

PEDAGOGIZACJA RODZICÓW

SZKODLIWE UZALEŻNIENIA

Mechanizm uzależnienia jest w gruncie rzeczy bardzo prosty i - przy zachowaniu pewnych warunków, zwykle odwracalny. Gdybyśmy zdali sobie sprawę z relatywnej łatwości przerwania owego zakłętego zakrętu skutków i przyczyn, zwłaszcza we wcześniejszej fazie choroby uzależnieniowej, być może wiele osób nie utraciłoby zdrowia ani życia.

Jednym z najistotniejszych powodów pojawienia się i rozwoju uzależnienia jest utrata kontaktu człowieka z własnym organizmem. Brak czy niedobór świadomości ciała, czy też "mądrości organizmu", powoduje, że nie otrzymuje on odpowiednich informacji o istniejącym zagrożeniu lub o pojawiającej się już dysfunkcji. Zwykle nie zdajemy sobie sprawy z tego, że tendencja do pojawienia się reakcji uzależnieniowej odnosi się nie tylko do pewnej wydzielonej grupy, np. narkomanów czy alkoholików, ale do każdego z nas i to w sytuacjach, których bynajmniej nie jesteśmy skłonni kojarzyć z uzależnieniami.

Nadużywanie kawy, herbaty, kakao lub innych powodujących poprawę samopoczucia substancji, bywa raczej postrzegane jako nieszkodliwe dziwactwo, które daje chwilowy efekt w postaci zwiększenia koncentracji uwagi, usunięcia bólu czy dyskomfortu, w konsekwencji czego niemożliwe staje się funkcjonowanie bez tego środka. W stanie uzależnienia, pozbawienia pobudzającego czy podtrzymującego elementu pojawiają się nowe, swoiste dla tej sytuacji objawy dyskomfortu i pogorszenia samopoczucia, jak: gonitwa myśli, zaburzenia akcji serca, niezdolność do koncentracji uwagi, a nawet nieswoiste trudności z oddychaniem. Zwykle trwają one do kolejnego kontaktu z oczekiwaną substancją.

Większości ludzi uzależnienie kojarzy się z alkoholizmem, narkomanią, nikotynizmem. Tymczasem liczba elementów, bodźców, substancji, od których ludzie się uzależniają jest znacznie większa. Przedmiotem wnikliwych badań stają się: uzależnienie od pracy, od seksu, uzależnienie od telewizji, od grupy społecznej i innych, a w ostatnich latach tę listę uzupełnia uzależnienie od komputera i Internetu.

Nikotynizm - uzależnienie od tytoniu. Są trzy zasadnicze aspekty szkodliwości palenia tytoniu: ekonomiczny, socjalny i osobisty. Z obliczeń ekonomistów wynika, że straty i koszty, jakie ponosi państwo i społeczeństwo z powodu nałogu palenia tytoniu, są bardzo duże. Owe straty i koszty obejmują przedwczesne zgony, wydatki na leczenie chorób związanych z paleniem, absencją chorobową, renty inwalidzkie, niską wydajność pracy, wypadki przy pracy, pożary itp. Do tego dochodzą straty, krzywdy i cierpienia ludzkie, wynikające z utraty najbliższej osoby, związane z przebywaniem choroby, z pozbawieniem zdolności do pracy itp.

Szkodliwe dla zdrowia działanie dymu tytoniowego zależy od jego toksycznych składników, powstających w żarzącej się części palonego papierosa. Jest ich bardzo wiele. Spośród nich największe spustoszenie zdrowotne wywołują nikotyna, tlenek węgla oraz ciała mutagenne i rakotwórcze. Mechanizmy szkodliwego działania dymu tytoniowego są wielorakie i praktycznie obejmują wszystkie tkanki i narządy organizmu ludzkiego.

Z przeprowadzonych w ostatnich latach badań naukowych wiadomo, że bierne palenie stanowi również duże ryzyko zdrowotne. Na bierne palenie narażeni są:

- dorośli, niepalący, żyjący i przebywający w otoczeniu palaczy w środowisku domowym, w miejscu pracy i w miejscach publicznych;
- dzieci i młodzież, zdani na permanentny kontakt z palącymi rodzicami, nauczycielami i wychowawcami, swoimi rówieśnikami, którzy nierzadko już palą;
- dzieci nienarodzone - w całym okresie życia płodowego w organizmie kobiety ciężarnej palącej czynnie i biernie.

Wielu autorów uznaje za przestępstwo palenie tytoniu w zamkniętym pomieszczeniu w obecności dzieci, zmuszonych w ten sposób do biernego palenia, przy jednoczesnym braku świadomości i rozeznania grożących im niebezpieczeństw.

Według opinii ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia samo zwalczanie palenia tytoniu mogłoby zrobić więcej niż jakakolwiek pojedyncza akcja na całym polu medycyny zapobiegawczej. Za główną metodę leczniczą należy uznać psychoterapię, mającą na celu wzmocnienie motywacji do zaprzestania palenia. Praktycy leczenia odwykowego jednocześnie podkreślają, że każda metoda będzie skuteczna tylko wtedy, gdy palacz wykaże silną wolę i chęć odzwyczajania się od palenia.

Przeciwnikotynowe programy edukacyjne należy zaczynać w rodzinie, kontynuować w przedszkolu i szkole. Przedstawienie zagrożeń i chorób związanych z paleniem tytoniu niewiele wpływa na zmianę zachowań. Należy raczej podkreślać pozytywne aspekty niepalenia, a nie skutki palenia. Program powinien być odbierany nie tylko jako zakazy i zagrożenia, lecz jako sposób na podniesienie jakości życia. W wielu krajach uzyskano zmniejszenie liczby osób palących dzięki popularyzowaniu mody na niepalenie i łączeniu jej z pojęciem kulturalnego człowieka. Zakazy administracyjne jedynie ułatwiają kulturowanie tej mody i ograniczają możliwości biernego palenia w miejscach publicznych. Ogromną rolę w prewencji palenia odgrywają rodzice i krewni, nauczyciele i wychowawcy. To oni tworzą wzorce zachowań.

Alkoholizm - uzależnienie od alkoholu. Wpływ alkoholu na zdrowie jest wielokierunkowy. Przyjmuje się, że m.in. alkohol odgrywa istotną rolę w tym, że Polska zajmuje pierwsze miejsce w Europie pod względem nadumieralności mężczyzn w wieku produkcyjnym przewyższającej umiarkowaną umieralność kobiet. Najgroźniejszym dla zdrowia składnikiem alkoholu jest etanol, niekorzystnie wpływający na różne narządy. Skutkiem jego nadużywania są alkoholowa marskość wątroby, przewlekłe zapalenie trzustki i zaburzenia wchłaniania. W badaniach nad wpływem etanolu na układ krążenia podkreśla się obecnie rolę alkoholu jako istotnego czynnika wywołującego nadciśnienie tętnicze.

Przypuszcza się, że alkohol wywołuje bezpośrednio zmiany w mięśniu serca (podobnie jak w innych mięśniach) oraz może być przyczyną znacznych zaburzeń rytmu. Układ nerwowy nie jest również obojętny na kontakt z alkoholem. Nowoczesne badania, szczególnie wprowadzenie tomografii komputerowej, pozwalają na wczesne wykrywanie zaniku mózgu u osób nadużywających alkoholu. Badania ostatnich lat wskazują na to, że alkohol zarówno samodzielnie, jak i we współdziałaniu z tytoniem odgrywa istotną rolę w powstawaniu pewnych rodzajów nowotworów, szczególnie przełyku, wątroby, krtani i trzustki.

Prócz szkodliwego oddziaływania alkoholu na organizm człowieka dorosłego, a w szczególności na młodzież, jest on także przyczyną wielu patologii społecznych. Wzrasta liczba młodych ludzi w izbach wytrzeźwień i nasila się przestępczość wśród nieletnich popełniana pod wpływem alkoholu. Oprócz agresji nietrzeźwych sprawców czynów karalnych wobec otoczenia, jest też charakterystyczne występowanie autoagresji, przejawiającej się w samouszkodzeniach i podejmowaniu prób samobójczych. Rozmiary pijaństwa młodzieży stają się niebezpieczne dla kondycji zdrowotnej społeczeństwa.

Zjawisko nadużywania alkoholu przez młodzież stało się tak powszechne, że nikogo już dziś nie szokują - niestety! - zakrapiane alkoholem młodzieżowe imprezy imieninowe lub urodzinowe (słowo *party* stało się w młodzieżowym slangu synonimem zwykłego pijaństwa), picie alkoholu na wycieczkach czy biwakach szkolnych. Badania CBOS wskazują na powody sięgania po alkohol przez młodych ludzi, którymi są: ciekawość, namowa kolegów lub rodzeństwa, podanie alkoholu przez rodziców (babcię) jako lekarstwa na przeziębienie czy ból brzucha. Często przyczyną kontaktu z alkoholem jest chęć odprężenia się i zrelaksowania, udowodnienia własnej dorosłości, uzyskania akceptacji grupy. Młodzi ludzie w alkoholu upatrują sposób na lepszą zabawę, poprawę samopoczucia, dodanie sobie odwagi.

Wieloletnie badania i obserwacje zjawiska konsumpcji alkoholu przez nieletnich dowodzą, że mimo działań profilaktycznych i obowiązujących zakazów problem stale narasta. Statystyki ostatnich lat mówią, że na walkę z alkoholizmem przeznaczono pięć razy mniej niż na reklamę wyrobów piwowskich. W tej sytuacji wydaje się, że całe społeczeństwo jest bezsilne wobec problemu alkoholizowania się młodego pokolenia i skazane jedynie na obserwowanie rozwoju tego patogenicznego zjawiska i pozorowanie działań leczniczo-profilaktycznych.

Narkomania - uzależnienie od narkotyków. Zjawisko narkomanii ma charakter społeczny. Dotyczy ono zarówno dzieci (w tym noworodków), jak i dorosłych. Długotrwałe przyjmowanie narkotyku prowadzi do ruiny całego ustroju. Narkomani na skutek zmniejszonej odporności częściej zapadają na choroby zakaźne (gruźlicę, padaczkę, AIDS). Matki-narkomanki mają przedwczesne i skomplikowane porody, a u noworodków mogą wystąpić objawy głodu narkotycznego. Dzieci te są często opóźnione w rozwoju fizycznym i psychicznym.

Przyczyn uzależnienia od narkotyków upatruje się przede wszystkim w braku zaspokojenia potrzeb. Chłód, rygoryzm rodziców, obojętność, samotność dziecka, brak norm - prowadzą do deprivacji, która najczęściej przejawia się różnego rodzaju lękami, przeszkadzającymi w normalnym rozwoju osobowości. Poszukiwanie nisz bezpieczeństwa jest wówczas naturalnym odruchem. Jeżeli młody człowiek napotyka na swej drodze inną osobę lub grupę osób uzależnionych, która za przyłączenie się i wspólne używanie narkotyków daje jej poczucie przynależności i uczestnictwa, może chętnie do niej przystać.

*

Uzależnienie narkotyczne jest chorobą, która sprawia przede wszystkim silny ból fizyczny i psychiczny. Najprostszym sposobem uśmierzenia tego bólu jest przyjęcie środka, który pozwoli nam znaleźć zapomnienie. Tym środkiem jest narkotyk, przyjmowany w coraz większych dawkach. Regularne przyjmowanie narkotyku skutkuje odpowiednim przystosowaniem się metabolizmu komórkowego organizmu. Na brak dawki organizm reaguje głodem narkotycznym (objawy abstynencyjne), czyli bólem mięśni, niepokojem,

mdłościami, biegunką, halucynacjami, derilium aż do zapaści włącznie. Jest to uzależnienie fizyczne. Towarzyszy mu uzależnienie psychiczne, które charakteryzuje brak zainteresowania czymkolwiek poza zaspokojeniem potrzeby narkotyku. Objawia się apatią, pasywnością, sennością, utratą świadomości, oszołomieniem, spowolnieniem reakcji.

Prócz bólu fizycznego i psychicznego narkoman odczuwa jeszcze ból społeczny. Wygląd zewnętrzny i zachowanie narkomana prowadzą do osłabienia i zniszczenia więzi społecznych, skazując go na samotność i konieczność przebywania w środowisku osób podobnych do siebie. Własne cierpienia i współczucie otoczenia mogłyby wpłynąć na próbę zmiany tego stanu, gdyby takiej próbie towarzyszyła silna wola powrotu do zdrowia. Na przeszkodzie często stoi charakterystyczna dla tej choroby destrukcja psychiki - właśnie brak woli.

Uzależnienie od komputera i Internetu. W ostatnich latach listę uzależnień uzupełnia uzależnienie od komputera i Internetu. Pierwsze próby opisu choroby komputerowej pojawiły się w Stanach Zjednoczonych, a więc w kraju, w którym funkcjonuje największa liczba terminali sieciowych, a korzystanie z komputera jest stałym elementem codziennego sposobu życia. Choroba ta w szybkim tempie rozrasta się w polskim społeczeństwie, a przede wszystkim atakuje dzieci. W zwalczaniu tej choroby jako pierwsi zaczęli bić na alarm lekarze, dostrzegając w owym zjawisku elementy zagrożenia. Dzieci najpierw siedzą kilka godzin w ławach szkolnych, potem - kolejnych kilka - w domu przed komputerem. Dziecko mające do wyboru zabawę ruchową na świeżym powietrzu i zabawę komputerową wybiera zwykle tą drugą. Wzrasta więc liczba dzieci z wadami postawy, skrzywieniem kręgosłupa.

Nasilają się także poważne wady wzroku oraz uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka i dłoni. Mówiąc o zdrowotnych konsekwencjach wielogodzinnego siedzenia przed komputerem, nie można pominąć ryzyka tzw. padaczki komputerowej. Intensywne bodźce świetlne, zwłaszcza płynące z kolorowych ekranów, mogą w poważnym stopniu naruszać sprawne funkcjonowanie mózgu.

Jedną z przyczyn uzależnienia od komputera jest szybki rozwój techniki informatycznej. Osoba, która chce za tym rozwojem nadążyć, musi go śledzić, poznawać, a to oznacza spędzanie przy komputerze bardzo wielu godzin. Internet to miliardy bajtów danych z całego świata. Trzeba czasu, by choćby je przejrzeć. Inny bardzo istotny element uzależnienia ma wymiar na wskroś psychologiczny. Wielu młodych ludzi z zaburzonym obrazem samego siebie, z zaniżonym poczuciem własnej wartości czuje się w komputerowym świecie bezpiecznie. W tym świecie nie jest ważna uroda, wzrost, płeć, wykształcenie, kolor skóry, przekonania. Wszyscy są sobie równi, nie ma dyskryminacji, a jedynym kryterium wartości jednostki jest sprawność poruszania się w sieci. A że doskonalenie swoich umiejętności łączy się z wydatkowaniem czasu i ograniczeniem pozainformatycznej aktywności, jest to kolejny krok zbliżający człowieka do uzależnienia.

Kończąc omawianie podstawowych, szkodliwych uzależnień, posłużę się interpretacją uzależnienia wg Lee Jamplolsky, który ujmuje uzależnienie w kategoriach ogólnoludzkiej tendencji do poszukiwania szczęścia, zdrowia i dobrostanu, pisząc: *dopóki szukamy szczęścia w świecie zewnętrznym, poza naszym umysłem, jesteśmy zagrożeni uzależnieniem. Gdy umysł wpada w błędne koło uzależnienia, spokój umysłu pozostaje poza naszym zasięgiem.*

Opracowała: *Marta Karmelita*

