

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Uzależnienia - jak rozpoznać i przeciwdziałać

Justyna Baćławska

Organizatorzy

Politechnika Białostocka  
Wydział Inżynierii Zarządzania  
Data: 13.01.2024r.



# Uzależnienie

- jest stanem, w którym *silna potrzeba* przyjmowania substancji lub wykonywania czynności dominuje nad innymi zachowaniami,
- jest *trudna do kontrolowania*,
- powoduje *negatywne objawy* fizjologiczne/ emocjonalne w przypadku niemożliwości przyjęcia substancji lub wykonania czynności

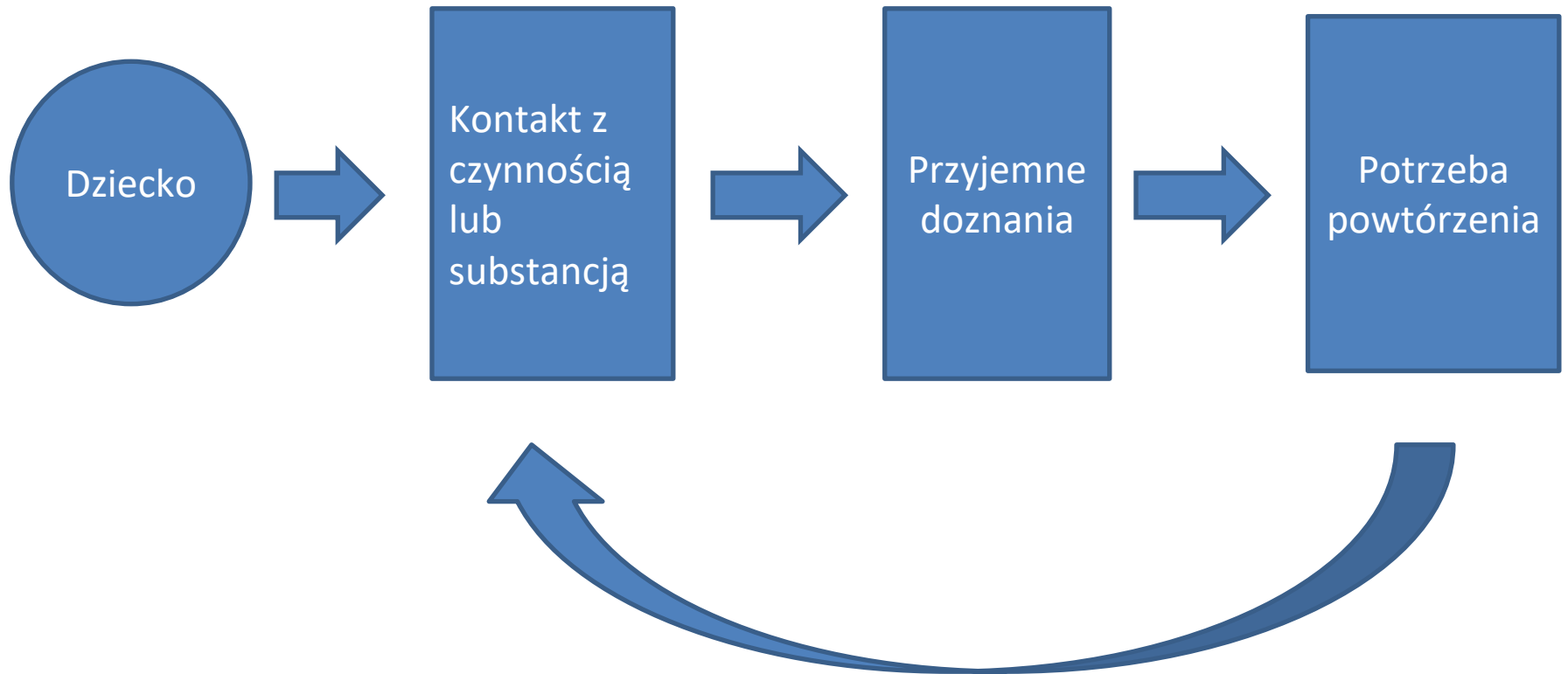
# KATEGORIE UZALEŻNIEŃ

- **środki** poprawiające doraźnie samopoczucie, do których zaliczamy alkohol, leki, narkotyki i papierosy
- **zachowania** redukujące napięcie emocjonalne poprzez kompulsywne objadanie się, ćwiczenia fizyczne, rozrywkę

***Nie wszystkie środki wywołujące uzależnienie są nielegalne, ale wszystkie mogą wywołać negatywne skutki.***

# Mechanizm uzależnienia

Kontakt z czynnością lub substancją



# Uzależniające mechanizmy

- **Mechanizm pozytywnego wzmocnienia**  
Nagradzające działanie substancji czy zachowania tj przyjęcie substancji lub wykonanie czynności daje krótkotrwałe uczucie przyjemności i tym samym wzmacnia prawdopodobieństwo powtarzania w przyszłości

# Uzależniające mechanizmy

- **Mechanizm allostazy**

Przesunięcie punktu odniesienia dla homeostazy. Równowaga organizmu będzie zależeć od obecności substancji – organizm rozpoznaje warunki związane z oddziaływaniem substancji na organizm jako te właściwe

# Uzależniające mechanizmy

- **Mechanizm wzmocnienia negatywnego**

Jest to konieczność przyjmowania danej substancji po to, by zminimalizować przykre objawy związane z brakiem substancji w organizmie. Odstawienie substancji prowadzi do objawów chorobowych a nie właściwej homeostazy dlatego osoba uzależniona odczuwa silną potrzebę ponownego przyjęcia substancji dla odczucia ulgi.

# Co sprzyja powstawaniu uzależnień?

- **Czynniki pedagogiczne** (spowodowane nieprawidłowym procesem socjalizacji, wychowanie w dysfunkcyjnej rodzinie),
- **Czynniki medyczne** (wpływ substancji na ludzki organizm, wywołują euforię, ale również stany depresyjne, lęki),
- **Czynniki hormonalne** (składniki, które zawarte są w substancjach psychotropowych powodują wzrost dopaminy, z czasem potrzebne są coraz większe dawki w celu osiągnięcia tego efektu co wcześniej),
- **Czynniki genetyczne** (dziecko uzależnionych rodziców znajduje się w grupie ryzyka i jest bardziej podatne na uzależnienia),
- **Czynniki socjologiczne** (sposób na relaks, odstresowanie się, odprężenie),
- **Czynniki psychiatryczne** (pojawia się w momencie, gdy u danej osoby występują zaburzenia psychiczne).

*Najczęściej uzależnienia pojawiają się przez wszelkie zmiany cywilizacyjne, rozwój technologii, przyspieszenie tempa życia, konsumpcyjne podejście, poczucie presji społeczeństwa.*



# Uzależnienia u dzieci i młodzieży

Fonoholizm

Siecioholizm

Jedzenioholizm

Narkomania

Alkoholizm

E-papierosy

# Objawy fonoholizmu

- Ciągłe sprawdzanie urządzenia i uruchamianie go, aby sprawdzić, czy „nic się nie zmieniło”. Fonoholizm wiąże się ze zjawiskiem FOMO, czyli lękiem przed tym, że ominię mnie coś istotnego. Dlatego ciągle sprawdzam internet, a także na bieżąco publikuję, co się u mnie dzieje.
- Natychmiastowe reagowanie na każde powiadomienie w telefonie.
- Myśli są pochłonięte telefonem i tym, co się dzieje w sieci.
- Zaniedbywanie obowiązków, rezygnacja z dotychczasowych zainteresowań na rzecz telefonu.
- Zaniedbywanie relacji w realu, wzrost konfliktów, oddalanie się od bliskich osób.
- Przerwanie rozmów/spotkań w celu odebrania/wykonania połączenia lub odpisania na sms-a.
- Częste robienie zdjęć typu selfie i publikowanie ich w mediach społecznościowych.
- Korzystanie z telefonu komórkowego w miejscach lub sytuacjach, w których nie powinno się tego robić, np. prowadząc samochód, przechodząc przez pasy, w trakcie lekcji, podczas wspólnych posiłków.

# Objawy fonoholizmu

- Odczuwanie dyskomfortu i nerwowość, gdy nie ma możliwości skorzystania z telefonu, gdy jest on nienaładowany.
- Używanie telefonu jako ucieczki przed prawdziwymi problemami lub w celu poprawienia złego samopoczucia.
- Zwracanie uwagi, aby zawsze mieć przy sobie ładowarkę, by telefon był naładowany.
- Wykorzystywanie każdej wolnej chwili, aby sięgnąć po telefon, poszukać kolejnych informacji.
- Telefon jest głównym sposobem kontaktowania się z innymi.
- Komentarze osób z naszego otoczenia wskazujące na zbyt duże przywiązanie do telefonu (inni kojarzą mnie z telefonem jako nieodłącznym atrybutem).
- Korzystanie z telefonu w łóżku, tuż przed snem.
- Pierwszą rzeczą, braną do ręki po przebudzeniu, jest telefon. Telefon towarzyszy osobie nawet podczas pobytu w toalecie, co wydłuża czas przebywania w łazience.
- Problemy finansowe, zawodowe, rodzinne i społeczne spowodowane korzystaniem z telefonu komórkowego.
- Przywiązywanie dużej wagi do wyglądu, ceny i modelu telefonu.
- Fonoholik często cierpi na fobię społeczną lub obawia się samotności.

**Już 4 godziny dziennie spędzone przy telefonie  
zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń  
lękowych, depresyjnych oraz problemów z  
koncentracją u dzieci i młodzieży!**

# Objawy siecioholizmu

- Silna potrzeba / przymus korzystania z internetu
- Brak kontroli nad długością czasu spędzonego w sieci
- Problem z powstrzymaniem się od korzystania z internetu
- Niepokój, rozdrażnienie czy gorsze samopoczucie przy próbie przerwania lub ograniczenia korzystania z sieci i ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do sieci
- Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z ludźmi na rzecz internetu
- Spędzanie coraz większej ilości czasu w internecie celem uzyskania zadowolenia, dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągnąć było w znacznie krótszym czasie

**Problem nadużywania internetu występuje u ok 12% polskich nastolatków – częściej dotyka dziewcząt niż chłopców.**

Według danych Urzędu Komunikacji Elektronicznej z 2019 roku:

- blisko 9 na 10 dzieci korzysta codziennie z Internetu
- ponad 80% dzieci w wieku od 7 do 15 lat ma telefon komórkowy – odsetek wzrasta wraz z wiekiem
- telefonu używa niemal 64% dzieci w wieku 7-9 lat – w grupie 10-12 lat to już prawie 92%.

# Konsekwencje nadużywania Internetu

- problemy ze snem,
- pogorszenie nastroju,
- depresja,
- fobie,
- zaburzenia lękowe,
- większa podatność na infekcje,
- przewlekły ból: pleców, szyi, ramion, dłoni i przegubów,

# Jedzenioholizm – Fast food

- Fast foody stymulują system nagradzania w mózgu, co może powodować spore uzależnienie. Jest to żywność łatwo dostępna, tak by każdy konsument mógł w szybki i tani sposób zaspokoić swój głód, a to dodatkowo wpływa na powstawanie uzależnienia.



# Narkomania

Jest poważnym, społecznym problemem.

Leczenie uzależnienia od narkotyków to trudny, żmudny i długi proces.



# Alkoholizm

- Alkohol jest środkiem ogólnodostępnym co dodatkowo wpływa na jego spożywanie.
- Coraz częściej pojawia się na różnego rodzaju spotkaniach i imprezach wśród młodzieży.
- Do picia napojów alkoholowych przyznaje się **ponad 90% uczniów I klas szkół ponadpodstawowych i ponad 96% uczniów III klas.**
- W 2016 roku liczbę osób w wieku >15 lat uzależnionych od alkoholu w Polsce szacowano na ok. 2,2%, jednak ta liczba z roku na rok wzrasta.

# Staż palenia e-papierosów 16-17-latków

11%

Nie wiem/nie pamiętam

4% Powyżej 5 lat

31%

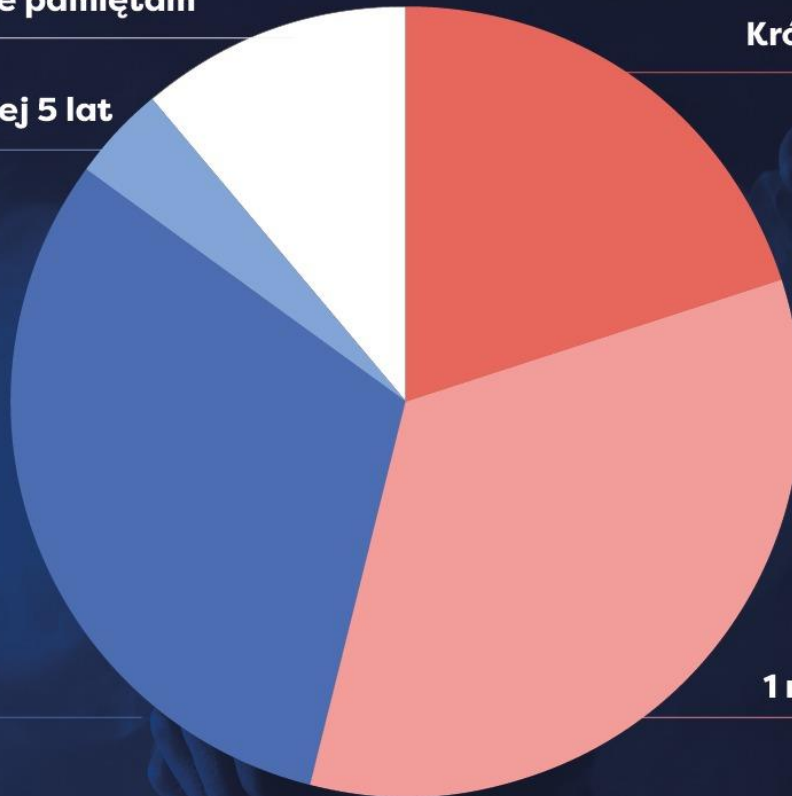
2-5 lat

20%

Krócej niż rok

34%

1 rok – 2 lata



**23%**  
nastolatkó  
w  
w wieku  
**16-19 lat**  
pali  
e-  
papierosy

# Dlaczego młodzież pali?

- praktycznie nieograniczony dostęp
- uważają, że nawyk ten jest oznaką ich dorastania i samodzielności, nastolatki czują się dorosłe, myślą, że będą bardziej atrakcyjne, gdy trzymają papierosa, naśladują swoich przyjaciół, którzy palą lub swojego idola.
- wielu nastolatków w poradniach tłumaczy, że „dzięki papierosowi chcą poczuć się bardziej pewni siebie” . traktują papierosy też jako „środek do nawiązywania kontaktów”, dla rozrywki i z nudów, a także by zrobić sobie przerwę w nauce, by się odstresować

# Nastolatki szczególnie zagrożone

- Trudny moment rozwojowy- uzależnianie może stać się sposobem radzenia sobie z napięciem lekiem, które towarzyszą budowaniu swojej tożsamości i niezależności

# Doświadczenia kliniczne i wyniki badań pokazują

**Częściej używają narkotyków ci dorastający,  
którzy mają:**

- mniejsze wsparcie rodziców
- większe trudności w nauce
- doświadczają więcej deprivacji i strat niż satysfakcji i osiągnięć

# Ryzykowne zachowania nastolatków

są pochodną braku synchronizacji pomiędzy **dojrzwaniem układu limbicznego** (odpowiedzialnego za emocje), a **dojrzwaniem sieci kory przedczołowej** (odpowiedzialnej za kontrolę zachowań).

Osoby, u których rozwija się uzależnienie wykazują nieprawidłowości w korze przedczołowej

# Jak uzależnienia mogą zdominować mózg?

## Mózgowy system nagradzania

Motywuja nas do poszukiwania rzeczy, których potrzebujemy, aby utrzymać się przy życiu i kontynuować przetrwanie naszego gatunku

Istnieje również wiele innych aktywności, które nie są konieczne dla naszego przetrwania, ale aktywują układ nagradzania m.in. słuchanie muzyki...

- inne substancje i zachowania, które szkodzą zdrowiu i samopoczuciu, a powodują, że układ nagrody wchodzi na wysokie obroty, np.: Kokaina, słodycze..



# Substancje chemiczne w mózgu związane z zachciankami

- Dopamina – odpowiada za motywację, napęd pobudzenie
- Serotonina – radość, zapobieganie zmartwieniom, spokój
- GABA – Kwas gamma-aminomasłowy zwany GABA, jest neuroprzekaźnikiem hamującym, który odpowiada za poczucie spokoju lub pomaga zrelaksować się mózgowi, relaks, spokój,
- Endorfiny – właściwości przeciwbólowe, przyjemność

# Uzależnienie- choroba mózgu

- Odkrycia neurobiologów – w jaki sposób mózg reaguje na obecność/ brak substancji uzależniającej
- Ograniczone możliwości leczenia uzależnień, choroba ma zazwyczaj przebieg przewlekły z licznymi nawrotami, najlepsze efekty daje połączenie farmakoterapii i psychoterapii

# Ryzyka uzależnień

Niebezpieczeństwo uzależnienia zwiększa się, gdy dziecko:

- ma trudne relacje, cierpi na brak akceptacji, jest nieśmiały, czuje się samotne
- nie umie zorganizować sobie wolnego czasu
- nie lubi dodatkowych zajęć
- nie ma ograniczeń czasowych w korzystaniu z internetu, telefonu, komputera.

## Czynniki ryzyka - wszystkie cechy, sytuacje i warunki, które mogą sprzyjać rozwojowi uzależnień.

- wczesny wiek inicjacji nikotynowej, alkoholowej, narkotykowej;
- występowanie innych zachowań ryzykownych (np. kradzieże, bójki);
- przebywanie wśród rówieśników, którzy podejmują zachowania ryzykowne;
- stosunkowo wysoki poziom zapotrzebowania na mocne, ekstremalne wrażenia;
- niski poziom umiejętności społecznych;
- relatywnie duże trudności w zakresie radzenia sobie z przykrymi emocjami;
- nadmiernie restrykcyjne lub skrajnie liberalne warunki wychowawcze;
- brak bliskich relacji z rodzicami i wsparcia emocjonalnego z ich strony;
- niepowodzenia szkolne w aspekcie dydaktycznym oraz integracji z rówieśnikami;
- łatwy dostęp do substancji psychoaktywnych.

# Funkcjonowanie osoby uzależnionej

- wycofuje się z relacji ze światem, spędzając wiele czasu samotnie
- może zapomnieć, jak wygląda prawdziwa rozrywka i wyrażanie emocji w komunikacji werbalnej
- mentalnie odrywa się od rzeczywistego świata
- sprawia, że jej zainteresowania się zmniejszają
- ma gwałtowne wahania nastroju
- ma zaburzenia snu i odżywiania
- wpada w konflikty z bliskimi
- ma kłopoty w szkole

- Dziecko będące w stanie uzależnienia nie rozpoznaje swojego zachowania jako zagrażającego dla samego siebie. Ważnym zatem jest obecność dorosłego, który postawi granice bezpieczeństwa i znajdzie pomoc dla siebie i dziecka.

Można zgłosić się do specjalisty zajmującego się uzależnieniami.

# Czynniki chroniące- zapobieganie nałogom

- indywidualne – pozytywny obraz własnej osoby
- rodzinne – rozwijanie i dbanie o więzi rodzinne, wspólne spędzanie czasu
- rówieśnicze – akceptacja grupy rówieśniczej
- związane ze środowiskiem zamieszkania – wspierające osoby dorosłe spoza rodziny.

**Czynnikami chroniącymi** są natomiast te cechy, sytuacje i warunki, które kompensują istniejące zagrożenia i zwiększają odporność jednostki na działanie czynników ryzyka, pozwalając jej uniknąć uzależnienia.

- odpowiedni poziom kontroli ze strony dorosłych;
- bliskie relacje z rodzicami i wsparcie emocjonalne z ich strony;
- adekwatny do wieku poziom umiejętności społecznych i radzenia sobie z przykrymi emocjami;
- stosunkowo wysoka odporność na stres i frustrację;
- umiejętność poszukiwania pomocy oraz wsparcia w związku z zaistniałymi sytuacjami trudnymi;
- pozytywny stosunek do nauki szkolnej;
- konstruktywne pasje i sposoby spędzania czasu wolnego;
- aktywny udział w pozytywnej grupie rówieśniczej;
- wiara i praktyki religijne;
- utrudniony dostęp do substancji psychoaktywnych,
- wiedza o nałogach i ich konsekwencje



# Jak pomóc dziecku

- zacząć od szczerzej rozmowy, najpierw wysłuchać, by poznać jego motywację,
- zaproponowanie alternatywnego sposobu na spędzanie czasu i zaspokajanie potrzeb,
- sporządzić plan i egzekwować, by konsekwentnie go przestrzegać
- jeżeli te metody okażą się niewystarczające, niektórzy rodzice decydują się na wizytę u specjalisty terapii uzależnień lub psychiatry dziecięcego, pomocne mogą okazać się konsultacje rodzinne lub warsztaty umiejętności
- warto zadbać o wspólne i aktywne spędzanie czasu z dzieckiem.

# Po pomoc

- Zadzwoń, nie zwlekaj- **800 199 990** – numer Ogólnopolskiego Telefon Zaufania „Uzależnienia”  
Numer jest bezpłatny, działa w godzinach 16-21.  
Pomoc jest anonimowa i bezpieczna – dotyczy wszystkich rodzajów uzależnień. Może dzwonić każdy, także rodzina osoby uzależnionej.
- Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych „**Etap**”. Poradnia mieści się w Białymstoku przy ul. Włókienniczej 7.

Zarówno rodzice, jak i profesjonaliści mogą skorzystać z pomocy bezpłatnej linii FDDS pod numerem **800 100 100**

Dzieci i młodzież również mają dostęp do bezpłatnego telefonu zaufania **116 111**

# FILM "DOPAMINA"

## Polecam

- <https://fdds.pl/>
- <https://fdds.pl/dopamina.html>
- <https://web.swps.pl/strefa-psyche>