

12

Rozwiewanie mitów i błędnych przekonań na temat używek i ich wpływu na młodych ludzi – kiedy używka jest groźna, jak to zrobić, żeby być wolnym od jej wpływu na własne życie

Cele:

1. dostarczenie wiedzy na temat specyfiki okresu dojrzewania (nowe potrzeby, sposoby przeżywania i radzenia sobie z zadaniami rozwojowymi charakterystycznymi dla tego etapu życia)
2. odkrycie zależności między trudnościami przeżywanymi w okresie dojrzewania, stanowiącymi podłoże ryzyka wejścia w uzależnienie, a doświadczeniami socjalizacyjnymi i sposobami zaspokajania potrzeb emocjonalnych
3. przekazanie wiedzy na temat funkcjonalności używek – roli, jaką mogą pełnić w radzeniu sobie z problemami
4. odkrycie stereotypów w myśleniu na temat używek
5. zainspirowanie uczestników warsztatu do refleksji nad własnym funkcjonowaniem i podjęcia działań zwiększających efektywność radzenia sobie z zadaniami rozwojowymi

Czas trwania:

3 godziny

Metody:

- praca w grupach
- burza mózgów
- dyskusja
- elementy wykładu

Pomoce:

- kartki papieru
- długopisy
- duże arkusze papieru
- markery

Przebieg zajęć:

Wstęp – podstawowe założenia

Pierwsze założenie: uczestnicy tego programu wielokrotnie brali udział w lekcjach dotyczących uzależnień i w związku z tym ich nastawienie do zajęć na ten temat jest negatywne. Potraktują nasz warsztat jako kolejną próbę dydaktycznego przekonania ich do unikania używek jako wysoce szkodliwych itd., itp.

Drugie założenie: zajęcia, w których uczestnicy programu brali udział, polegały na

pokazywaniu negatywnych konsekwencji używek: zdrowotnych, psychicznych, społecznych i demonstracji objawów towarzyszących długotrwałemu korzystaniu z używki, mającej na celu eskalowanie w odbiorcach lęku, z nadzieją zniechęcenia młodych ludzi do kontaktów z używką.

Trzecie założenie: młodzi ludzie generalnie wiedzą, że używki są groźne i mogą prowadzić do uzależnienia. Jednak – pomimo posiadania tej wiedzy – młodzież na ogół nie korzysta z niej, zwłaszcza iż rzadko łączy ryzyko wejścia w uzależnienie ze swoją osobą i sytuacją, w jakiej się znajduje.

Czwarte założenie: młodzi ludzie nie mają wiedzy na temat specyfiki zależności między właściwościami jednostki i sytuacji, w jakiej przebywa, a ryzykiem wejścia w uzależnienie (czyli tego, kiedy i dla kogo używka jest ryzykowna). W związku z tym nie są w stanie adekwatnie ocenić własnego ryzyka wejścia w uzależnienie, a tym samym podjąć kroków, aby się przed nim skutecznie uchronić.

Proponowany warsztat z jednej strony pokazuje mechanizm wchodzenia w uzależnienie, z drugiej opisuje warunki relatywnie bezpiecznego korzystania z używki.

Cele zajęć będą realizowane głównie poprzez dyskusję z uczestnikami, koncentrującą się wokół stawianych przez prowadzącego kluczowych pytań. Dyskusja umożliwi ujawnienie wiedzy i postaw uczestników oraz wspólną weryfikację możliwych odpowiedzi.

Rozpoczęcie zajęć

Pierwszy krok to zaproponowanie uczestnikom dyskusji ujawniającej rolę używki w zachowaniu lub przywróceniu jednostce emocjonalnej, psychologicznej lub społecznej równowagi.

Porozmawiajmy o tym, jak uczestnicy warsztatu widzą powody sięgania przez młodzież po używki. Ograniczamy dyskusję do problemów nastolatków, bo to z nimi prowadzimy zajęcia. W związku z tą grupą docelową kanwą teoretyczną mechanizmu wchodzenia w uzależnienie stanowi koncepcja kryzysu wieku dojrzewania (opisana np. w artykule [Program przeciwdziałania młodzieżowej patologii społecznej realizowanej przez Ośrodki Profilaktyki Środowiskowej Agencji AD](#)).

Dodatkowo ważne podkreślenia jest to, że czas dojrzewania stanowi okres krytyczny w życiu jednostki, w którym mogą powstać i utrwalić się błędne sposoby radzenia sobie z sytuacjami budzącymi napięcie emocjonalne (ze względu na to, że okres dojrzewania charakteryzuje się wysokim stopniem destabilizacji psychospołecznej, generującej napięcie psychoemocjonalne, a ponadto nastolatek dysponuje jeszcze ubogim zasobem umiejętności skutecznego i zdrowego radzenia sobie z napięciem). Te patologiczne sposoby radzenia sobie – a jednym z nich jest korzystanie z używek – mogą wejść na stałe w dorosłe strategie błędnego radzenia sobie z sytuacjami trudnymi.

Zastanówmy się wspólnie nad odpowiedzią na następujące pytania:

Czy zawsze kontakt z używką jest niebezpieczny i prowadzi do uzależnienia?

Dyskusja w grupie (ewentualnie równolegle w kilku mniejszych grupach), zebranie opcji i argumentów za każdą z nich, podsumowanie przez prowadzącego.

(Z teoretycznego punktu widzenia prawidłowa odpowiedź na postawione pytanie brzmi NIE. Dlaczego – o tym niżej.)

Czy dla każdej młodej osoby kontakt z używką jest obarczony takim samym zagrożeniem?

Dyskusja w grupie (ewentualnie równolegle w kilku mniejszych grupach), zebranie opcji i argumentów za każdą, podsumowanie przez prowadzącego.

(Z teoretycznego punktu widzenia prawidłowa odpowiedź na postawione pytanie brzmi NIE.)

Kolejny etap to zainicjowanie dyskusji na temat:

- Dlaczego nie każdy kontakt z używką jest zagrażający?
- Dlaczego nie każdy młody człowiek ryzykuje uzależnieniem pomimo kontaktu z używką?

Zbieramy argumenty i poglądy uczestników, akcentujemy w podsumowaniu te, które są zbliżone do rzeczywistej odpowiedzi (wielu uczestników może myśleć w sugerowany sposób, problemem jest nieświadomość przyczyn tego stanu rzeczy).

Nie każdy kontakt jest zagrażający, nie każdy ryzykuje uzależnieniem – wyjaśnienie

Odwołujemy się do wiedzy o różnicach w sposobie radzenia sobie przez młodych ludzi z problemami okresu dojrzewania (potraktowanie problemów albo jako **wyzwania** – zadania do wykonania, albo jako **zagrożenia** – zareagowanie w sposób obronny, ucieczkowy).

Warte podkreślenia jest to, że prawdopodobnie każdy nastolatek przeżywa napięcie. Różnica polega na sposobie reagowania na nie – napięcie może obezwładniać i prowokować do wycofania się, może także stać się motorem do działania: np. wejście w nową grupę rówieśników zawsze budzi niepokój; nie wiadomo jak inni nas odbiorą, czy nas zaakceptują, polubią, co o nas pomyślą. Można wycofać się i nie przeżywać napięcia związanego z ryzykiem odrzucenia – taka postawa obniża sytuacyjne napięcie, na dłuższą metę skutkuje jednak patogenną izolacją i samotnością. Alternatywą jest podjęcie ryzyka – wejście w kontakt: rozmawianie, spotykanie się, dążenie do skrócenia dystansu. Tylko taka postawa daje szansę na odniesienie rzeczywistego sukcesu. Pewnie nie wszyscy nas polubią, jednak nie będzie to tragedią, bo oprzemy się na tych, którzy zaczną darzyć nas sympatią i zainteresowaniem.

Zauważmy też, że w sytuacji aktywności i działania poziom przeżywanego napięcia jest

sytuacyjny i zmienia się w czasie (mija, gdy sytuacja przestaje być nieznana lub niewygodna). W sytuacji wycofania dochodzimy do fazy chronicznego napięcia wynikającego z totalnej izolacji.

Odwołajmy się do wiedzy, przemyśleń i doświadczeń uczestników w rozmowie na tematy (dyskusja w grupie, zebranie przez prowadzącego ujawnionej wiedzy, sądów i postaw podsumowanie):

- Jakie są aktualnie wasze najważniejsze potrzeby?
- Jak sobie radzicie z zaspokajaniem ich? Jak radzą sobie wasi znajomi?
- Co dzieje się – z wami, z waszymi znajomymi – jeśli nie można zaspokoić tych potrzeb?
- Co w sposobach radzenia sobie z problemami okresu dojrzewania jest – waszym zdaniem – zdrowe i przystosowawcze, co jest patogenne, ryzykowne, nieprzystosowawcze?

Należy podkreślić, że opcją ryzykowną jest spostrzeganie rzeczywistości w kategoriach zagrożenia. Takie rozumienie sytuacji powoduje reakcję wycofania, z kolei taka reakcja wcześniej czy później podwyższa poziom napięcia. Zaczyna działać mechanizm sprzężenia zwrotnego: niezaspokojone potrzeby podwyższają poziom przeżywanego napięcia, wyższe napięcie blokuje zdolność zaspokojenia potrzeb.

I tu dochodzimy do funkcjonalnej roli pełnionej przez używki. Zapytajmy uczestników, jak działa alkohol? Odpowiedzą prawdopodobnie, że powoduje rozluźnienie i uspokaja, zwiększa odwagę.

Zaproponujmy w związku z tym rozważenie kwestii, **czy należy uznać, że ta używka jest dobra?**

Mamy tu do omówienia najtrudniejszy aspekt problemu, ponieważ używka rzeczywiście działa przystosowawczo – przynosi wyraźny, rozpoznawalny, oczekiwany efekt: spełnia pozytywną, pożądaną funkcję. Chęć przeżycia takiego efektu stanowi odpowiedź na pytanie, dlaczego młodzież po nią sięga.

Nie wolno zatrzymać się na tym poziomie opisu i analizy mechanizmu działania używek. Ważne, by pogłębić dyskusję o następny krok: jakie są konsekwencje ujawnionego mechanizmu uczenia się: napięcie – używka – przeżycie ulgi/rozluźnienia.

Podkreślenia wymaga fakt, że używka tylko pozornie rozwiązuje problem: nie powoduje zaspokojenia ważnych potrzeb psychologicznych jednostki, nie zwiększa umiejętności skutecznego radzenia sobie przez nią w sytuacjach trudnych. Realna sytuacja nastolatka nie ulega rzeczywistej zmianie.

Naszym zadaniem jest przekonanie uczestników do takiej tezy.

Pomoże nam w tym sporządzenie z grupą listy, na której znajdą się propozycje uczestników stanowiące odpowiedź na pytanie: Jakie nowe potrzeby pojawiają się w okresie dojrzewania? Podkreśłmy wagę tych potrzeb, które dotyczą kontaktów społecznych i partnerskich związków

intymnych.

Zaproponujmy grupie – poprzez zaproszenie do podzielenia się własnymi doświadczeniami oraz wiedzą na temat potrzeb i zachowań rówieśników (mamy do czynienia z ekspertami w tym temacie) – rozważenie kwestii, **czy istnieje związek między realizacją potrzeb społecznych i partnerskich związków intymnych a używkami?**

Omówienia wymaga mechanizm związku **potrzeby społeczne** ↔ **używki**, polegający nie tylko na tym, że używka znosi napięcie, ale – co bardziej znaczące – na tym, że używka osłabia samokontrolę i ułatwia podjęcie zachowań ukierunkowanych na realizację potrzeb (np. podjęcie zachowań erotycznych, których jednostka bez używki nie zainicjowałaby z powodu napięcia, albo uzyskanie poczucia bycia z innymi na skutek wzięcia narkotyku na dyskotecę). Podkreślić należy, że często zachowania przedsięwzięte pod wpływem używek tylko pozornie rozwiązują problem, stając się ponadto źródłem dodatkowych kłopotów (np. epizod erotyczny z przypadkową osobą nie zaspokoi potrzeby bycia w związku, może natomiast spowodować niepożądane skutki – ciążę, zarażenie się wirusem HIV).

Zadaniem prowadzącego jest pomoc uczestnikom w uświadomieniu sobie przez nich rzeczywistego sensu takich zachowań – ich roli w zaspokajaniu potrzeb społecznych (skorzystajmy z takich przykładów zachowań, które młodzież traktuje jako coś normalnego, coś, co stanowi element jej stylu bycia).

Następnym krokiem jest poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: Czy ja jestem zagrożony wejściem w uzależnienie?

Skłaniamy uczestników do osobistej refleksji.

Przedostatnie pytanie, jakie – w oparciu o wcześniejsze informacje – należy zadać: Kiedy młodzi ludzie są bezpieczni w związku z narkotykami i alkoholem?

Zachęcamy uczestników do wypowiedzi, prowadzimy dyskusję w grupie, zbieramy opcje i argumenty. Przy okazji sprawdzamy, na ile to, o czym mówimy, jest zrozumiałe dla uczestników.

W podsumowaniu podkreślić należy, że istotą sprawy jest umiejętność zdrowego zaspokajania swoich potrzeb, realizacja zadań rozwojowych, podejmowanie kontaktów społecznych i partnerskich kontaktów intymnych **bez używek**, co jest możliwe, jeśli jednostka nie przeżywa nadmiernego, obezwładniającego napięcia i jeśli posiada wystarczające umiejętności interpersonalne.

Zastanawiamy się wspólnie w grupie, od czego zależy przeżywanie silnego napięcia oraz skąd biorą się umiejętności interpersonalne.

Prowadzący zbiera przedstawione pomysły i ujawniane poglądy oraz wprowadza wiedzę dotyczącą roli rodziny w funkcjonowaniu nastolatka w sytuacji kryzysu wieku dojrzewania (determinująca rola doświadczeń socjalizacyjnych). Prowadzący zachęca uczestników do

poszukiwania przykładów potwierdzających opisane mechanizmy przyczynowo-skutkowe **wychowanie ↔ przeżywanie i zachowanie**.

Uwaga: zbieramy wypowiedzi opisujące sytuacje znane z otoczenia, nie zachęcamy do ujawniania własnych doświadczeń. Prowadzący musi być szczególnie uważny na reakcje uczestników, ponieważ problem może emocjonalnie poruszać wiele osób.

Jest jeszcze jedno ważne pytanie, które należy zadać: „W jakich sytuacjach używka jest relatywnie bezpieczna?”.

To bardzo ważne pytanie jest w większości kontaktów z młodymi ludźmi – przy okazji prelekcji czy innych spotkań z nimi – pomijane, wręcz traktowane jako temat tabu.

Prawda jest taka, że w określonych sytuacjach dla wielu dorosłych używki są relatywnie bezpieczne – nie wywołują drastycznych skutków i są w pełni akceptowane społecznie. Można podać konkretne przykłady ilustrujące powyższą tezę:

- osoby ciężko, przewlekłe chore, zażywają przepisane przez lekarza narkotyki jako środek znoszący ból; sytuacja ta jest w pełni akceptowana, choć dotyczy przecież groźnej używki;
- większość towarzyskich uroczystości (wesele, imieniny, Sylwester itp.) jest w naszej kulturze „wspomagana” alkoholem, przy powszechnej społecznej akceptacji;
- wielu „zwykłym” spotkaniom ze znajomymi na ogół towarzyszy alkohol.

Warte podkreślenia jest to, że zarówno produkcja, jak i sprzedaż oraz konsumpcja alkoholu – używki wiodącej (obok papierosów) w naszym kraju – jest jak najbardziej legalna. W wielu krajach trwają dyskusje nad zalegalizowaniem także tzw. lekkich narkotyków.

A więc jak to jest z bezpieczeństwem korzystania z używek? – konkluzja

Cała sprawa polega na tym, kto i z jakiego powodu korzysta z używek.

- – Jeśli mówimy o zdrowych, dobrze zaadaptowanych dorosłych, dla których konsumpcja używek stanowi marginalny element ich funkcjonowania psychospołecznego, to ta kategoria osób (a takich dorosłych jest większość) jest w małym stopniu narażona na uzależnienie.
- – Jeśli z używek korzystają osoby znajdujące się w niestabilnej sytuacji emocjonalnej lub społecznej, z relatywnie niewielkimi umiejętnościami interpersonalnymi, przy jednoczesnym niezaspokojeniu potrzeb społecznych – a większość nastolatków to osoby pasujące do tego opisu – to w żadnym razie nie mamy tu do czynienia z sytuacją bezpiecznego korzystania z używek. Opisany stan psychospołeczny nastolatków z dużym prawdopodobieństwem sprawi, że używki zostaną wbudowane w mechanizm radzenia sobie z problemami wynikającymi z kryzysu wieku dojrzewania – zaczną pełnić opisaną wcześniej funkcję w procesie zachowania akceptowalnego poziomu napięcia psychoemocjonalnego jednostki.

Nie ma sensu ukrywanie przed uczestnikami faktu, że używki mogą być relatywnie bezpieczne (dla niektórych, w określonych sytuacjach) – a pomijanie tego jest dydaktyczną tendencją większości programów profilaktycznych. Błąd ukrywania prawdy powiększa fakt, że młodzież obserwuje na co dzień akceptowane – zarówno społecznie, jak i prawnie – korzystanie z używek (alkohol, papierosy).

Ważne, by nauczyć młodych ludzi widzenia zależności między stanem psychoemocjonalnym, umiejętnościami interpersonalnymi i umiejętnością radzenia sobie ze stresem a korzystaniem z używek. Z punktu widzenia efektywności oddziaływań profilaktycznych podejmowane działania powinny pomóc uczestnikom programów w zrozumieniu mechanizmów ryzyka uzależnienia.

Nie wydaje się sensowne straszenie uczestników skrajnymi konsekwencjami konsumpcji używek – bez względu na to, kto z nich korzysta, w jakim celu, w jakiej sytuacji i jak intensywnie. Jesteśmy zwolennikami edukacji opartej na rzetelnej wiedzy. Nie popieramy przekazu wybiórczego, skażonego ideologią.

Na zakończenie dyskusji prosimy o podsumowujące wypowiedzi dotyczące przebiegu zajęć oraz o ocenę uzyskanych informacji i ich wpływu na własne przekonania.

Podsumowujący komentarz prowadzącego:

Celem zajęć było przekazanie wiedzy, która pozwala uczestnikom poddać refleksji własne zachowanie i być może zapobiegnie zachowaniom ryzykownym, lub – w sytuacjach stresogennych – spowoduje, że poszukają pomocy specjalisty, co zwiększy prawdopodobieństwo poradzenia sobie z przeżywanymi problemami.