

### SIĘGANIE PO SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE PRZEZ MŁODZIEŻ

autor: Aleksandra Rękoś-Radomska

Okres dorastania jest czasem wielu ważnych przemian, zarówno w sferze psychicznej, jak i fizycznej młodego człowieka. To czas pojawiania się wielu konfliktów wewnętrznych, które budzą napięcie i prowadzą do poszukiwania różnych sposobów radzenia sobie. Konflikty te mogą być związane z wyborem życiowych wartości, niezaspokojeniem potrzeb i próbami określania obrazu samego siebie. Dlatego też, charakterystyczne w tym okresie jest wypróbowywanie się w nowych rolach, doświadczanie i eksperymentowanie, rozpoznawanie swoich możliwości i ograniczeń oraz wyznaczanie sobie nowych zadań. Aby realizować wyznaczone cele potrzebne są konkretne umiejętności życiowe, w tym

zdolność wypracowywania sobie różnych form przystosowania. Istnieje wiele sposobów realizacji zadań i celów charakterystycznych dla tego okresu, czasem mogą mieć one charakter nieprzy-



stosowawczy. Wtedy mogą pojawiać się różne formy zachowań ryzykownych, jak, na przykład, sięganie i eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi.

Według ostatnich badań przeprowadzonych przez „Euro-

pean School Survey Project on Alcohol and Drugs (ESPAD) najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży szkolnej jest alkohol. Jak wskazują wyniki (ESPAD,

2011) 87% gimnazjalistów z klas trzecich miało za sobą próby picia, natomiast ok. 50% miało za sobą epizod upicia się. Pośród substancji nielegalnych najbardziej rozpowszechnione wśród młodzieży są marihuana i haszysz, 20 % badanych używało marihuany w czasie

12 miesięcy przed badaniem, 24 % kiedykolwiek w życiu. Badania pokazują również, iż w małym stopniu zmniejszą się częstość picia oraz ilość jednorazowo wypijanego alkoholu przez młodych ludzi. Wyniki z badań międzynarodowych HBSC (Health Be-

haviour In School-aged Children), obejmujące nieco młodszą grupę w stosunku do badań ESPAD, wskazują, iż w ciągu ostatniego miesiąca przed badaniem do sięgania po alkohol przyznało się 11% 11-latków, 27% 13-latków i 51% 15-latków, natomiast do upicia 11% 13-latków i 18% 15-latków.

Kazdin (1996; za: Szymańska, 2012) podaje, że używanie alkoholu, a także palenie, sięganie po inne środki psychoaktywne, wczesna inicjacja seksualna oraz zachowania agresywne i przestępcze należą do najważniejszych zachowań ryzykownych wśród młodzieży. Szymańska (2012), autorka licznych publikacji dotyczących profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży, określa zachowania ryzykowne jako takie, które mogą wiązać się z ryzykiem negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego, psychicznego, jak i dla otoczenia, w którym funkcjonuje jednostka. Liczne badania wskazują na to, że często zachowania ryzykowne współwystępują ze sobą, na przykład sięganie po środki psychoaktywne może współwystępować czy pociągać za sobą większą agresywność czy podejmowanie wczesnej aktywności seksualnej.

Jakie są powody sięgania po substancje psychoaktywne, w tym w szczególności po alkohol, przez młodzież? Pośród motywów skłaniających do picia alkoholu Grudziak -Sobczyk (1992) wymienia: zmniejszenie zahamowań, nawiązanie znajomości i zwiększenie śmiałości w kontaktach z innymi, chęć odprężenia, zabawienia się, ciekawość, próbę ucieczki od problemów i uczucia „życiowej pustki”, obniżenie lęku,



zwrócenie na siebie uwagi, dostosowywanie się do grupy i trudności z odmawianiem. Wyróżnia się także konkretny podział na motywy: egzystencjalne, konformizmu, ucieczkowe, poszukiwania, hedonistyczne, prestiżowe i snobistyczne (za: Szymańska, 2012). Badacze podkreślają, że podejmowanie zachowań problemowych przez młodzież (w tym sięganie po substancje psychoaktywne) jest często pewną

próbą zaspokojenia ważnych potrzeb psychologicznych (np. potrzeby uznania, akceptacji, przynależności). Może też wiązać się z próbami realizacji zadań rozwojowych charakterystycznych dla tego okresu życia. Mówi się natomiast, że zachowania te są pewnymi nieprawidłowymi sposobami przystosowania się.

Jak więc chronić i pomagać w prawidłowym adaptowaniu się do nowych sytuacji i zadań? Należy mieć na uwadze konkretne czynniki chroniące dzieci i młodzież. Mowa tu, przede wszystkim, o czynnikach związanych z rodziną (silne, dobre więzi z rodzicami), czynnikach indywidualnych, czynnikach związanych z rówieśnikami (przynależnością do pozytywnej grupy) i ze środowiskiem szkolnym. Można powiedzieć, że ogromna jest rola rodziców i nauczycieli we wzmacnianiu zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych zasobów ucznia. W przypadku tych pierwszych, ważna jest pomoc w rozwijaniu poczucia własnej wartości i samoakceptacji, nauka rozpoznawania uczuć oraz poszanowania praw własnych i innych, a także umiejętność komunikacji i asertywnych zachowań. Czynniki te można rozwijać w ramach specjalnych programów profilaktycznych obec-

nych w szkołach, ale przede wszystkim przez zapewnienie wsparcia, czasu na rozmowę i dobrych relacji z osobami dorosłymi, którzy są dla młodych ludzi modelami pozytywnych zachowań. Bardzo ważna jest współpraca pomiędzy nauczycielami a rodzicami. Powinni oni być bardzo uważni, szczególnie w sytuacjach, kiedy obserwują inne niż dotychczas zachowanie dziecka. Uwagę powinny zwrócić: przygnębienie, smutek, wzmożone napięcie emocjonalne, trudności z koncentracją, agre-

sywność, wycofanie się z kontaktów z rówieśnikami, jak i gwałtowne zmiany ocen uzyskiwanych w szkole oraz opuszczanie zajęć. Wszystkie te czynniki mogą oznaczać, że w życiu młodej osoby dzieje się coś trudnego i pomoc osoby dorosłej może okazać się bardzo potrzebna. Czasem trudności są tak poważne, (np. w przypadku rozwinięcia się uzależnienia od środków psychoaktywnych), że nie wystarczy wyłącznie wsparcie rodziców i nauczycieli. Potrzebna jest wtedy konkretna pomoc specjalistów.

## **bibliografia**

\* Brzezińska, A. (red.).(2005). *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

\* Grudziak –Sobczyk, E. (1992). *Alkohol a polska młodzież*. Warszawa: MZIOS

Szymańska , J. (2012.) *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.

\* [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl) (tu dostępne wyniki badań ESPAD i HBSC)