

---

# Krótką wyprawa przez psychologiczne problemy z używkami

Bibianna Muszyńska-Czerewkiewicz

## MOTYWACJA

Zawsze jest powód sięgania po substancję. Człowiek, który sięga po nią pierwszy raz może nie uświadamiać sobie tego, z jakiego powodu tego konkretnego dnia, w tej konkretnej sytuacji sięgnął po tę konkretną substancję. W początkowych doświadczeniach z substancjami psychoaktywnymi przypadek może wydawać się szczególnie silnym elementem wyjaśniającym, ale zawsze jest jakieś „dlatego”. Kolejne próby coraz wyraźniej krystalizują motyw używania. I nie ma znaczenia czy substancją jest narkotyk czy dopalacz. Kiedy po te środki sięga dziecko czy nastolatek, powody tej decyzji mogą wydawać się jego opiekunom niezrozumiałe lub głupie. „To ma być powód? Przecież, żeby to osiągnąć wystarczy... Nie trzeba ryzykować zdrowiem!” Ten dorosły sposób oglądania i oceniania motywacji dziecka wydaje się uzasadniony i logiczny, ale tylko do momentu, w którym dorosły uświadomi sobie jak uzasadniał np. sięganie po alkohol (substancję, która z fizjologicznego punktu widzenia jest substancją narkotyczną). Przypomnienie sobie młodszej perspektywy stoi u podstaw rozumienia dziecka, ale nie ma być podstawą usprawiedliwiania używania narkotyków i dopalaczy.

---

## **PODOBIENSTWA I RÓŻNICE POTRZEB**

Wszyscy ludzie – bez względu na wiek – są wyposażeni w podobnie działające organizmy, którymi zawiaduje mózg. Odpowiada on za prawidłowe funkcjonowanie ciała, ale też psychiki. To ogólne podobieństwo sprawia, że wszyscy potrzebujemy tlenu, pożywienia, snu, ale też wszyscy chcemy czuć się bezpiecznie, mieć obok siebie bliskie sobie osoby, wszyscy dążymy do rozwoju. Nasze wyposażenie genetyczne wystawione na działanie czynników środowiska (czyli przede wszystkim rodziny, a później innych ludzi i zmieniające się sytuacje) tworzy osobowość. I tu zaczyna się opowieść o różnicach. Pomimo ogólnego podobieństwa potrzeb, konkretne osoby różni od siebie ile czego kto chce – są osoby które potrzebują 8 godzin snu i bez tego czują się zmęczone i zdekoncentrowane, a innym wystarczy 6 godzin, po których wstają o świcie. Są osoby, które lubią obfite śniadania i takie, które nie jedzą nic przez kilka godzin po wstaniu. Są osoby, które źle się czują bez grupy swoich licznych znajomych, ale są i tacy, którym wystarczy dwoje wybranych na całe życie przyjaciół. Niektórzy pakują się z rozpędem w każdą nową sytuację, a inni ostrożnie i nieufnie podchodzą do wszystkiego czego nie znają. Można powiedzieć, że choć wszyscy chcemy tego samego, to jednak w różnych ilościach.

## **WIEK**

Nasze wyposażenie fizyczne i psychiczne zmienia się z wiekiem. Byłoby cudownie wierzyć, że zmiana polega wyłącznie na poprawie. Niestety... Zmarszczki, coraz silniejsze szkła w okularach i zapominanie nie pozwalają jednoznacznie podtrzymać tej tezy. Z drugiej jednak strony, jeśli spojrzeć na umiejętności noworodka i czterdziestolatka – postęp jest wyraźny. Jeśli zatrzymać się na chwilę przy potrzebach fizycznych, psychicznych i społecznych to w miarę rozwoju jednostki i one ulegają zmianie: różnicują się, pojawiają nowe, zmienia się ich ważność. Noworodek czy niemowlak jest w pełni zależny od swoich



podejrzenie

PEWNOŚĆ

---

opiekunów – bez względu na to jak silne są jego potrzeby, sam nie może ich realizować, a jeśli opiekun nie zechce tego zrobić, niemowlak umrze. Dziecko zaczyna uświadamiać sobie czego potrzebuje i jeśli te potrzeby nie są realizowane przez podstawowego opiekuna, może głośno domagać się realizacji, a nawet odejść do kogoś, kto to robi („Skoro w domu nie dali mi śniadania, powiem pani w szkole”). Potrzeby nastolatka różnicują się i stają się coraz wyraźniej potrzebami psychicznymi i społecznymi. Niezwykle istotne jest znaczenie osób, z którymi można się identyfikować, które są pod jakimś względem podobne lub do których można się upodobnić. Niebezpieczeństwo polega na pojawianiu się silnych reakcji na silne osobowości, wyraziste poglądy, skrajne postawy. Dorastanie to czas, w którym człowiek nie chce być traktowany jak dziecko, bo nie czuje się już dzieckiem (choć niekiedy tak właśnie się zachowuje), a nie ma doświadczenia w byciu dorosłym (choć sądzi, że tak właśnie się zachowuje). Dorastanie to czas poszukiwania. I – jak często bywa w czasie poszukiwań – robi wiele bałaganu. Różnice stojące u źródeł wzajemnego niezrozumienia pokoleń polegają na tym, że młody człowiek ma silne potrzeby, wyraziste przekonania, stosunkowo wąskie doświadczenie osobiste i osobowość, która się kształtuje, a człowiek w średnim wieku i starszy ma potrzeby i przekonania, które już kilka razy zmieniły miejsce w hierarchii ważności oraz liczne doświadczenia (w tym sporo przykrych) i ukształtowaną osobowość. Poczucie własnej wartości i pewność siebie nastolatka są chwiejne i potrzebują ciągłej podpory, przez co przekonania o sobie i świecie mogą mocno rozmijać się z realiami. Młody człowiek jest w sposób naturalny (i irytujący...) niecierpliwy i egocentryczny. To prawidłowość uzasadniona rozwojowo – musi skupić się na sobie ktoś, kto nie ma pewności kim/jaki jest, żeby zacząć być tym/takim jakim chciałby być. Dojrzały dorosły przez lata różnorodnych skutecznych i błędnych wyborów zgromadził doświadczenie, które ukształtowało jego osobowość. Dojrzały dorosły potrafi rozpoznawać i realizować własne potrzeby, ale też zrezygnować z nich dla dobra innych. Potrafi być cierpliwy.

---

## podęjrzenie

### OBSERWACJA:

- „WIEM CZEGO SZUKAM”
- „WIEM CO WIDZĘ”
- „OTWARTE KARTY”
- „MYŚL PRZED REAKCJĄ”

### NOWE ZASADY:

- INFORMOWANIE
- WPROWADZANIE
- PRZESTRZEGANIE
- UREALNIANIE

### ROZMOWA:

- „TY: TAK, DOPALACZE: NIE”
- ZASADY
- WARUNKI

## PEWNOŚĆ

### OBSERWACJA – REAGOWANIE:

- „WIEM CO WIDZĘ”
- „WIEM CO MI WOLNO”

### NOWE ZASADY:

- INFORMOWANIE
- WPROWADZANIE
- PRZESTRZEGANIE
- UREALNIANIE

### ROZMOWA:

- „TY: TAK, DOPALACZE: NIE”
- ZASADY
- WARUNKI

---

## **MOTYWACJA NASTOLATKÓW**

Specyfika funkcjonowania psychospołecznego osób dorastających powoduje, że substancje psychoaktywne mają wobec nich szczególną „moc przyzywającą”. Skrót z informacji, które młody człowiek może znaleźć w Internecie czy usłyszeć od bardziej doświadczonych rówieśników, sprowadza się do: „będzie się działo” i „nie trzeba długo czekać”. Czar dopalaczy i narkotyków zasadza się głównie na tych dwóch ich cechach, te zaś bazują na dwóch cechach nastolatków – niecierpliwości i potrzebie silnych, wyrazistych doznań. Ma być szybko fajnie, a „reklama” towaru mówi, że tak będzie. Jeśli jeszcze istotne dla młodego człowieka osoby robią to samo...

## **CO ROBIĆ**

Jeśli zachodzi podejrzenie, że dziecko używa narkotyków czy dopalaczy konieczne są:

1. Nabycie lub zwiększenie konkretnej wiedzy dotyczącej tego zagrożenia
2. Zbieranie faktów na potwierdzenie lub zaprzeczenie podejrzeniom w oparciu o wiedzę (informacje niepewne stają się podstawą do paniki lub przeoczeń)
3. Przygotowanie nowych zasad funkcjonowania domu zagrożonego uzależnieniem
4. Poinformowanie o podejrzeniach i wynikających z tego nowych zasadach (nowe granice w domu)
5. Obserwowanie i elastyczne reagowanie
6. Kontakt z fachowcami (Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień, Punkt Konsultacyjny, Komisariat Policji, itp.)

# ZASADY DOBREJ ROZMOWY



---

## JAK ROZMAWIAĆ

Wszystkie trudne rozmowy pociągają za sobą ryzyko konfliktu, który może w krótkim czasie skierować rozmowę na tory bardzo odległe od zasadniczego tematu. Jeśli o trudnej sprawie rozmawiają osoby bliskie, to silne, gorące emocje mogą zaburzać chłodną logikę wymiany poglądów. Warto pamiętać o warunkach zwiększających szansę na przekazanie swoich argumentów (przekazanie argumentów nie oznacza przekonania do nich rozmówcy...)

- I. **Wybierz czas rozmowy** – rozmowa może być długa i burzliwa – nie da się zaplanować cudzych reakcji – niefortunnie jest zerkać na zegarek czy telefon, bo rozmowa odbywa się gdy przed wyjściem do pracy, albo w oczekiwaniu na ważny telefon; niedobrze jest być zaprzątniętym innymi ważnymi sprawami, które mogą wzbudzać dodatkowe emocje; Wybierając czas można zagwarantować sobie pewną dozę niezbędnego spokoju.
- II. **Nie oceniaj** – nawet, jeśli rozmówca jest dzieckiem, a jego argumenty według wydają się niemądre; używanie sformułowań „ty jesteś...”, „to jest...” zwiększa ryzyko sprowadzenia rozmowy z zasadniczego tematu do bronięcia siebie przed ocenami („Wcale nie jestem...”) lub do ataku („Sam jesteś...”).
- III. **Mów o konkretnych faktach, które miały miejsce i swoich uczuciach, których przez to doświadczyłeś** – faktom i uczuciom trudno zaprzeczyć