

3. Prowadzenie zajęć z zakresu profilaktyki uzależnień – Sylwester Bębas

W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat nastąpił znaczny wzrost liczby uczniów i wychowanków objętych programami z zakresu profilaktyki⁴⁸. Bardzo ważną grupą odbiorców programów profilaktycznych są wychowankowie przebywający w MOW i MOS. Zdaniem badaczy szczególny nacisk w odniesieniu do tej grupy dzieci i młodzieży należy położyć przede wszystkim na profilaktykę uzależnień.

Być dzieckiem osoby uzależnionej oznacza mieć doświadczenia, które przerastają możliwości poradzenia sobie z nimi i sprostania im. Zdarzenia takie pozostawiają trwałe ślady, często nawet na całe życie. Mogą też spowodować, że podopieczni ośrodków sami w przyszłości będą szukali zaspokojenia swoich potrzeb w używkach.

W profilaktyce uzależnień bardzo ważna jest świadomość mechanizmów uzależnień, które powstają na skutek oddziaływania psychofizycznego używki na człowieka uzależnionego, wpływając na jego zachowanie, a przy tym utrudniają dostrzeżenie choroby⁴⁹.

Osoby uzależnione są pod wpływem mechanizmów uzależnień, które sprawiają, że trwają w uzależnieniu i nie są w stanie „zobaczyć” swojej choroby. Są to⁵⁰:

1. Mechanizm nałogowej regulacji uczuć lub nałogowego wypaczania przeżyć, który uszkadza sferę emocjonalną

W wyniku działania tego mechanizmu możemy wyróżnić następujące zmiany w funkcjonowaniu emocjonalnym człowieka uzależnionego:

- doświadcza różnych intensywnych stanów emocjonalnych;
- przeżywa intensywne i bolesne emocje;
- przejawia niską tolerancję na trudności i cierpienie;
- manifestuje kumulację pozytywnych oczekiwań wobec używki lub zachowania kompulsywnego na podstawie wcześniejszych doświadczeń;
- reguluje swoje trudne emocje poprzez ucieczkę w uzależnienie, broniąc się w ten sposób przed swoimi emocjami.

2. Mechanizm iluzji i zaprzeczania sprawiający, że człowiek uzależniony oszukuje samego siebie i innych

Na skutek tego mechanizmu człowiek uzależniony:

- trwa w chorobie, nie widząc jej szkodliwości dla siebie;
- zaprzecza chorobie;
- minimalizuje jej konsekwencje;
- bagatelizuje problem choroby;

⁴⁸ Por. Jakubowska I., *Profilaktyka substancji psychoaktywnych*, „Wychowawca”, 2018, nr 9, s. 21–23.

⁴⁹ Por. Deptuła M., *Profilaktyka zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży – dziedzina interdyscyplinarna*, „Serwis Informacyjny Narkomania”, 2018, nr 3, s. 12–16.

⁵⁰ Por. Dziewiecki M., (2020), *Człowiek uzależniony. Między śmiercią a życiem*, Warszawa: Raj Media, s. 105–120.

- obwinia za swoją chorobę bliskich, przerzucając na nich odpowiedzialność;
- znajduje logiczne wytłumaczenia dla choroby;
- unika rozmów o swoich problemach lub rozmawia o nich w sposób abstrakcyjny;
- posiada wypaczone wyobrażenia na temat swojego uzależnienia.

3. Mechanizm rozproszonego i rozdwojonego „ja” sprawiający, że człowiek uzależniony funkcjonuje, jakby miał podwójną osobowość

Mechanizm ten:

- uszkadza i uniemożliwia kierowanie własnym postępowaniem;
- utrudnia podejmowanie decyzji przez człowieka uzależnionego;
- sprawia, że nie wiadomo, czego w danej chwili można się spodziewać od chorego, który zupełnie inaczej postępuje pod wpływem substancji lub zachowania kompulsywnego, a zupełnie inaczej, gdy kończy się działanie określonego bodźca lub substancji.

Uzależnienie przekłada się na wszystkie obszary życia osoby uzależnionej, zaburza funkcjonowanie umysłowe, emocjonalne oraz system „ja” człowieka, doprowadzając do powstania trzech wyżej omówionych patologicznych mechanizmów odpowiedzialnych za rozwój choroby. Istnieje wiele form uzależnień. Obecnie można uzależnić się od różnych substancji oraz bodźców, przedmiotów, zachowań, osób czy dążeń⁵¹.

W ostatnich latach w Polsce i na świecie stale wzrasta liczba osób uzależnionych. Wzrasta też liczba tych, którzy popadają w więcej niż jedną formę uzależnienia jednocześnie. Ten, kto w wieku rozwojowym sięga po alkohol, ma też skłonność do sięgania po inne uzależnienia behawioralne. Są to uzależnienia od określonych zachowań i czynności, a także uzależnienia od określonych bodźców, które mają inny charakter niż substancje psychotropowe. Takimi bodźcami mogą być: popędy, gry hazardowe, urządzenia elektroniczne. O uzależnieniach behawioralnych mówimy, gdy ktoś w sposób natrętny, kompulsywny, odruchowy, automatyczny czy nałogowy wykonuje jakieś czynności⁵².

Przykładowe substancje, od których można się uzależnić: alkohol, narkotyki, nikotyna, dopalacze, leki.

Uzależnienia od zachowań (uzależnienia behawioralne): pornografia, seksoholizm, hazard, internet, telefon, gry komputerowe, media społecznościowe, anoreksja, bulimia, zakupoholizm, pracoholizm.

⁵¹ Por. Dziewiecki M., op. cit., s. 74–79.

⁵² Ibidem, s. 80.

Profilaktyka jest ważnym elementem oddziaływania na wychowanków przebywających w MOW i MOS. Mimo że metody oddziaływań profilaktycznych i wychowawczych są systematycznie doskonalone w tych placówkach, obserwowany jest wśród wychowanków wzrost uzależnień – zwłaszcza behawioralnych. Obecnie konieczna jest analiza przyczyn powodujących zagrożenia wieku rozwojowego oraz opracowanie programów profilaktycznych, które będą uwzględniać także wirtualną rzeczywistość młodych ludzi oraz kompleksowo oddziaływać na sferę fizyczną, psychiczną i duchową. Badania potwierdzają, iż programy profilaktyczne realizowane w MOW i MOS cechują się nadal niską skutecznością.

Ważnymi czynnikami, które warunkują skuteczność programów profilaktycznych, są:

- włączenie do programów najbliższej rodziny wychowanków MOW i MOS;
- włączenie do realizacji programów m.in.: mediów, instytucji zajmujących się pomocą społeczną, przedstawicieli instytucji pozarządowych, osób duchownych itp.

W prowadzeniu zajęć profilaktycznych ważne jest wykorzystywanie trzech kanałów komunikacji:

- komunikacja werbalna – czyli to, co drugi człowiek ma do powiedzenia, jasne stawianie pytań, opieranie się negatywnym wpływom, skuteczne reagowanie na uwagi, umiejętność słuchania;
- komunikacja niewerbalna – czyli komunikowanie się poprzez zachowania w interakcji z wychowawcą, np. ton głosu, język ciała, mimika, kontakt wzrokowy, gesty, sposób interakcji z wychowankiem;
- komunikacja osadzona w uczuciach, które wywołuje drugi człowiek.

Obecnie bardzo ważna jest profilaktyka uzależnienia od internetu, w tym od mediów społecznościowych. Istotne są działania, które będą polegać na ustaleniu z wychowankiem zasad korzystania z sieci. Pracownicy MOW i MOS powinni zadbać o przestrzeganie przez wychowanków korzystających z tego systemu następujących zasad:

- Korzystanie z bezpiecznych i wartościowych treści zawartych na stronach, w aplikacjach i grach.
- Czas korzystania z sieci powinien być kontrolowany i ograniczany.
- Ustalenie dnia lub dni w placówce, np. weekendu, bez korzystania z internetu.
- Pracownicy MOW i MOS powinni towarzyszyć młodszym dzieciom podczas korzystania z sieci.
- Pracownicy MOW i MOS powinni uświadomić wychowankom, że jeśli coś ich niepokoi w internecie, to powinni poinformować o tym wychowawców.

Ważne jest, aby pedagodzy MOW i MOS udostępniali wychowankom jedynie bezpieczne i wartościowe materiały. Powinni zwracać uwagę na następujące kwestie:

- Dostępność stron internetowych niezawierających szkodliwych, niebezpiecznych dla wychowanków treści, np. erotyki, przemocy, manipulacji.
- Kształtowanie przez pedagogów zdolności do wybierania przez wychowanków pozytywnych stron oraz rozwijania poczucia odpowiedzialności.
- Kształtowanie u wychowanków samodyscypliny, samoświadomości dotyczącej funkcjonowania nowych mediów.
- Stworzenie w placówce warunków umożliwiających wczesne rozpoznawanie i diagnozowanie uzależnienia od internetu.

Z roku na rok coraz większą popularnością cieszą się gry online, które pozwalają grać z innymi użytkownikami internetu w czasie rzeczywistym. Młodzi ludzie umawiają się na taką formę rozrywki ze znajomymi lub z przypadkowymi osobami. Choć w czasie gry można mówić o pewnej interakcji między graczami dzięki używaniu słuchawek i mikrofonu czy komunikowaniu się ze sobą za pomocą komentarzy tekstowych, to jednak brakuje w niej kontaktu bezpośredniego. W przypadku zagorzałych graczy, grających codziennie po kilka godzin, spędzanie czasu w ten sposób powoduje izolację społeczną, która z kolei zmniejsza zaufanie tych osób do społeczeństwa. Nie ma jednak jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czy u osób mających za sobą epizod nałogowego grania w gry online na stałe ogranicza się poziom zaufania do innych, czy też po jakimś czasie wraca do normy.

Pedagodzy MOW i MOS powinni systematycznie podnosić swoją wiedzę na temat uzależnień i zagrożeń w internecie, uczyć się, jak dbać o prywatność, zabezpieczać dostęp do kont i serwisów społecznościowych, jak reagować na tzw. hejt. Korzystając z internetu i urządzeń mobilnych, pedagodzy świadomie mogą stanowić dla wychowanka wzór, dzięki któremu przejmie on odpowiednie postawy i zachowania. Taka forma edukacji i zwiększania świadomości dzieci i młodzieży jest bardzo ważna, zwłaszcza w perspektywie dynamicznego rozwoju internetu.

W profilaktyce realizowanej wobec wychowanków MOW i MOS, uzależnionych od substancji lub zachowań, ważne jest **kształtowanie kompetencji i umiejętności społecznych**, do których należą⁵³:

- Radzenie sobie z emocjami, tj. uczenie, czym są emocje, po co są emocje, rozpoznawanie i nazywanie emocji, wyrażanie emocji, radzenie sobie z trudnymi emocjami, ocenianie intensywności emocji, panowanie nad impulsami, odkładanie zaspokajania pragnień na później, ukazywanie niedojrzałych postaw wobec emocji, tj. ucieczki od emocji i kierowania się emocjami, uczenie dojrzałości emocjonalnej, czyli nazywania emocji, przeżywania i kontenerowania ich, odbierania informacji, zmieniania swojej sytuacji życiowej.

⁵³ Por. Gaś Z.B. (red.), (2028), *Psychoprofilaktyka w świecie zagubionych wartości*, Lublin: Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press.

- Radzenie sobie ze stresem, tj. rozpoznawanie, czym jest stres, źródeł stresu, głównych stresorów, stylów radzenia sobie ze stresem, technik zmniejszających poziom stresu, umiejętności redukcji stresu.
- Umiejętności interpersonalne, jak pokonywanie barier w komunikacji, aktywne słuchanie.
- Asertywność, czyli zdolność człowieka do szczerego, zrównoważonego wyrażania własnych myśli, przekonań, przeżyć i pragnień w sposób akceptowany społecznie, z jednoczesnym przyznaniem innym ludziom prawa do czynienia tego samego w celu korzystania z bogactwa historii i osobowości drugiego człowieka.
- Wiedza o postawach nieasertywnych, granicach asertywności, etapach asertywnej rozmowy, komunikacji „ja”.
- Budowanie czytelnych i przejrzystych więzi międzyludzkich, które są narzędziem dobrego przepływu informacji między rozmówcami.
- Posiadanie i wyrażanie własnego zdania, zdolności do obrony własnych, słusznych praw.
- Stosowanie technik zachowań asertywnych, takich jak: zdarta płyta, jujitsu, jestem słoniem.
- Empatia, czyli zdolności trafnego wczuwania się w niepowtarzalny świat rozmówcy, psychicznego wejścia do wnętrza drugiego człowieka, wcielenia się w jego subiektywny świat myśli i przeżyć, rozumienia uczuć i trosk innych osób, patrzenia na świat z ich punktu widzenia.
- Porozumiewanie się, umiejętności budowania relacji.
- Rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji.
- Krytyczne, twórcze myślenie.
- Samoświadomość, samodyscyplina i samocena.
- Umiejętność relaksowania się, spędzania czasu wolnego.

Oprócz umiejętności społecznych **ważne jest uczenie umiejętności poznawczych**, takich jak:

- Odczytywanie i interpretowanie sygnałów społecznych, np. widzenie siebie jako części społeczeństwa.
- Skuteczne rozwiązywanie problemów i umiejętność podejmowania decyzji.
- Rozmowa z samym sobą, dialog wewnętrzny.
- Rozumienie punktu widzenia innych.
- Pozytywne nastawienie do życia, optymizm życiowy.

Bardzo pomocna w tym procesie jest stała obecność najbliższych osoby uzależnionej, których zadaniem jest pomoc we wzmacnianiu podjętych postanowień i zadbanie o eliminację nudy w trakcie odstawienia. Oczywiście jest to utrudnione w przypadku wychowanków placówek resocjalizacyjnych, którzy mają rzadszy bezpośredni kontakt ze swoimi bliskimi.

Młodzież przebywająca w MOW i MOS, często borykająca się z różnymi problemami psychicznymi, w tym zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami nastroju i zaburzeniami osobowości,

wymaga szczególnych metod pracy i specyficznego podejścia także w zakresie oddziaływań profilaktycznych.

Aby profilaktyka uzależnień była skuteczna, powinna:

- być całościowa;
- być kompleksowa;
- promować zdrowie;
- sięgać do przyczyn uzależnień;
- wzmacniać poczucie wartości;
- porządkować system wartości;
- przekazywać wiedzę o uzależnieniach;
- kształtować umiejętności społeczne.

W działaniach profilaktycznych odpowiednia forma oddziaływań powinna być nastawiona na dialog i aktywne uczestnictwo wychowanków. Ważny jest też czas i zakres oddziaływań oraz ich systematyczność.

Skuteczna profilaktyka powinna wzmacniać czynniki chroniące, takie jak:

- osobowość;
- odporność na działanie czynników ryzyka;
- więzi emocjonalne z bliskimi;
- poszanowanie norm, autorytetów, wartości;
- praktyki religijne;
- zainteresowania;
- pasje wychowanków.

Nową ofertą w profilaktyce jest **mentoring**. Działania profilaktyczne z wykorzystaniem techniki mentoringu mogą być skierowane również do wychowanków MOW i MOS. Jest to innowacyjna forma profilaktyki, która polega na doradczej roli wychowawców i nauczycieli, którzy dla wychowanków stają się mentorami, zyskują ich zaufanie. Działania profilaktyczne realizowane są poprzez promowanie wśród wychowanków MOW i MOS czynników ochronnych, w ramach których wyróżniono: budowanie więzi społecznych, angażowanie wychowanków w życie społeczne oraz rozwój ich umiejętności⁵⁴.

⁵⁴ Por. Barczykowska A., *Zastosowanie mentoringu w działaniach profilaktycznych i resocjalizacyjnych (na przykładzie Stanów Zjednoczonych)*, „Resocjalizacja Polska”, nr 3/2012, s. 263–276.

Prowadzenie zajęć profilaktycznych w MOW i MOS powinno być poprzedzone diagnozą z wykorzystaniem narzędzi takich jak:

- rozmowa;
- obserwacja wychowanków;
- wywiad;
- analiza wytworów wychowanków;
- ankieta;
- socjometria;
- analiza dokumentacji placówki.

Program profilaktyczny powinien zawierać założenia teoretyczne, uzasadnienie i cel. Powinien prowadzić u wychowanków MOW i MOS do powstania efektów takich jak:

- Kształtowanie istotnych umiejętności i kompetencji społecznych, szczególnie w zakresie dojrzałości i równowagi psychicznej, w tym dojrzałości emocjonalnej, oraz prawidłowego systemu wartości, szacunku do siebie.
- Kształtowanie postaw zaangażowania w pracę i czas wolny, spójności i autonomii własnej osoby.
- Rozwój zdolności do regulowania emocji, bogactwa emocji.
- Umiejętności realizowania zdolności, pragnień, celów długoterminowych.
- Tworzenie satysfakcjonujących relacji z innymi, opartych na wzajemności.
- Zintegrowane i spójne poczucie własnego ja oraz innych osób.
- Wykształcenie zdrowych mechanizmów obronnych.
- Kształtowanie umiejętności komunikacyjnych i interpersonalnych.
- Dostarczenie wiedzy o zagrożeniach wynikających z zażywania substancji psychoaktywnych i uzależnień behawioralnych oraz o mechanizmach uzależnień.
- Promowanie zdrowego stylu życia, wolnego od nałogów i zachowań destrukcyjnych.

Dotychczasowa praktyka profilaktyki uzależnień w MOW i MOS dotyczyła najczęściej działań ukierunkowanych na pojedyncze zachowania problemowe u wychowanków. Aktualne tendencje i strategie wskazują natomiast, że skuteczniejsze jest przeciwdziałanie jednocześnie wielu uzależnieniom od substancji, ale także uzależnieniom behawioralnym, w tym prowadzenie profilaktyki integralnej. Wiadomo, że niektóre uzależnienia torują drogę innym. Z tego względu trudno jest czasem ocenić, jak zadziała jeden rodzaj substancji i jakie szkody spowoduje.

Wybór strategii i działań profilaktycznych powinien być zależny od potrzeb placówki. Programy profilaktyczne realizowane w MOW i MOS powinny zawierać także zadania, strukturę i sposób realizacji oraz strategię ewaluacji.

Działania profilaktyki uzależnień w MOW i MOS mogą być prowadzone w formach takich jak:

- pogadanki i rozmowy z wychowankami;
- warsztaty na temat uzależnień;
- uświadomienie wychowankom istoty uzależnienia i konsekwencji uzależnień od substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych;
- przekazywanie wychowankom wiedzy o konsekwencjach prawnych uzależnień;
- współpraca MOW i MOS z policją i innymi instytucjami;
- szkolenie nauczycieli i wychowawców MOW i MOS na temat skutecznych sposobów prowadzenia działań wychowawczych i profilaktycznych związanych z przeciwdziałaniem uzależnieniom;
- propagowanie i utrwalanie postaw abstynenckich, wolnych od uzależnień;
- wypracowanie i realizowanie jednoznacznej polityki placówki wobec uzależnień;
- kształtowanie postaw: poczucia własnej wartości, podejmowania decyzji, radzenia sobie ze stresem i presją grupy rówieśniczej, asertywności, empatii, dojrzałości emocjonalnej.

Działania profilaktyczne w dużej mierze opierają się na oddziaływaniu przez obserwację i naśladownictwo – tzw. modelowanie, czyli dawanie przykładu osobistego.

Dlatego ważne jest, aby nauczyciele i wychowawcy prowadzący zajęcia profilaktyczne w MOW i MOS byli wolni od uzależnień.

Oddziaływania profilaktyczne prowadzone w MOW i MOS powinny obejmować nie tylko sferę cielesną i psychiczną, lecz także sferę duchową człowieka. Działania z tego zakresu zmierzają do radykalnej przemiany filozofii życia, bowiem duchowość to niezwykła sfera człowieczeństwa, która umożliwia wychowankowi rozumienie samego siebie i odkrycie sensu własnego istnienia.

Włączanie duchowości do profilaktyki zyskało w ostatnich latach dużą popularność. Człowiek dojrzały duchowo staje się zdolny myśleć, odczuwać i postępować w sposób tak świadomy, wolny i odpowiedzialny, jaki dotąd był zupełnie poza jego zasięgiem.

W profilaktyce uzależnień ważne jest rozwijanie u wychowanków MOS i MOW umiejętności takich jak:

- samoświadomość, czyli tworzenie realistycznych oczekiwań co do własnej osoby;
- rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych;
- samoocena, w tym poczucie własnej wartości, wiara we własne siły, świadomość swoich możliwości oraz swoich ograniczeń;

- doświadczanie własnej osoby niezależnie od opinii innych ludzi;
- samokontrola i samoregulacja, w tym świadome reagowanie na bodźce zewnętrzne;
- współpraca i tworzenie więzi oraz współdziałanie z innymi;
- praca w grupie, zespołowe wykonywanie zadań i wspólne rozwiązywanie problemów;
- samoakceptacja, czyli odczuwanie dumy z siebie i postrzeganie siebie w pozytywnym świetle;
- motywacja, czyli własne zaangażowanie;
- adaptacja, w tym panowanie nad swoimi stanami wewnętrznymi;
- elastyczność w dostosowywaniu się do zmian w otoczeniu;
- działanie i podejmowanie decyzji pod wpływem stresu;
- sumienność, czyli przyjmowanie odpowiedzialności za zadania i ich wykonywanie;
- czerpanie zadowolenia z wykonywanych obowiązków;
- rozwiązywanie konfliktów, zwieranie kompromisów;
- konsekwencja w działaniu, w zgodzie z przyjętymi przez siebie standardami.

Profilaktyka uzależnień jest ważna z powodu konsekwencji uzależnień, ponieważ powodują one:

- cierpienie;
- długotrwały dyskomfort psychiczny, czasem bardzo nasilony;
- kryzysy psychiczne;
- gorsze relacje interpersonalne, mniej trwałe związki;
- narażenie na inne zaburzenia psychiczne i śmierć w wyniku choroby;
- problemy tożsamości dotyczące poczucia siebie, poczucia innych oraz zdolności do inwestowania i realizowania celów długoterminowych;
- obniżenie jakości relacji z innymi ludźmi, funkcjonowanie interpersonalne;
- pojawianie się negatywnych mechanizmów obronnych i sztywność osobowości;
- agresje;
- upośledzenie funkcjonowania moralnego;
- problemy w zinternalizowaniu wartości i ideałów, które kierują zachowaniem.

4. Zaburzenia psychiczne u wychowanków – Malwina Socha

Rozpoznawanie zaburzeń

Pracując z młodzieżą w placówkach resocjalizacyjnych i socjoterapeutycznych, szczególną uwagę trzeba zwracać na zaburzenia związane ze zdrowiem psychicznym. W warunkach resocjalizacyjnych bardzo istotne jest, aby adekwatnie rozpoznawać trudności podopiecznych, gdyż wiedza w tym zakresie minimalizuje podejmowanie nietrafnych interwencji. Jeśli nastolatek cierpi na przykład z powodu objawów depresyjnych, nie można mylić jego stanu z lenistwem.