających.

# Przyczyny dysfunkcyjnych zachowań nastolatka

- U nastolatka: stres, presja rówieśnicza, braki w umiejętnościach porozumiewania się, rozwiązywania konfliktów, brak adekwatnej samooceny, dla zabawy, dla przeżycia czegoś nowego, z ciekawości, z nudów, z powodu zaburzeń zachowania, z powodu zaburzeń emocjonalnych, z powodu impulsywności, wrogości, agresywności, buntowniczności, a z drugiej strony alienacji, z powodu trudnych doświadczeń życiowych, trudności w nauce, z potrzeby eksperymentowania
- Rodzina dysfunkcyjna

# Zagrożenia korzystania z Internetu (komputera i urządzeń mobilnych)

- 1) zagrożenia fizyczne: możliwość nabycia wad postawy, pogorszenie funkcjonowania narządu wzroku, układu nerwowego (bóle oczu, głowy, dłoni, pleców, nadwaga),
- 2) zagrożenia społeczne: izolacja, osamotnienie unikanie bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami (w „realu“),
- 3) emocjonalne zagrożenia: przeciążenie nadmiarem informacji, rozdrażnienie, stany lękowe i depresyjne, uzależnienie (5-10% uzależnionych wśród użytkowników)

# SPOŻYWANIE ALKOHOLU PRZEZ NASTOLATKÓW: JAKIE WIĄŻE SIĘ Z TYM RYZYKO?

- Większość młodych ludzi zaczyna spożywać alkohol między 12 a 16 r. ż., gdy zyskują coraz większą niezależność, w tym wieku zwiększają się psychologiczne, społeczne i fizyczne konsekwencje spożywania alkoholu:
- osłabienie organizmu
- zagrożenia w wyniku utraty świadomości (pobicie, kradzież, gwałt, itd.)
- robienie rzeczy nieprzewidywalnych, zagrażających, ośmieszających (n.p.: podejmowanie współżycia seksualnego, ciąży)
- wpływ na rozwój młodego organizmu (mózg, duplikacja uszkodzonych genów)
- zagrożenie uzależnieniem.

# Dopalacze

- Z najnowszego raportu CBOS, współtworzonego z Krajowym Biurem ds. Przeciwdziałania Narkomanii, wynika, że w Polsce udało się zatrzymać epidemię dopalaczy.
- Środki te używane są teraz na znacznie mniejszą skalę niż w latach 2008–2010, czyli w szczytowym okresie ich rozpowszechniania. Wciąż jednak zdarzają się zatrucia – w 2018 roku było ich 4,3 tys.
- Choć prawo teoretycznie związało ręce dilerom, nadal istnieją sklepy internetowe, w których można kupić dopalacze i odebrać je w paczkomacie.



# E-papierosy

- Od mniej więcej 1,5 roku mamy w Polsce następny “boom”. Na czarnym rynku pojawiają się różnego rodzaju liquidy do e- papierosów, które również są substancjami odurzającymi – zawierają m.in. syntetyczną marihuanę. Zdarza się, że młodzież używa ich do inhalacji takich substancji jak: THC, GHB, MDA, MDMA, kokaina, metamfetamina, heroina, fentanyl czy syntetyczne katynony (np. mefedron).
- Główny Inspektorat Sanitarny ostrzega: elektroniczne papierosy regularnie pali już co trzeci uczeń w wieku od 15 do 19 lat.

# narkotyki

- Marihuana
- Amfetamina
- Kokaina
- Sterydy
- LSD
- Metadon

# Nowe odurzacze (eksperymenty) z kuchni, łazienki i garażu:

- aerozole: opary dezodorantu, odświeżacza powietrza,
- gałka muszkatołowa,
- proszek do pieczenia,
- kleje, rozpuszczalniki, lakiery, zmywacze do paznokci,
- gaz z zapalniczek,
- markery do pisania i korektory,
- środki do dezynfekcji,
- proszki do prania.

# Leki, którymi odurzają się dzieci z apteki, sklepu zielarskiego itd.

- popularne leki przeciwbólowe na przeziębienie (np. acodin)
- leki nasenne i uspokajające,
- zioła (szałwia wieszczka), szalwia nie jest typowym narkotykiem. To bardzo silny środek, którego zażycie może mieć bardzo dysforyczne skutki, kiedy więc ludzie stykają się z szalwią, typową reakcją jest: " To było okropne, nigdy więcej tego nie zrobię".
- bieluń dziedzierzawa (silne właściwości odurzające), To silnie toksyczna i halucynogenna, jednoroczna, osiagająca do jednego metra wysokości roślina zielna z rodziny Solanaceae – psiankowatych. Kwitnie od czerwca do września, najczęściej rośnie na śmietniskach, rumowiskach, w ogrodach oraz w uprawach zbóż. Ze względu na atrakcyjny wygląd kwiatów, bieluń dziedzierzawa jest rośliną chętnie hodowaną w ogrodach i domach.
- grzyby (grzybki halucynogenne z psylocybiną), np. łysiczka lancetowata to *grzyby* o działaniu psychoaktywnym, *halucynogennym*.
- palona skórka od banana.

# Skutki sięgania po narkotyki i inne odurzacze

- nieprzewidywalność reakcji,
- zagrożenie śmiercią
- utrata kontroli nad postępowaniem
- utrata świadomości
- niszczący wpływ na cały organizm
- zaburzenia psychiczne
- długotrwałe skutki uboczne (np.: uszkodzenia narządów)
- możliwość uzależnienia

# Szałwia wieszczą



# Bieluń dziędzierzawa



# Łysiczka lancetowata





# Co mogą zrobić nauczyciele?

## **Propozycje uczestników szkolenia:**

- Dostarczanie uczniom i ich rodzicom wiedzy na temat zagrożeń – warsztaty, pogadanki, filmy, spotkania z osobami uzależnionymi (zaleczonymi), psychoterapeutami, prawnikami, policjantami, lekarzami
- Zachęcanie uczniów do udziału w szkolnych akcjach profilaktycznych oraz do działania na rzecz innych ludzi (np.: wolontariat, akcje charytatywne, pomoc koleżeńska)
- Rozwój umiejętności u uczniów, np.: radzenia sobie w sytuacjach trudnych, asertywności, umiejętności wyrażania własnego zdania.
- Rozbudzanie kreatywności i zainteresowań uczniów.
- Proponowanie konstruktywnych form spędzania czasu wolnego (kółka zainteresowań, zajęcia sportowe, itp.).
- Ustalenie i przestrzeganie zasad i norm – uczniowie wiedzą co im wolno, a czego nie wolno. co służy rozwojowi, a co zagraża.

# Co mogą zrobić nauczyciele cd.?

- Integracja zespołu klasowego – fajni rówieśnicy chronią jednostki przed destrukcyjnymi rówieśnikami.
- Nauczyciele dbają o nawiązanie dobrych relacji z uczniami, ich rodzicami/opiekunami prawnymi.
- Ścisła współpraca nauczycieli z rodzicami.
- Nauczyciele zwracają uwagę na wygląd uczniów i ich zachowania; w razie niepokojących zmian u ucznia szybko kontaktują się z rodzicem.
- Wspólne spotkania nauczycieli, rodziców i uczniów.
- Wymiana informacji na temat funkcjonowania dziecka (szkoła – dom).
- W razie potrzeby kierowanie rodziców do specjalistów (ważna jest szybka reakcja na zaobserwowane zmiany w funkcjonowaniu dziecka).

# KONIEC

Dziękujemy za uwagę i współpracę