

KS. WALDEMAR WOŹNIAK
Instytut Psychologii UKSW
Warszawa

WALDEMAR PIEKARSKI
Wydział Zakładów dla Nieletnich MS
Warszawa

NADUŻYWANIE ALKOHOLU I NARKOTYKÓW PLAGĄ JAK MOŻEMY POMÓC – ZAPOBIEC

1. WPROWADZENIE

Na temat problemów nadużywania alkoholu i narkotyków powiedziano już wiele. Bez większych trudności można znaleźć dziesiątki książek i artykułów, których autorzy straszą, co prawda słusznie, tragicznymi skutkami sięgania po alkohol i środki narkotyczne, łącznie z pojawieniem się demoralizacji, przestępczości i groźnych chorób kończących się śmiercią.

Pisaniu tego materiału przyświeca bardzo ważny cel, jakim jest akcja profilaktyczna – powstrzymanie młodych osób, w tym przebywających w zakładach poprawczych i schroniskach dla nieletnich, przed używaniem środków uzależniających, niezależnie od tego, czy mieli już wcześniej kontakt z nimi, czy też dotychczas nie próbowali alkoholu ani narkotyków.

Podejmując się pracy wychowawczo-profilaktycznej wobec nieletnich, którzy mają kontakt ze środkami uzależniającymi, szczególnie ważne jest rozróżnienie, czy w konkretnej sytuacji chodzi o osobę nadużywającą środka, czy też uzależnioną od niego¹. W pierwszym przypadku, nawet jeśli dana osoba intensywnie nadużywa alkoholu lub narkotyków, może i jest zdolna do tego, aby od tej negatywnej aktywności powstrzymać się. Natomiast ktoś, kto raz wpadł w uzależnienie, zawsze będzie diagnozowany jako uzależniony, nawet jeśli po skutecznie

¹ W aktualnej klasyfikacji, by określić uzależnienia, nie stosuje się pojęć: narkomania, alkoholizm, toksykomania, lekomania itp. Obowiązującymi terminami są: uzależnienie od ... np. alkoholu, kokainy itp. lub zespół uzależnienia od ... My w opracowaniu, określając osobę uzależnioną, używamy również takich m.in. pojęć, jak narkoman, nałogowy alkoholik, a niekiedy zamiast określenia uzależnienie – narkomania, alkoholizm...

przeprowadzonym leczeniu, potrafi przez wiele lat, a nawet do końca życia trwać w abstynencji. Pacjent, który jest uzależniony, bez podjęcia odpowiedniej pomocy z zewnątrz może okresowo zaprzestać kontaktu ze środkiem psychoaktywnym lub ograniczyć ilościowo jego używanie, ale jeśli postanowi zachować długotrwałą abstynencję, w swoim postanowieniu nie potrafi wytrwać.

Formy pracy wychowawczo-profilaktycznej i techniki przedstawione w tym materiale mogą być pomocne głównie w pracy z nieletnimi, którzy nadużywają środków psychoaktywnych (nie są jeszcze uzależnieni), a także w postępowaniu z młodzieżą, która dotychczas nie zetknęła się z alkoholem czy narkotykami. Nie oznacza to, że wspomaganie specjalistycznego leczenia uzależnień, czy też utrzymywania abstynencji przez osoby uzależnione za pomocą przedstawionych w opracowaniu form pracy wychowawczo-profilaktycznej nie jest możliwe.

Pragniemy podkreślić, że istnieją specjalne programy profilaktyczne dla dzieci i młodzieży dotyczące środków uzależniających, ale jak się wydaje, nie są dostępne każdemu młodemu człowiekowi choćby z tego powodu, że wymagają odpowiedniego przygotowania osób praktycznie je realizujących². Sądzymy, że przedstawione w tym opracowaniu zalecenia również nie stoją w sprzeczności z założeniami wspomnianych programów, a co więcej, mogą w pewnym stopniu być pomocne w zapobieganiu szeroko rozpowszechnionych w dzisiejszych czasach zjawisk, takich jak nerwice, depresje, a nawet zachowania przestępcze. Okazuje się bowiem, że niektóre przyczyny leżące u podłoża alkoholizmu i narkomanii, u osób z odpowiednią predyspozycją, mogą mieć jakiś wpływ na powstanie wspomnianych problemów i chorób. W związku z tym i oddziaływania profilaktyczne, zalecane w dalszych częściach opracowania, mogą i na tym polu odegrać pewną rolę. Chodzi głównie o prawidłowy proces wychowawczy, metody poprawy współżycia w rodzinie, lepszego rozumienia siebie i innych, zmniejszenia stresu, lęku itp.

Istnieje wiele różnych form oddziaływania profilaktycznego i właściwie, ze względu na różnice indywidualne, dla różnych osób należałoby stosować odpowiednio dobrane metody i techniki. W opracowaniu przy ich wyborze kierujemy się przede wszystkim dostępnością metod i technik ułatwiających akcję profilaktyczną m.in. w zakładach poprawczych i schroniskach dla nieletnich.

² Przykładowo: program profilaktyczny NOE oparty jest na scenariuszu dra K. A. Wojcieszka, specjalisty do spraw profilaktyki w Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Przeznaczony jest dla młodzieży starszych klas szkół podstawowych i uczniów szkół średnich, a więc dla osób rozpoczynających doświadczenia z alkoholem, a także dla ich rodziców i nauczycieli. Ma formę spotkania zespołu realizatorów z dużą grupą młodzieży. Uczestnicy biorą w nim aktywny udział m.in. przez dyskusję, odgrywanie scenek itp. Udział w spotkaniu pozwala na bardzo osobiste przeżywanie go. Zbudowany jest z trzech części: PRAWDY (ukazanie prawdy o alkoholu i skutkach, które wywołuje jego używanie), MIŁOŚCI (wpływ alkoholu na stosunki panujące w rodzinie), WOLNOŚCI (umiejętność dokonywania określonych wyborów życiowych, szczególnie w aspekcie „pić – nie pić?” – „ćpać – nie ćpać?”, „jak odmawiać?”).

Wspomniane metody i techniki, a także inne informacje zamieszczone w opracowaniu mogą wykorzystywać wobec nieletnich i ich rodzin wychowawcy, nauczyciele, psychologowie i księża-kapelani.

Problemami alkoholizmu i narkomanii należy zająć się na większą skalę i bezzwłocznie³, gdyż w naszym całym społeczeństwie, w tym wśród nieletnich, zjawiska te zataczają coraz szersze kręgi⁴, obejmując swym zasięgiem wielu młodych ludzi, których organizmy rozwijają się, a osobowość kształtuje. Według danych naukowych większość ludzi przed ukończeniem 13–15 lat ma już za sobą pierwsze kontakty z alkoholem. W niektórych środowiskach kontakt z substancjami uzależniającymi mają 10-, a nawet 8-letnie dzieci, wbrew ostrzeżeniu opublikowanemu przez Światową Organizację Zdrowia: „człowiek uzależnia się 476 razy szybciej od narkotyków niż od alkoholu”. Niemniej nietrudno spostrzec, że oba zjawiska są groźne w naszym kraju. J. Hostetler⁵ tymi słowami rozpoczyna pisanie poradnika dla rodziców: „Skłonni jesteśmy przyznać, że narkotyki czynią spustoszenie w naszym świecie. Nie tylko bowiem narasta problem narkomanii, ale my wszyscy, którzy nie zażywamy narkotyków, zdajemy się kapitulować przed tym, co wydaje się nieuniknione, wedle zasady *ten problem nas przerasta*. Deprymuje nas ponadto nasza własna ignorancja w dziedzinie zwalczania tej plagi. To prawda – stajemy przed ogromem problemów, ale to nie znaczy, że nie możemy sobie z nimi poradzić”.

Jeśli porozmawiamy z niektórymi rodzicami o środkach uzależniających, mogą powiedzieć, że tego problemu nie ma w ich rodzinach, że ich dzieci nigdy nie sięgną po narkotyk, nie będą pić w nadmiarze. Mając takie wyobrażenie o swoich dzieciach, nie zawsze widzą sens zgłębiania wiedzy na temat tych zjawisk. Tak zapewne myślałby ojciec pewnego mężczyzny, który do 35 roku życia pił umiarkowanie. Zanim wpadł w uzależnienie (a stało się to 10 lat później), często odmawiał okazji do kieliszka. Bywało i tak, że wódka nawet w małych ilościach szkodziła mu (miał mdłości i wymioty po jej wypiciu). Potem już pił coraz więcej, cieszył się, że alkohol mu nie szkodzi. Obecnie ma prawie 80 lat i jest nadal osobą uzależnioną od alkoholu, a nadużywanie przez niego głównie wódki przyczyniło się do rozwoju zaburzeń nerwicowych u jego żony i starszego syna, u młodszego zaś stanowiło pożywkę powstania głębokiego uzależnienia od alkoholu.

Niektórzy rodzice mają bez wątpienia rację, że ich dziecko rozwine się prawidłowo, bez większych problemów przejdzie przez okres dojrzewania i stanie się pełnowartościowym człowiekiem, dobrym ojcem lub matką. W wielu rodzinach panuje zapewne zdrowa atmosfera wychowawcza, dzieci i rodzice wzajemnie szanują się i kochają, w procesie wychowawczym wpaja się właściwe, nieza-

³ J. Melibruda, *Tajemnice ETOH*, Warszawa 1996; por. *Alkohol a zdrowie. Leczenie odwykowe w jednostkach penitencjarnych*, pr. zbior., Warszawa 1997.

⁴ M. Malewska, *Narkotyki w szkole i w domu. Zagrożenie*, Warszawa 2000.

⁵ J. Hostetler, *Dopóki nie jest za późno. Poradnik dla rodziców*, Katowice 1995.

chwiane normy moralne i religijne, a także zasady współżycia społecznego. Ale pamiętajmy, że dziecko zwłaszcza w okresie dojrzewania może nas zaskoczyć swoim zachowaniem zarówno pozytywnym, jak i negatywnym i czasem mimo dużej troski oraz efektywnej pracy wychowawczej rodziny, szkoły, a nawet Kościoła, sprzeciwiając się zasadom i normom moralnym, religijnym i współżycia społecznego, może ulec presji rówieśników, czy też sięgnąć po używki z ciekawości i chęci eksperymentowania. Dogłębna analiza tego typu sytuacji, taka np. jakiej dokonuje się podczas długotrwałych oddziaływań psychoterapeutycznych, niejednokrotnie wskazuje, że w rodzinach, w których rozwój dziecka przebiega w zasadzie prawidłowo, mogły nawet kilka lub kilkanaście lat temu pojawić się silniejsze konflikty, wpływające ujemnie na życie całej rodziny, czy też występują błędy wychowawcze popełniane nieświadomie.

Poza tym dziecko mogło spotkać się z bardzo przykrymi sytuacjami wpływającymi na psychikę, które nie są znane rodzicom, a nawet zapomniane przez nie same. Bywają przecież przypadki uwiedzenia małoletnich, zachęcania ich do kradzieży, picia wina itp.

2. UZALEŻNIENIE ALKOHOLOWE

Alkohol jest związany z kulturą ludzką i od niepamiętnych czasów tkwi w niej głęboko. Używały go wszystkie ludy i to we wszystkich epokach. Pierwsze napoje alkoholowe powstały przypadkowo jako następstwo fermentacji winogron i ziarna jęczmienia. Było to piwo i wino, o których wspominają znalezione w Mezopotamii teksty pisma klinowego z ok. 5000 r. p.n.e. oraz papirusy egipskie, zapisane w ok. 3500 r. p.n.e. W następnych wiekach otrzymywano inne rodzaje alkoholu, a następnie rozprzestrzeniano po wszystkich kontynentach. Wkrótce okazało się, że skutki jego działania bywają zgubne, np. już w VII w. p.n.e. alkohol stał się przyczyną tragedii Scytów okupujących Persję, którzy zostali wybici podczas suto zakrapianej uczty.

Nie można dokładnie ustalić, gdzie i kiedy wynaleziono metodę destylacji alkoholu. Niektórzy sądzą, że uczynili to Chińczycy (kilkaset lat p.n.e.), inni, że Arabowie lub kapłani w Starożytnym Egipcie. W Europie czysty alkohol na większą skalę zaczęto produkować w VIII w. n.e. z żyta, a w XVIII w. z ziemniaków. Obecnie na naszym kontynencie napoje z jego zawartością są najpowszechniej używanymi środkami odurzającymi, a ich spożycie w Polsce i niektórych krajach europejskich wzrasta mimo licznych zakazów i ograniczeń.

Warto wspomnieć, że walkę z pijaństwem rozpoczęto już w dawnych wiekach, w miarę rozwijania się tej plagi. I tak np. w związku z przegraną bitwą na skutek upicia się całej armii w 2000 r. p.n.e. wydano zakaz spożywania alkoholu w wojsku egipskim.

Dziś jednak przyjmuje się⁶, że całkowicie bezpieczna norma używania napojów alkoholowych wynosi 0,5 litra czystego spirytusu na mieszkańca w skali roku, a wszystko, co przekracza tę ilość „jest pijaństwem prowadzącym do alkoholizmu”. Natomiast w okresie rozwoju biologicznego, który w naszym klimacie kończy się około 21 roku życia, obowiązuje rezygnacja z używania napojów alkoholowych (abstynencja). Konieczność abstynencji wynika z niezaprzeczalnego faktu, że alkohol szczególnie łatwo zakłóca proces dojrzewania psychicznego i fizycznego oraz szybko, często nieodwracalnie niszczy młody organizm ludzki. Młodzi ludzie łatwiej ulegają uzależnieniu niż osoby starsze z uwagi na większą podatność, sugestywność i „chłonność”.

Aby skuteczniej zapobiegać alkoholizmowi, konieczne jest poznanie i eliminowanie przyczyn jego powstawania, co m.in. następuje nie tylko w szkole czy zakładzie, ale i podczas realizacji prawidłowego procesu wychowawczego połączonego z ukierunkowaną aktywnością członków rodziny na wychowanie młodego człowieka do życia w trzeźwości.

Nie można w pełni udzielić satysfakcjonującej odpowiedzi na pytanie, dlaczego człowiek uzależnia się od alkoholu, gdyż mechanizmy powstawania tego negatywnego zjawiska nie zostały dokładnie poznane. W chwili obecnej⁷ przyjmuje się, że na określone podłoże biologiczne nakładają się czynniki społeczne, psychologiczne oraz duchowe i działając łącznie, wywołują te negatywne efekty. Istotna jest również wolna wola człowieka, jego możliwość wyboru.

Przystępując do bliższego omówienia czynników społecznych, należy podkreślić, że bez wątpienia, nadużywanie alkoholu przez młodych ludzi w wielu wypadkach jest skutkiem podobnego zachowania ich rodziców. Zobrazujemy to na przykładzie. Ojciec Stanisława do 40 roku życia pił niewiele, nie smakował mu alkohol. W związku ze zmianą pracy miał coraz więcej okazji do popijania. Nie odrzucał ich. W 50 roku życia uzależnił się. Natomiast u jego syna uzależnienie rozwinęło się już w 18 roku życia, po trzech latach intensywnego spożywania znacznych ilości wódki.

Jak dochodzi do tego, że dzieci alkoholików, tacy jak Stanisław, szybciej niż ich rodzice uzależniają się. Przyjmuje się, że dzieci wychowywane przez rodziców uzależnionych stają się „potencjalnymi” alkoholikami jeszcze wtedy, gdy nie poznali smaku napojów zawierających alkohol. Niektóre z nich po stosunkowo krótkim okresie spożywania napojów alkoholowych nie mają już nad swoją skłonnością kontroli ani hamulców psychicznych. Nie są w stanie np. po spożyciu dwóch kieliszków podziękować za następne. Szczególne niebezpieczeństwo leży w tym, że młody człowiek początkowo jest nieświadomy tego defektu i dopiero po uzyskaniu abstynencji dochodzi do wniosku, że wymagał leczenia od chwili, kiedy nie pił jeszcze wiele.

⁶ S. Akoliński, *Od A do Z o pijaństwie*, Warszawa 1985.

⁷ B. T. Woronowicz, *Alkoholizm jest chorobą*, Warszawa 1998.

Oczywiście na rozwój uzależnienia, podobnie jak i na powstanie wielu innych schorzeń, wpływ wywierają biologiczne czynniki genetyczne, ale siła ich oddziaływania wyraźnie wzrasta w niesprzyjającym środowisku wychowawczym, w którym dzieci uczą się podobnych negatywnych zachowań od swoich rodziców.

Podejmowane są próby ustalenia czynników ryzyka rozwoju uzależnienia u młodych osób. Zbadano 90 mężczyzn w wieku 18–21 lat⁸ i u 80% z nich przed rozwinięciem się choroby alkoholowej występowały zaburzenia struktury rodziny, cechy osobowości utrudniające adaptację społeczną, objawy wczesnodziecięcego uszkodzenia mózgu, pozytywna reakcja na alkohol, dobra somatyczna jego tolerancja oraz wczesny wiek rozpoczęcia picia.

Analizując środowisko rodzinne omawianych osób, okazało się, że przeważnie pochodzili oni z rodzin „niepełnowartościowych”. Rodzice wielu z nich rozwiedli się z powodu pijaństwa ojca, a badanych wychowywała samotnie matka. Niejednokrotnie sami byli też świadkami pijaństwa ojca. Niektórych wychowywała dalsza rodzina.

W większości pełnych rodzin również występowały poważniejsze problemy. Między innymi ojciec był tylko formalnie obecny, w rzeczywistości nie angażował się w życie rodzinne lub jawnie, świadomie odrzucał dzieci (np. „nie były mu one potrzebne”, chętnie pozbyłby się ich z domu). Często między rodzicami istniał długotrwały konflikt (nie zawsze związany z alkoholizowaniem się ojca), jednak więzi między nimi były silne. Możliwość efektywnego porozumiewania się wśród członków rodziny była zakłócona, a więź emocjonalna między ojcem a dziećmi słaba. Wielu badanych (30%) miało pozytywne związki emocjonalne z matkami. Nie rekompensowały one jednak potrzeby miłości ze strony ojca i nie dawały młodym ludziom poczucia bezpieczeństwa, tym bardziej że matkę odbierano jako osobę słabszą i mniej znaczącą w układach rodzinnych. Matki przeżywały wiele zmartwień i kłopotów, musiały też zabezpieczyć byt materialny rodziny. Stało to się jednym z powodów zaniedbywania dzieci. Niekorzystne jest również to, że matki z reguły nie rozumiały przyczyn trudności w socjalizacji swoich dzieci – przyszłych alkoholików. Wiele z nich oceniało synów jako „trudnych” i miało do nich ukryty, odrzucający stosunek. Często nawet uważały dziecko za przeszkodę, sądząc, że bez niego łatwiej mogłyby zerwać związki z alkoholizującymi się mężami.

W badanej grupie stwierdzono zaskakująco wysoki odsetek osób z uszkodzeniem organicznym mózgu (tj. 80%), mimo że brano pod uwagę jedynie objawy uszkodzenia mózgu powstałe we wczesnych okresach życia. Ten sam procent badanych miał bardzo duże trudności w nauce w okresie szkolnym (a ponad 60% już od I kl. szkoły podstawowej).

⁸ J. Rabe-Jabłońska, *Czynniki ryzyka rozwoju uzależnienia alkoholowego u młodocianych*, w: *Zagadnienia alkoholizmu i innych uzależnień*, red. Z. Bizoń, W. Szyszkowski, Warszawa 1989.

Aż u 90% badanych stwierdzono cechy osobowości warunkujące nieprzystosowanie psychiczne oraz społeczne. W wielu wypadkach rozwinęły się one już wcześniej i przed 7 r.ż. występowały u 10% osób, między 7 a 11 r.ż. u 30%, a u 50% w okresie dojrzewania (między 11 a 15 r.ż.). Należały do nich: drażliwość, wybuchowość, chwiejność emocjonalna, słaba kontrola emocji i popędów. Te negatywne właściwości stawały się przyczyną nieudanych kontaktów osób badanych ze środowiskiem; byli oni odrzucani. To z kolei sprzyjało narastaniu wrogości, agresywności i wielu innych nieaprobowanych form zachowania.

U pewnej grupy tych badanych rozpoznano neurotyczne (nerwicowe) cechy osobowości, charakteryzujące się od wczesnego dzieciństwa niską samoocena, zahamowaniem, lękiem i licznymi skargami somatycznymi (fizycznymi). Oczywiście mając taką osobowość, niełatwo można wejść do grupy rówieśniczej, a jednocześnie staje się izolowanym społecznie i często uzyskuje się słabe wyniki w nauce, pomimo przeciętnej, normalnej inteligencji. U większości młodocianych alkoholików okres dojrzewania przebiegał niezwykle burzliwie i dla wielu z nich łączył się z pogorszeniem samooceny, kontaktów interpersonalnych z dorosłymi, jak i z grupą rówieśniczą. Najczęściej był to okres alkoholizowania się i nawiązywania kontaktów z innymi osobami pijącymi.

Należy podkreślić, że na ogół rozwój choroby następował wyjątkowo szybko (przeważnie w ciągu 0,5–3 lat), a skracał się bardziej, jeśli wcześniej rozpoczynało picie alkoholu. Aż u 90% badanych istniała pozytywna reakcja psychiczna na alkohol, przejawiająca się zdecydowaną poprawą samopoczucia po jego spożyciu, przy jednoczesnym rzekomo dobrym znoszeniu picia przez organizm.

U wielu alkoholików w licznych badaniach psychologicznych rozpoznano m.in. niedojrzałość emocjonalną, stanowiącą jedną z ważnych przyczyn rozwoju uzależnienia. Oznacza to np., że mimo ukończenia 50 lat reakcja i zachowanie osoby uzależnionej niewiele różni się od zachowania młodzieży. W innym przypadku sposób reagowania 17-letniego młodzieńca jest charakterystyczny dla wczesnego okresu szkolnego.

Osoby niedojrzałe emocjonalnie przeżywają częściej frustrację i mają więcej trudności w przystosowaniu niż ich rówieśnicy o bardziej prawidłowej strukturze osobowości, m.in. dlatego że nie rozwiązali wielu problemów psychicznych z wcześniejszych etapów życia, a jednocześnie muszą radzić sobie z aktualnymi trudnościami i dostosować się do ról życiowych, jakie wynikają z ich wieku oraz sytuacji osobistej, rodzinnej i społecznej. Na przykład posłużmy się osobą 18-letnią, która może mieć niezaspokojoną potrzebę nadmiernej zależności od rodziców i doznawania opieki z ich strony, a także dziecięcą chęć zwrócenia na siebie uwagi. Teraz łatwiej zrozumieć, dlaczego ludzie niedojrzali emocjonalnie w celu „poprawy” przystosowania się do warunków życiowych muszą pokonywać wiele przeszkód i błędnie sądząc, że udaje się im temu sprostać, chętniej szukają wsparcia w różnych środkach (np. w alkoholu). Stanowi ono próbę, ale nieudaną, rozwiązywania problemów i trudności życiowych.

Zdaniem zwolenników niektórych teorii dynamicznych, alkohol m.in. uwalnia od napięcia wytworzonego przez konflikty, żal, frustrację i wiele innych źródeł. U osób niedojrzałych i mało samodzielnych, zależnych od innych ludzi, z jednej strony istnieje zbyt duże napięcie psychiczne, a z drugiej – niska tolerancja do znoszenia lęku i frustracji. Potrzebują więc alkoholu jako środka uspokajającego i zmniejszającego lęk. W podświadomości alkoholika powstaje przekonanie, że jedynie tą drogą zostanie zwalczone nieprzystosowanie czyniące życie trudnym i nieznośnym. Ponadto używanie alkoholu osłabia wypieranie przeżyć psychicznych w podświadomość i rozluźnia zahamowanie, a w ten sposób utrwała nałóg na zasadzie błędnego koła.

Alkoholicy nie potrafią w sposób prawidłowy zaspokajać swoich potrzeb, takich jak seksualnej, doznawania opieki i oparcia, co prowadzi do ich frustracji i uczucia żalu, a następnie wskutek trzeźwej oceny i osądu, do pojawienia się poczucia winy i wyrzutów sumienia. Jednak uczucia te, nie są wykorzystywane przez nich do eliminowania uzależnienia, lecz sprzyjają jeszcze większemu poślazaniu sobie.

Nałogowy alkoholik często miał urazy psychiczne i stresy już we wczesnym dzieciństwie i jego osobowość uległa fiksacji we wczesnych fazach rozwoju, kiedy przyjemność czerpana jest za pomocą warg i ust, poprzez ssanie piersi (dlatego w celach prewencyjnych już niemowlę wymaga właściwej opieki). Do alkoholizmu może również prowadzić brak odpowiedniej do identyfikacji osoby w dzieciństwie, co powoduje niedorozwój stabilizującego się superego, tj. tej części osobowości, której najbliższym odpowiednikiem jest sumienie kontrolujące postępowanie bardziej za pośrednictwem skrupułów moralnych niż wrażliwości na ocenę ze strony społeczeństwa. Niektórzy okresowo pijący alkoholicy właśnie podczas libacji szukają wyzwolenia się spod zbyt rygorystycznego superego.

Czasem przyczyną alkoholizmu są podświadome skłonności homoseksualne lub nieprzystosowanie seksualne, których przyczyn pacjent dokładnie nie rozumie⁹.

Inni specjaliści o orientacji psychodynamicznej wiążą alkoholizm z podświadomą skłonnością do niszczenia samego siebie (powstała w dzieciństwie np. wskutek jakichś przewinień rodzających wyrzuty sumienia i potrzebę doznania kary) lub z wewnętrznym nierozpoznanym konfliktem między pragnieniem zależności od innych a tendencjami agresywnymi. Poczucie niższości i mniejszej wartości, a także wyobcowania społecznego nie są bez znaczenia. Niektórzy z pomocą spożytego alkoholu opanowują ból psychiczny spowodowany jakąś poważniejszą stratą, czasem zaspokajają własne potrzeby odczuwania przyjaźni i ufności, znaczenia i uznania (np. w grupie osób pijących), czy też potrzebę celu, sensu i wartości życia. Próbują wypełnić pustkę życiową i zapewnić sobie poczucie mocy, chęć dokonania wielkich czynów (pijącemu człowiekowi może wyda-

⁹ A. P. Noyes, L. C. Kolb, *Nowoczesna psychiatria kliniczna*, Warszawa 1969.

wać się, że jest bardzo silny, nikogo się nie boi, wszystko potrafi osiągnąć, a każdy problem to drobnostka).

Również pacjenci z nerwicą, zaburzeniami osobowości, a nawet z poważniejszymi zaburzeniami psychicznymi w spożywaniu tego rodzaju napojów szukają zapomnienia o realnych problemach, których zresztą im nie brakuje oraz poprawy samopoczucia.

Należy podkreślić, że ważną rolę w powstawaniu uzależnienia od alkoholu odgrywają:

- duża dostępność napojów alkoholowych (łatwość zdobycia, niewielkie ograniczenia w sprzedaży, reklamowanie piwa, wódek, nie dla każdego konsumenta wysoka ich cena),
- nadmiar wolnego czasu i brak pozytywnych zainteresowań,
- wpływ środowiska rówieśniczego występujący szczególnie w okresie dojrzewania oraz np. w sytuacji, kiedy otoczenie najbliższych osób jest nieatrakcyjne, nudne, odpychające, nie zaspokajające różnych potrzeb lub rodzące konflikty i stresy.

Niektórzy rodzice powinni odpowiedzieć sobie na pytanie, co takiego się stało, że dorastający syn (córka) przyjął normy i zwyczaje panujące w towarzystwie pijących kolegów, depreczując zarazem wzorce nakazujące trzeźwość, moralne i kulturalne postępowanie.

Może jakiś negatywny czynnik działa i w środowisku domowym, motywując młodego człowieka do zachowania, jakiego nie spodziewaliśmy się lub nie życzymy sobie.

Ludzie również piją częściej wobec¹⁰:

- braku możliwości pełniejszego rozwoju osobowości i autorealizacji (np. warunków do zdobycia wysokiej pozycji zawodowej mimo posiadania dużych uzdolnień i odpowiednich zainteresowań),
- nieumiejętności przeciwstawienia się negatywnej presji towarzyskiej i powiedzenia „nie”,
- braku silnych zasad religijnych.

Picie, jak wiemy, związane jest z czynnikami kulturowymi. Spotykamy kultury nakazujące abstynencję (np. niektóre odmiany protestantyzmu, islam), a także znajdujące się na drugim biegunie kultury pijackie. W Polsce dezaprobatą zjawiska nadużywania trunków łączy się z tolerancją wobec pojedynczych osób pijących nadmiernie; spożywamy najczęściej wódkę i to nierzadko w dużych ilościach.

¹⁰ J. K. Falewicz, *ABC problemów alkoholowych*, Warszawa 1993.

3. NARKOMANIA I JEJ PRZYCZYNY

Podamy teraz przykład wprowadzający do problematyki narkomanii, jak również związany z innymi zagadnieniami, stanowiącymi przedmiot rozważań.

Syn (10-letni) nałogowego alkoholika, jak każdy chłopiec, często brał przykład z zachowania ojca. Kiedyś w niedzielę po południu odczuwał nadmiar wolnego czasu. W tym też dniu, podobnie jak i w przeszłości, słyszał, jak jego matka krytykowała postępowanie ojca, że znowu pojechał na cały dzień do miasta bez uzgodnienia z pozostałymi członkami rodziny (mieszkali na wsi), poza tym pije z kolegami i chodzi do kina, wydaje pieniądze potrzebne na utrzymanie domu. Chłopiec poczuł chęć wypicia wina mimo swojego bardzo młodego wieku. Już wcześniej, przypadkowo, poznał nieco piekące i lekko odurzające działanie bardzo mocnej herbaty. W tym dniu spróbował jej znowu, a gdy zaczęła działać, wypił jeszcze kilka kieliszków. Zamierzał wsypywać jeszcze więcej liści herbaty i delektować się takim mocnym napojem zwłaszcza wtedy, gdy pomyślał o pijaństwie ojca. Rozumował w ten sposób: „Chciałbym pić wino jak ojciec, a gdy nie mam wina, będę pił bardzo mocny napój z liści herbaty, bo to przypomina mi pijaństwo ojca”. O swoim postępowaniu powiedział matce i wówczas usłyszał od niej słowa: „Zachorujesz na serce, na gruźlicę, bo mocna herbata szkodzi, nie wolno jej pić”. Zakaz ze strony matki poskutkował na kilka miesięcy, jednak pojawił się inny problem u chłopca. Palił papierosy w towarzystwie starszych kolegów. Postępował w ten sposób, prawdopodobnie częściowo dlatego, że naśladował ojca, ale w formie bardziej zamaskowanej. Ponieważ matka mówiła: „Wódka i wino są niedobre, drogo kosztują, szkodzą zdrowiu, po ich wypiciu ojciec jest zły, nerwowy”, chłopiec pomyślał sobie: „Jak ojciec pije, to ja będę palił”. Wpłynęli też na niego oczywiście jego starsi koledzy, a w przeszłości w 5 r.ż. (!) chłopca, przyuczanie go do zaciągania się dymem papierosowym przez wujka. A gdzie wtedy byli rodzice? Byli oczywiście w domu, widzieli to wszystko, ale aby przypodobać się wujkowi, nie przeszkadzali „w nauce”. Doszło nawet do takiej sytuacji, że to 5-letnie dziecko wymuszało od mężczyzn odwiedzających rodzinę, którzy zapalili papierosa, poczęstunek „pociągnięć”. Dawali mu papierosa „dla świętego spokoju”, aby nie przeszkadzał w rozmowie. Wreszcie po kilku takich scenach rodzice zaniepokoiли się „nałogiem” syna. Ojciec wpadł na pewien pomysł, do papierosa włożył włosy. Gdy syn go wypalił, miał torsje i zaprzestał tego kłopotliwego zachowania „aż przez 6 lat”. Gdy ojciec zauważył, że ten chłopiec, ale już 11-letni „dymi” za ścianą domu, wezwał go do mieszkania, zdjął mu spodnie, kazał położyć się na ławce i dotkliwie zbił go pasem. Za kilka miesięcy zrobił eksperyment: „na niby” poczęstował syna papierosem, a gdy ten wyciągnął rękę, został złajany. W czasie pewnej libacji, na którą rodzice zaprosili innego nałogowego alkoholika, poczęstowano tego już 12-letniego chłopca trzema kieliszkami wódki. Będąc pod ich działaniem, biegał po ogrodzie w podwyższonym nastroju; miał też zawroty głowy, które odczuwał jako przyjemne. W ciągu na-

stępnym kilku lat od czasu do czasu podkradał ojcu wódkę lub pieniądze i pił wraz z kolegą wino. W 15 r.ż. nie był obecny na jednym z rodzinnych przyjęć. Gdy wrócił do domu, spostrzegł, że rodzice nie pozostawili dla niego żadnego trunku. Wówczas podniósł krzyk: „Dajcie mi wina, dajcie mi wina”. To naganne zachowanie chłopca zdziwiło nawet gości, w tym nadmiernie pijących.

Opisywany syn alkoholika nigdy nie uzależnił się, nie pali i nie „bierze” narkotyków, choć mogło stać się inaczej. W 18 r.ż. jego problemy uzewnętrzniły się następująco – zachorował na nerwicę, z której wyleczono go po dłuższym okresie stosowania psychoterapii. Miał szczęście, że zetknął się z tą metodą i poddał gruntownemu leczeniu. Jednak wcześniej, przez 3 lata z powodu objawów nerwicowych czuł się źle, używał duże ilości leków zapisywanych mu przez lekarzy lub kupowanych bez recepty. A co mogłoby się stać, gdyby sądził, że nerwicę wyleczy się wyłącznie z pomocą środków farmakologicznych, jak wmawiała mu jego matka. Pewnie byłby w końcu od nich uzależniony.

Nic w tym dziwnego, że miał wiele problemów i chorował. Wychowywał się przecież w rodzinie patologicznej. Jego ojciec nie tylko że przez wiele lat nadużywał alkoholu i w końcu wpadł w uzależnienie, ale miał również zaburzenia osobowości (nawet przed rozpoczęciem intensywniejszego picia był agresywny fizycznie i słownie, wulgarny, znęcał się moralnie nad rodziną, mało zajmował się wychowaniem dzieci, był obraźliwy i egoistyczny, nie znosił pod swoim adresem żadnej krytyki, nie umiał właściwie ocenić swojego postępowania). Poza tym młodzieniec między 20 a 25 r.ż. nadużywał mocnej kawy. Pociągało go nałogowo kino. Matka zaś tego młodego pacjenta była osobą niedojrzałą emocjonalnie i ze względu na zaburzenia nerwicowe przez 30 lat używała i nadużywała różnych leków, nie uzyskując na dłuższy okres istotnych zmian w swoim stanie zdrowia. Nie chciała słyszeć o żadnych formach psychoterapii, które mogłyby okazać się metodami podstawowymi wobec jej dolegliwości.

Całą winę za problemy w rodzinie matka składała na zachowanie męża i nie potrafiła dostrzec faktu, że popełniła wiele błędów wychowawczych. Była wobec synów chłodna uczuciowo, nie potrafiła ich autentycznie kochać, mało się nimi interesowała i nie wyrobiła sobie autorytetu. Zachowywała się często tak, jakby była dzieckiem wymagającym opieki. Brat opisywanego pacjenta stał się nałogowym alkoholikiem, a jednocześnie z powodu uporczywej bezsenności uzależnił się od leków (już od wielu lat nie potrafi zasnąć bez ich pomocy).

Opis (choć pobieżny) powyższego przypadku (na szczęście pacjent nie został narkomanem) ukazuje podstawowe mechanizmy etiologiczne narkomanii.

4. Z HISTORII NARKOMANII

Według słów starej chińskiej legendy, odurzający mak, używany do wyrobu opium, wyrósł pierwszy raz w VI w. p.n.e. w miejscu upadku powiek Buddy,

który je obciął sobie w obronie przed pokusą snu. Jednak historia używania narkotyków wydaje się znacznie starsza i sięga początku cywilizacji ludzkiej. Już w epoce kamiennej prawdopodobnie znano działanie opium, haszyszu, marihuany i kokainy. Pierwotnie przyjmowanie tych środków wiązało się z obrzędami magicznymi i religijnymi, prowadziło do wywołania sztucznych zmian w psychice i było zastrzeżone dla kapłanów, wróżbitów i magów. W sztuce antycznej, Morieu-sza – bożka snu, przedstawiono jako brodatego mężczyznę, który leje sok mako-wy z rogu na powieki śpiącego. W *Odysei* Homer pisze, że piękna Helena napoiła Telemacha oszałamiającym zieleń, co ułatwiło mu zapomnienie o nieszczęściach i kłopotach.

Marek Aureliusz, uznany za jednego z pierwszych opiumowych narkomanów, przyjmował ten środek codziennie w miksturze jako panaceum na wszelkie dolegliwości. Ale już w V w. p.n.e. medycy ostrzegali przed niebezpieczeństwem używania opium. Niektórzy współcześni historycy uważają, że Awicenna, wielki myśliciel i lekarz arabski, zmarł (w 1037 r.) właśnie wskutek zatrucia tym środkiem.

W VII w. n.e. w całym basenie Morza Śródziemnego bardzo rozpowszechniło się użycie haszyszu.

Turcy zaś, stając się z czasem główną potęgą islamu, często poddawali się działaniom narkotyków. W 1546 r. stwierdzono rozpowszechnienie się w tym kraju narkomanii opiumowej. Działo się to głównie za sprawą wojowników tureckich, którzy w celu zmniejszenia strachu przed bitwami przyjmowali opium w coraz większych dawkach.

W XIX w. w Chinach zalegalizowano używanie opium, co spowodowało, że kraj ten w rzeczywistości zapadł w długotrwały sen letargiczny, gdyż miał wśród swoich obywateli miliony przyjmujących ten narkotyk. Również w Europie w pierwszej poł. XIX w. wzrasta liczba osób używających środki odurzające, głównie haszysz i opium. Morfina, alkaloid otrzymywany z opium, stała się głośna wkrótce po jej odkryciu. Pewien lekarz francuski posłużył się nią w celu otrucia braci Ballet i zagarnięcia ich dóbr. W 1823 r. ścięto mu głowę, ale fakt ten stanowił główną myśl ballad ludowych i piosenek, dostarczając pewnej reklamy morfinie.

W 1918 r. wyprodukowano rzekomy lek przeciw morfinie, mianowicie heroinę. Okazała się ona jednak jeszcze bardziej zgubna w skutkach od działania morfiny, np. w Algierze przemytnicy przez 2 tygodnie rozdawali ludziom bezpłatnie torebki z heroiną. Ten krótki okres wystarczył do uzależnienia się. W USA w latach czterdziestych XX w. najbardziej modnymi narkotykami stały się marihuana i haszysz, a to za sprawą konsumentów – artystów, a zwłaszcza muzyków jazzowych.

Już na przełomie XIII i XIV w. plemiona imperium Inków żuły liście krzewu koka, a następnie na świecie rozpowszechnił się kokainizm – używanie kokainy syntetycznie wyprodukowanej z liści tej rośliny. W 1920 r. pewne laboratorium francuskie niezbyt legalnie reklamowało kokainę w taki sposób: „Nie traćcie cza-

su, bądźcie szczęśliwi. Jeśli trafi was pesymizm i przygnębienie, wyślemy wam pewien alkaloid, który przerwie wasze cierpienie”. Przerzywał on często ... życie.

Gwałtowny rozwój chemii i farmakologii zapoczątkowany w poł. XX w. przyniósł ze sobą nowe leki, takie jak elenium, relanium, meprobumat, amfetamina, które pomagając zwalczać objawy różnych chorób, zwiększały możliwość lekomanii choćby z tego względu, że dostęp do tych środków był o wiele łatwiejszy niż np. do kokainy. Szczególnie złą renome zdobył sobie LSD 25 otrzymywany ze sporyszu żyta. Nawet najzdrowszy człowiek, bez ścisłego nadzoru medycznego, będąc pod jego wpływem, m.in. traci kontrolę nad sobą i może bezwiednie popełnić morderstwo czy samobójstwo. Znany jest przypadek 19-letniej dziewczyny, której po zażyciu środka wydawało się, że może fruwać. Spróbowała tego dokonać z 10 piętra wieżowca...

5. CHARAKTERYSTYKA ZJAWISK ZWIĄZANYCH Z NARKOMANIĄ

Popularnie terminem narkoman nazywamy człowieka, zazwyczaj młodego i związanego z grupą podkulturową, jeśli zażywa on jakiś środków odurzających (nawet sporadycznie, nie ujawniając objawów uzależnienia). Jest to jednak termin nadużywany i ma przeważnie negatywny oddźwięk.

Medycyna za narkomana uważa osobę uzależnioną, a uzależnienie to może powstać nie tylko przez zażywanie takich środków, jak morfina czy kokaina, ale również na skutek długotrwałego przyjmowania leków uspokajających, przeciwbólowych lub wielu innych uzależniających substancji chemicznych i roślinnych.

Niektórzy badacze, wśród narkomanów wyróżniają m.in. lekomanów i toksykomanów. To pierwsze określenie oznacza nałogowe używanie przez pacjenta leków nie w celach usuwania objawów choroby, lecz w związku z uzależnieniem się od nich. Przykładami takich środków farmakologicznych są elenium, relanium, luminal.

Toksykoman w ścisłym tego słowa znaczeniu to osoba używająca takich związków chemicznych, jak – benzyna, rozpuszczalnik do farb, terpentyna, lakier do włosów, eter, płyn przeciw zamarzaniu wody (np. Auto Vidol), w celu uzyskania stanu odurzenia i euforii. Wymienione substancje i wiele innych są niedrogie, łatwo dostępne i występują często w gotowej formie do wykorzystania. Można je kupić w sklepach chemicznych, drogeriach, kioskach „Ruchu”.

Czasem dzieci łatwo i niechcący zażywają je, gdyż można je znaleźć w domu, na śmietnikach. Rodzice i wychowawcy powinni wiedzieć, że środki te, podobnie jak lekarstwa, należy chronić przed dziećmi.

Objawy zatrucia wspomnianymi związkami chemicznymi to m.in.: zamglenie lub podwójne widzenie, dreszcze, bóle, wymioty, zaburzenia mowy, zachowanie irracjonalne (np. skłonności samobójcze). Nierzadko, nawet przy pierwszej próbie użycia, zdarzają się przypadki śpiączki i śmierci.

Morfina¹¹, występująca w soku makówek i w otrzymanywanym z niego opium, jest wykorzystywana w medycynie jako bardzo silny środek przeciwbólowy. Do wywołania euforii i innych oczekiwanych przeżyć konieczne jest stałe zwiększanie ilości przyjmowanej substancji, często przewyższającej dawkę śmiertelną dla zdrowego człowieka. Jeśli narkoman zechciałby przerwać zażywanie morfiny, wówczas pojawiają się u niego ciężkie objawy abstynencji, jak zaburzenia układu oddechowego, pokarmowego, krążenia, stany szału występujące na przemian z depresją, zapaść z utratą przytomności. Zanika też odporność na wszelkiego rodzaju zakażenia i dlatego nawet lekkie infekcje, łatwe do leczenia u normalnego człowieka, mogą stać się przyczyną śmierci morfinisty.

Związkiem pochodnym morfiny jest heroina i działa podobnie do niej, ale około 6 razy bardziej toksycznie. Została całkowicie wycofana z lecznictwa z uwagi na wyjątkowo łatwe doprowadzanie do uzależnienia, które następnie jest przyczyną bardzo ciężkich zaburzeń fizycznych i psychicznych.

Marihuana jest produkowana z konopi indyjskich. Zwykle do organizmu bywa wprowadzany podczas palenia (w fajce lub papierosach). Pozostaje w organizmie ludzkim bardzo długo, mimo że odurzenie tą substancją trwa na ogół kilka godzin i kończy się snem. Po zatruciu marihuaną pojawia się m.in. euforia przechodząca w depresję, niepokój ruchowy, zaburzenia orientacji w czasie, omamy wzrokowe (widzenie przedmiotów, zwierząt, ludzi nie istniejących w rzeczywistości).

Od dawna zastanawiano się nad przyczynami narkomanii. Wiele z nich jest podobnych do przyczyn wywołujących uzależnienie od alkoholu. Specjaliści są zdania, że jedną z najważniejszych przyczyn narkomanii jest mniej wartościowe środowisko rodzinne. Obserwując wiele osób uzależniających się w młodym wieku, na pierwszy rzut oka może wydawać się, że wchodzić oni na tę drogę z ciekawości i chęci nawiązania bliższych kontaktów ze środowiskiem „ćpunów”, choć niekiedy rzeczywiście tak się zdarza. Jednak dokładniejsze badania rozwoju psychiki tych młodych osób w licznych przypadkach wskazują na głębsze, istniejące od lat uwarunkowania związane np. z urazami psychicznymi w dzieciństwie, z pustką uczuciową w pierwszych latach życia, z brakiem właściwego kontaktu z osobami kształtującymi podstawy zaufania u dziecka i jego zdolność do samoobrony.

Badanie 200 młodocianych narkomanów¹² wskazuje, że znaczny ich procent wywodzi się z rodzin niepełnych i rozbitych, a także małodziejnych. Badani narkomani w okresie wychowawczym należeli do grup nieformalnych (hippisi, gitowcy itp.), przebywali w melinach pijackich, wśród prostytutek, narkomanów, homoseksualistów oraz przestępców.

W rodzinach innych przyszłych narkomanów obserwowano trwałe konflikty emocjonalne i rozpad więzi z najbliższymi, brak osoby ojca, w wychowaniu poślizgnięcia lub nadmierną kontrolę, surowość, nadopiekuńczość, a nawet zupełną

¹¹ A. Markiewicz, *Materiały pomocnicze do tematu narkomania*, Koszalin 1987.

¹² C. Cekiera, *Środowisko rodzinne młodocianych narkomanów*, w: *Zagadnienia alkoholizmu...*

obojętność na problemy i losy dzieci. Wielu z nich w miarę rozwoju zdecydowanie nie uznawało autorytetu rodziny, szkoły i Kościoła.

Niektórzy rodzice ze środowiska narkomanów wraz z dziećmi używali lub nadużywali środków nasennych, uspokajających i przeciwbólowych. Pili nadmiernie kawę i herbatę. Nie potrafili przyjemnie spędzić czasu bez hazardu, gry w karty, oglądania telewizji czy filmów w kinie – będąc i od tych rozrywek jakby uzależnieni. Nic dziwnego, że dzieci naśladowały postępowanie członków rodziny, niekiedy „przebierając miarkę”, lub też ujawniając podobne zachowania.

Podatność na uzależnienia wzrasta u osób, których lękliwość często przeraża się w nadmierną agresję, cierpiących na nerwice, zaburzenia osobowości, psychozy. Występuje częściej w obliczu osamotnienia, trudności w prawidłowym komunikowaniu się i nawiązywaniu kontaktów z innymi ludźmi. Niekorzystnie działa niepokój, przygnębienie, napięcie i monotonia życia. Istotny jest również czynnik braku celów życiowych, negatywna ocena swojej osoby i otoczenia, trudność w znalezieniu wartości oraz kryzys wiary.

Używanie środków narkotycznych niekiedy stanowi ucieczkę od pozorności życia, od problemów uczuciowych i rodzinnych. Niektórzy młodzi ludzie mają trudności z wejściem w określone role społeczne, np. z nawiązaniem zadowalających kontaktów z płcią odmienną lub uzyskaniem efektów w pracy zawodowej. Powstały w tych sytuacjach stres i poczucie niskiej wartości bywa jedną z przyczyn sięgania po używki, które pozornie przynajmniej na krótko pomagają zmyć z siebie piętno nieudacznictwa i odseparować się od źródeł trudności lub niepowodzeń życiowych. Tym patologicznym zachowaniom sprzyja również duża rozbieżność między aspiracjami a możliwością ich zaspokojenia, zwłaszcza wówczas gdy młody człowiek odrzuca zarówno aspiracje, jak i środki do ich realizacji.

Używanie narkotyków może też stanowić sposób przystosowania się za pomocą mechanizmu ucieczki do skomplikowanej sytuacji społecznej (środki chwilowo łagodzą napięcia, frustracje, pozwalają zapomnieć i odizolować się od trudności). Niekorzystnie działają kryzysy i trudności natury politycznej, społecznej, ekonomicznej, niektóre kryzysy religijne i moralne. Podobny wpływ wywierają urazy psychiczne powstające w określonych warunkach społecznych u emigrantów, mniejszości etnicznych i narodowościowych.

W wielu rodzinach panuje nadmierna wiara w skuteczność środków chemicznych w terapii różnych chorób. Postawy te automatycznie od osób wychowujących przejmuje młode pokolenie i na ogół powtarza zachowanie. Ma ono raczej łatwy dostęp do papierosów, alkoholu i nie zawsze utrudniony dostatecznie – do środków narkotycznych. W pewnych środowiskach młodzieżowych sytuację pogarsza popularność muzyki rockowej z przejawianiem się w wielu jej utworach w sposób mniej lub bardziej zakamuflowany, pochwały używania narkotyków. Dzieci mogą zetknąć się na co dzień ze środkami wydzielającymi opary i substancje lotne, co wielu z nich przybliży do pierwszej próby ich zażycia.

Nie zawsze potrafimy kulturalnie spędzać wolny czas. Unikamy uprawiania sportu amatorskiego. W niektórych środowiskach młodzieży panuje moda używania różnych środków uzależniających i picia alkoholu, a osoba wchodząca do nich jest przymuszana do podobnego postępowania w myśl przysłowia: „Jeśli wejdiesz między wrony, musisz krakać jak i one”. Pamiętajmy, że grupy rówieśnicze, zwłaszcza dla młodych osób, stają się bardziej atrakcyjne w obliczu trudności życiowych, rodzinnych, rozchwianych wartości moralnych lub wówczas, jeśli panuje przekonanie, że znalazły receptę na lepszy i bardziej atrakcyjny sposób życia. Wiele zależy od tego, do jakiej grupy młody człowiek trafi.

Zdaniem innych specjalistów¹³ narkomania (i jej rozmiary) zależy od szeregu złożonych czynników kulturowych i więzów rodzinnych, od dostępności środków oraz osobniczych predyspozycji. Pierwsze próby wiążą się często z przekorą i zaczepną postawą występującą u młodzieży oraz u dorosłych, choć niedojrzałych emocjonalnie jednostek. U większości osób używających środków uzależniających stwierdzono zahamowanie funkcji ego i nadmierny rozwój superego. Obserwowano również utrwalony ambiwalentny (pozytywny i jednocześnie negatywny) stosunek do swojej matki choćby z tego względu, że i ona ma do dziecka stosunek zarówno akceptujący, jak i odrzucający. Z jednej strony walczy z uzależnieniem, a z drugiej – dostarczyłaby mu narkotyków. Poza tym, jak stwierdzili autorzy, „u narkomana nie rozwija się wewnętrzna kontrola, oczekuje on natychmiastowego spełnienia swoich potrzeb, stale jest w stanie frustracji z powodu wygórowanych wymagań, wykazuje niedojrzałość psychoseksualną i brak rozwoju ego, co opóźnia uzyskanie zadowolenia i dążenie do wytkniętych celów”.

Wielu osobom używanie środków daje poczucie siły, sprawia przyjemność i ułatwia w sposób zastępczy zaspokojenie podstawowych potrzeb biologicznych (np. seksu), czasem zagłusza uczucie głodu, czy nawet bólu fizycznego i psychicznego.

6. UWAGI DOTYCZĄCE ODDZIAŁYWANIA PROFILAKTYCZNEGO W STOSUNKU DO ALKOHOLIZMU I NARKOMANII

Profilaktyka (zapobieganie) uzależnień polega na:

- stwarzaniu odpowiednich warunków wychowawczych młodym osobom w rodzinie, szkole i zakładzie,
- eliminowaniu czynników sprzyjających nadużywaniu środków uzależniających,
- prowadzeniu dla rodziców i nieletnich w szkole (zakładzie) szeroko zakrojonej działalności informacyjnej na temat środków narkotycznych i alkoholu, ich działania, przyczyn, ujemnych następstw.

¹³ A. P. Noyes, L. C. Kolb, dz.cyt.

Ważne są również w tym zakresie warsztaty wychowawcze prowadzone przez profesjonalistów z dziedziny uzależnień. Należy podkreślić, że oddziaływanie zmierzające do ukształtowania dorosłej osoby, unikającej kontaktu ze środowiskami uzależniającymi, trzeba rozpocząć wcześniej i to w środowisku domowym, choć i w późniejszym okresie życia człowieka można na tym polu zrobić wiele. Do prawidłowego wszechstronnego rozwoju osobowości człowieka nie bez znaczenia są czynniki genetyczne. W pewnym stopniu kształtują one uzdolnienia, inteligencję, cechy osobowości i stan zdrowia.

Nie istnieją jak dotąd doskonałe metody wychowawcze, niemniej dzięki wysiłkom specjalistów zwrócono uwagę na ważne szczegóły z tej dziedziny; oczywiście techniki te w mniejszym lub w większym stopniu mogą być uwzględnione w pracy wychowawczej z nieletnimi. Przede wszystkim ze względu na wrodzone właściwości osobnicze młodego człowieka, takie jak: temperament, uzdolnienia, niektóre formy reagowania, należy go traktować indywidualnie. Nasza rozsądna miłość połączona z dokładną obserwacją stanowi podstawowe źródło wiedzy umożliwiającej podejście wychowawcze do dziecka i udzielenie odpowiedzi na pytanie, jakie zachowania i cechy osobowości rozwijać, wzmacniać, a jakie łagodzić lub eliminować? Dysponujemy wieloma środkami służącymi osiągnięciu tego celu. Jak wiemy, ważny jest przykład rodziców, opiekunów i wychowawców, od których dzieci i młodzież mniej lub bardziej świadomie przejmują sposoby reagowania, rozwiązywania trudności, umiejętność przystosowania się do ról społecznych, takich jak – rola pracownika, męża, żony, ojca itp. Literatura dotycząca metod i technik wychowawczych jest bogata¹⁴.

Młodzież, w okresie dojrzewania, którego nieodłączną cechą staje się pewna buntowniczość, w przeciwieństwie do wcześniejszych okresów życia, dąży do odmienności, samodzielności i niezależności. Jednak po kilku latach, wchodząc w dorosłe życie, o ile proces wychowawczy przebiegał prawidłowo, powtarza wzorce i sposoby zachowania wyniesione z domu.

W procesie wychowawczym istotne znaczenie przypada dozowaniu nagród i kar. Kara – to przede wszystkim odpowiednia mina, gest dezaprobaty, upomnienie, krytyka słowna, wstrzymanie zapowiedzianej przyjemności (np. kupienia prezentu); natomiast bicie, awantury, krzyki należą do pseudometod, które nie mogą być stosowane przez rodziców i opiekunów. Kara fizyczna, zwłaszcza upokarzająca, może świadczyć o bezradności wychowawczej osoby ją stosującej, jak również stanowić podstawową przyczynę pogłębiania się zaburzeń u dziecka. Silnie pobity przez ojca syn, przyłapany na paleniu papierosów, rzeczywiście

¹⁴ Część poświęconą tym metodom i technikom opracowano na podstawie następujących lektur: M. Ziemska, *Postawy rodzicielskie*, Warszawa 1973; A. Rogiewicz, *Powrót z krainy lęku. Listy o nerwicy*, Warszawa 1991; T. Gordon, *Wychowanie bez porażek*, Warszawa 1993; S. Kawula, J. Brągiel, A. Janke, *Pedagogika rodziny*, Toruń 1997; *Pedagogika wobec kryzysów życiowych*, red. J. Stochniałek, Warszawa–Radom 1998; W. Ciechaniewicz, *Pedagogika. Podręcznik dla szkół medycznych*, Warszawa 2000.

może zmienić się pod tym względem, ale jednocześnie zacznie przejawiać inne również kłopotliwe zachowania. Rodzice często karzący fizycznie powinni zastanowić się, czy nie byli w podobny sposób traktowani w swoim dzieciństwie lub czy często nie mówiono im, że zasługują na kary fizyczne. Wielu z rodziców może mieć „trudny charakter” i z jakiegoś powodu jest zdania, że bicie stanowi bardzo skuteczną drogę osiągania celów wychowawczych.

Nie sądzimy, aby było możliwe wychowywanie bez udziału kar, ale należy je stosować rozsądnie, z umiarem, po przeminięciu najsilniejszego afektu gniewu czy rozpacz, po uzasadnieniu młodemu człowiekowi motywów swojego postępowania. Jeśli jednak okaże on skruchę, przyzna się do błędu i postanowi poprawę, rozważmy możliwość zawieszenia kary lub wstrzymania się od jej zastosowania.

Nagrodą, jak wiemy, jest nie tylko upominek czy określona suma pieniędzy, ale często miłe słowo, gest sympatii, pochwała, większy stopień zainteresowania się dzieckiem itp.

Jeden z rodziców bał się chwalić syna, sądził bowiem, że wpłynie to ujemnie na jego dalsze zachowanie. Nic bardziej błędnego, oczywiście pod warunkiem, że stosujemy tę metodę z umiarem i we właściwym czasie.

Wartość człowieka poznajemy m.in. gdy uwzględniamy jego stosunek do młodego pokolenia. Nawet jeśli miałby on mnóstwo zalet, a negatywnie traktował dzieci, które przecież w przyszłości będą tworzyć społeczeństwo aktywne (i panujące w nim warunki i wartości), nie zasługuje na większy szacunek.

Pewna kobieta zbyt pozytywnie oceniała siebie, gdyż cierpliwie znosiła awantury i bicie jej przez męża (wątpliwa i dyskusyjna to zaleta), poza tym była oszczędna i gospodarna. Nie potrafiła jednak zaobserwować wielu negatywnych cech swojego charakteru. Sama przecież wybrała na męża nieodpowiedniego człowieka, nie zmuszano jej do małżeństwa z nim. Z upływem lat stała się znerwicowana, słabo wywiązywała się z obowiązków wobec rodziny. Była bardzo zależna od swojej matki, a jednocześnie mało zaradna w prowadzeniu domu i wychowywaniu synów. Niedostatecznie interesowała się nimi, nie potrafiła ich autentycznie kochać, nigdy nie przytulała, straszyla „dziadami, duchami”. Była nadmiernie zajęta sobą i stanem własnego zdrowia – nadużywała leków.

Jeden z ojców również nie potrafił obiektywnie ocenić swojego zachowania i cech osobowości. Uważał się za bardzo mądrego człowieka i wzór do naśladowania tylko dlatego że był pomysłowy i twórczy w pracy. W innych ważnych dziedzinach życiowych miał trudności i nadużywał alkoholu. Jaki mógł być w jego przypadku efekt pouczania i pedagogizacji, jeśli nie widział on swoich wad, potrzeby pracy nad sobą, a nawet leczenia się.

Każde dziecko powinno być kochane i to mądrze, co oznacza – nie pozostawianie mu wątpliwości, że obdarzamy je bardzo pozytywnymi uczuciami, miłością. Nie możemy deklarować pustych słów miłości bez pokrycia w naszym postępowaniu, gestach, mimice, gdyż fałsz zostanie przez dziecko wykryty lub co najmniej zarejestrowany podświadomie. Jeśli ono denerwuje nas i złości, powinniśmy rów-

niez i my w pewnym stopniu niecierpliwić się i dać mu odczuć, że aktualnie przeżywamy tego rodzaju uczucia. Z uwagi na fakt, że złość i dezaprobatą rodziców jest dla dziecka czymś wyjątkowo frustrującym, po wygaszeniu sytuacji konfliktowej, a czasem nawet podczas jej trwania, należy wyjaśnić powody naszego oburzenia oraz usilnie doprowadzać do porozumienia. Jeśli zrobiliśmy błąd w swoim postępowaniu, nie wahajmy się powiedzieć „przepraszam”. Każdy człowiek ma prawo do błędu i upieranie się przy swoim mylnym zdaniu obniża nasz autorytet. Odwrotnie – podnoszą go – nasz szacunek dla ludzi, chęć udzielania im pomocy, troska o najbliższych, umiejętność rozwiązywania sytuacji konfliktowych itp.

Niektórzy z nas mogą być zaskoczeni, gdy nagle i to bez wyraźnej przyczyny dorastający młody człowiek zaczyna krytykować postępowanie rodziców, wychowawców, opiekunów, wynajdywać ich wady, buntować się. Jest to zjawisko naturalne w tym okresie i przemijające, dlatego nie możemy dawać powodów swoim postępowaniem do wzmacniania tego niepokojącego wielu z nas zachowania.

Miłość do dziecka nie oznacza, że doznajemy wobec niego wyłącznie pozytywnych uczuć. Nie podobna wyobrazić sobie, aby od czasu do czasu do najbliższych osób w rodzinie czy naszych wychowanków nie przeżywać gniewu czy niechęci. Uczucia te są przemijające i oczywiście naturalne. Jeśli stają się zbyt silne i zakłócają nasze współżycie, powinniśmy skorzystać z różnych form pomocy. Uczmy dzieci i młodzież lepiej rozumieć życie psychiczne i dajmy im odczuć, że każdy z nas doznaje różnych stanów emocjonalnych i przeżywa miłość, tęsknotę, smutek, poczucie winy, wstydu itp.

Jeśli młody człowiek spostrzeże, że dajemy swobodniejszy upust różnym uczuciom i czynimy to w akceptowanej społecznie formie, i on stanie się w większym stopniu zdolny do ich wyrażania. Pozwólmy mu ujawnić uczucia, ale w granicach rozsądku, adekwatnie do wieku. Jest to jedno z ważnych zadań profilaktycznych, gdyż negatywne uczucia wypierane w podświadomość, mogą stanowić ważną przyczynę różnych zaburzeń.

Zdarza się, że dzieci, zwłaszcza młodsze, biją się, popychają, kopią. Nie róbmy z tego powodu tragedii, choć tak być na dłuższą metę nie może i musimy powstrzymać je od niezbyt właściwego zachowania, chociaż normalnego w młodszych okresach rozwoju. W sprzyjających warunkach wychowawczych, stopniowo wraz z wiekiem, młody człowiek uczy się wyrażać swoją agresję w doskonalszej formie, w bardziej normalny sposób, tzn. unika ujawniania jej fizycznie, ale krytykuje, robi gniewną minę lub patrzy z oburzeniem na osobę, która go zderwowała i wytrąciła z równowagi.

Istotną sprawą w rozwoju dziecka jest problem jego usamodzielniania. Młodsze dziecko jest bardziej zależne i potrzebuje niemałej opieki i zainteresowania, ale w miarę dorastania domaga się coraz to większej swobody i niezależności. Natomiast już dojrzewające chciałoby samo podejmować decyzje, bez ingerencji z zewnątrz. Ta konieczność oscylacji między dwoma biegunami: samodzielności – zależności, występująca w tym okresie rozwojowym, w wielu wypadkach staje

się powodem nieporozumień i stresów. Dorastający może przestać liczyć się ze zdaniem ojca, matki czy opiekuna, a z drugiej strony rodzice lękają się o niego, o to, że bez ich pomocy może stać mu się krzywda. Jednocześnie boją się utracić władzy nad jego zachowaniem i czują się coraz mniej mu potrzebni. Dorastający w chwilach trudności również często szuka u nich oparcia i współczucia, choć niekoniecznie zdaje sobie z tego sprawę.

Dziecko, aby rozwijało się prawidłowo, musi podejmować coraz to śmielsze decyzje, bardziej samodzielne kroki, ale jego najbliższym opiekunom nie zawsze łatwo się z tym pogodzić. Rodzice nie wychowują dzieci dla siebie, ale dla nich samych, dla ich szczęścia i sukcesów, co nie oznacza, że w przyszłości dzieci zapomną o nich.

Nie powinniśmy powstrzymywać się od udzielenia nieletniemu szczególnej pomocy i opieki, jeśli po nieudanej próbie rozwiązywania problemów podjętej bez naszej zgody, powraca „pod nasze skrzydła”. Popełnił błąd, a rzeczą ludzką jest błędzić. Jeśli w danym czasie dorastające dziecko potrzebuje nas, nie powinniśmy zbyt często tłumaczyć się, że nie mamy czasu, że jesteśmy chorzy, choć niekiedy, w związku z niedogodną dla nas sytuacją, nie wahajmy się odłożyć rozmowy na inny termin, po wyjaśnieniu powodów naszego zachowania. Spory między dziećmi a opiekunami i rodzicami wynikają również z powodu problemów w nauce szkolnej. Aby pomóc uczniowi, powinniśmy bliżej poznać jego uzdolnienia i zainteresowania, a także cechy charakteru pomocne lub utrudniające karierę szkolną. W niektórych przypadkach wskazana jest pomoc ze strony psychologów czy pedagogów. Nie stawiamy młodemu człowiekowi zbyt dużych wymagań ani nie lekceważmy jego wysiłków i osiągnięć, nie poniżajmy go. Przy wyborze zawodu powinniśmy służyć radą, ale nie możemy decydować za dziecko. To nie my, lecz ono w przyszłości będzie pracować w danym zawodzie i zostanie zmuszone przez życie do podejmowania samodzielnie wyborów i decyzji.

Jednym z bardzo ważnych elementów w wychowaniu jest przekazanie młodemu pokoleniu norm społecznych, moralnych, religijnych i zasad postępowania. „Nie krzywdź słabszych i bierz ich w obronę, nie kradnij, szanuj drugiego człowieka, nie wyrządzaj szkody swojemu zdrowiu, np. przez picie alkoholu” – to tylko przykłady norm.

Człowiek nie kierujący się takimi normami częściej stacza się na dno życia społecznego, staje się pasożytem, a nawet przestępcą. Oczywiście normy nie mogą być przesadnie silne, gdyż wówczas przeszkadzają w życiu jednostki i jej otoczenia.

Młodzieniec, którego rozwój moralny przebiega prawidłowo, jeśli nawet zerknie się z alkoholem czy narkotykami, częściej będzie od nich stronił, gdyż z powodu „głosu rozsądku i sumienia” łatwiej zechce odróżnić dobro od zła. Dozna też wyrzutów sumienia i lęku, w przypadku złamania zasad, którymi na ogół się kieruje.

Normy i zasady społeczne, moralne, religijne tworzą się w rodzinie, w szkołach, podczas nauki religii. W znacznym stopniu ma w tym przypadku zastosowanie znane nam przysłowie: „Niedaleko pada jabłko od jabłoni”. Zawieść mogą

ci z rodziców i opiekunów, którzy wymagają od dziecka przestrzegania zasad, a sami tego nie czynią. Niewiele da, a nawet wytworzy silniejszy konflikt u młodego człowieka, zmuszanie go do tego, aby był uprzejmy, kulturalny, zawsze stronił od nałogów, jeśli jego rodzice akurat czynią odwrotnie i nie mają jednoznacznie negatywnej oceny własnych niewłaściwych form zachowania.

Ponieważ dziecko nie może łatwo osiągnąć poziomu rozwoju moralnego, emocjonalnego, psychicznego wyższego niż mają jego rodzice, pracę dla jego dobra powinni oni zacząć przed podjęciem bezpośrednich wychowawczych oddziaływań od przeanalizowania i głębszego poznania własnych motywów zachowania, uczuć i sposobów reagowania, gdyż jak udowodniono, prawie nikt dogłębnie do końca nie poznał siebie i mógłby czynność poznawania swej psychiki praktycznie realizować w nieskończoność. Pewną korzyść pod tym względem można odnieść z praktycznego zastosowania zamieszczonych w dalszych częściach artykułu metod i technik. Coraz częściej należałoby również wprowadzać różne formy pedagogizacji rodziców, które dostarczałyby im cennych doświadczeń i wskazówek, a następnie zaowocowały w skuteczniejszej realizacji zadań wychowawczych i w walce z uzależnieniami. Oto przykład, jeśli dziecko wbrew zasadom panującym w domu wejdzie na złą drogę, warto dokładniej zastanowić się, dlaczego nie posłuchało rad i zaleceń najbliższych osób (w tym przede wszystkim rodziców). Czy istnieją jakieś powody tego zachowania w jego domu? Może to być brak dostatecznej opieki, zainteresowania i uznania dla dziecka. W związku z tym szuka ono zaspokojenia swych potrzeb w innym kręgu niż środowisko rodzinne. To negatywne zjawisko może nastąpić również w sytuacji, jeśli rodzice postawili młodemu człowiekowi zbyt duże lub zbyt małe wymagania, jeśli panuje w rodzinie pełna napięć konfliktowa atmosfera i ma miejsce poniżanie dziecka. Nie zawsze jest ono w stanie te trudności znieść i może próbować od nich uciec. Warto przyjrzeć się dokładniej, czy środowisko domowe przyciąga, czy odpycha syna lub córkę, korzystnie działa na ich rozwój i samopoczucie czy jest stresotwórcze?

Ważne jest również przygotowanie młodych ludzi do przyszłego życia w małżeństwie, uwzględniającego odpowiednie wychowanie seksualne. Niektórzy rodzice, a nawet wychowawcy uważają, że wychowanie seksualne to temat, o którym nie należy mówić przy dzieciach; inni je wulgaryzują. Jak w tych okolicznościach mogą one stać się dobrze przystosowane do pożycia małżeńskiego, choć prawidłowe wychowanie seksualne, a nawet zdolność do miłości nie są jedynymi warunkami udanego życia rodzinnego?

Tak jak w każdej dziedzinie wychowania, w wychowaniu seksualnym potrzebny jest umiar i takt, „złoty środek”, gdyż celem naszego oddziaływania jest umożliwienie dziecku w przyszłości zaspokojenia popędu seksualnego zgodnie z zasadami moralnymi i religijnymi. Dziecko uczy się kochać przede wszystkim dzięki miłości do rodziców oraz ich miłości do niego, a także poprzez obserwację kontaktów uczuciowych ojca i matki. Rodzice często bezwiednie przekazują mu

stosunek do spraw seksualnych i życia małżeńskiego. Dla niektórych z rodziców wskazane jest rozszerzenie odpowiedniej wiedzy w tej dziedzinie, zgodnej z nauką Kościoła.

Już małe dzieci interesują się własnym ciałem, narządami płciowymi, porodem, czego nie wolno mylić z dojrzałymi zainteresowaniami życiem płciowym. Należy przyjąć taką postawę (mowa o życzliwości, chęci wysłuchania i udzielania pomocy), aby zadawały one pytania właściwe do wieku. Jeśli dzieci nie otrzymają prostej i prawdziwej odpowiedzi, może to sprzyjać pojawianiu się zaburzeń w rozwoju. Potęguje je niejednokrotnie fakt, że dzieci uzyskują na temat życia płciowego fałszywe informacje, nawet w zwulgaryzowanej formie, od rówieśników i „mądrych” starszych kolegów.

W okresie dojrzewania, gdy w sposób naturalny pojawia się zainteresowanie płcią przeciwną, również rodzice i opiekunowie spełniają ważną rolę wychowawczą. Jeśli poinformują dorastających o ważnych problemach z tej dziedziny, mogą być pewni, że uczynili to lepiej niż przypadkowe publikacje, filmy. Postarajmy się wyczuć, kiedy następuje właściwy moment na uświadamianie, nie odkładamy rozmowy mimo naszego wstydu, wahań czy niepokoju na później, i nie zostawiamy młodej osoby z bagażem nie wyjaśnionych spraw i problemów. Pouczenie następuje stopniowo, podczas wielu rozmów, w miarę ujawniania się problemów u dzieci i młodzieży. Połączone jest z rozpraszeniem lęków i wątpliwości. Nie czekajmy wyłącznie na pytania, bo nie zawsze otrzymamy je od syna, córki czy wychowanka. Bądźmy przygotowani na omawianie trudnych tematów, jak problemy onanizmu czy niepożądaney ciąży. Jeśli nie potrafimy sami pomóc dziecku lub dorastającemu nieletniemu, skierujmy ich do osoby, która uczyni to lepiej.

Zmieniając nieco temat, należy dodać, że wpływ na losy dzieci mają nie tylko zapoczątkowane procesy wychowawcze w czasie karmienia piersią czy przyuczania do korzystania z nocniczka (np. nadmierny surowy rygorizm i kary w tym okresie niekorzystnie działają na rozwijającą się osobowość), ale nawet postawa i zachowanie matki będącej w ciąży. Są to istotne powody, aby właściwe wychowanie dziecka rozpoczynać jak najwcześniej.

Nie trzeba nikomu uzasadniać, że niełatwo jest wychowywać dorastającą młodzież z uwagi na występujące u niej częste zmiany zachowania. Wielu rodziców, którzy mają kłopoty z dziećmi, musi jednak wierzyć, że gorsze czasy bezpowrotnie miną, zwłaszcza jeśli podejmą oni odpowiednie działania.

O ile zachodzi taka potrzeba nieletni, a często nawet ich rodzice, mogą skorzystać z różnych metod psychologicznych i pedagogicznych, które poważnie potraktowane i odpowiednio zastosowane niejednokrotnie ułatwiają rozumienie siebie i zachowania innych, ułatwiają zmniejszenie poziomu lęku, stresu, przygnębienia czy depresji, a nawet wprowadzenie pewnych korzystnych zmian w środowisku rodzinnym. Jedną z nich jest pisanie pamiętnika (metoda ulubiona przez wielu młodych ludzi). Będąc osamotnionym, okłamanym, zrozpaczonem czy pod naciskiem nierozwiązanych problemów, możemy swoje przeżycia i stany

uczuciowe przelać na papier, powierzyć najlepszemu przyjacielowi, jakim staje się pamiętnik. A będzie on naszym sprzymierzeńcem pod warunkiem, że jego treść jest dostępna tylko dla nas samych.

Piszząc w pamiętniku, nie musimy kłamać, usprawiedliwiać się, czy też stosować innych wybiegów, gdyż nikt nas nie będzie oceniał. Praca ta nie zawsze jest miła, ale dzięki temu efektywniejsza. Jaką korzyść uzyskalibyśmy wyłącznie z pochwał? A któż z ludzi tylko na nie zasługuje i nie ma wad?

Piszząc, możemy również przeżyć to, co przyjemne i miłe. Początkowo powinniśmy pisać pamiętnik często, nawet codziennie, później rzadziej, w miarę potrzeb. Nie zastanawiamy się nad formą ani stylem. Piszmy w taki sposób, jak się nam podoba i to, co pragniemy utrwalić na papierze¹⁵.

Zwróćmy też uwagę, że często nasze problemy rozwiązujemy z udziałem procesów myślowych. Niekiedy możemy podnieść skuteczność i efektywność tej pracy umysłowej poprzez próbę przemyślenia trudnego problemu po dłuższym wypoczynku, a szczególnie gdy obudzimy się po przespanej nocy. Pozwala to na świeże spojrzenie na sprawę i uwzględnienie możliwości, które odrzuciliśmy lub przeżywaliliśmy niezupełnie świadomie.

Teraz chcemy skoncentrować się na innym zadaniu – ćwiczeniach relaksacyjnych, których celem jest uzyskanie uspokojenia, odprężenia, poprawy nastroju czy zmniejszenia niepokoju. Właściwie mogą być one stosowane przy istnieniu wielu różnych problemów i trudności, w tym w przypadku nadużywania środków uzależniających¹⁶.

Korzystny efekt można uzyskać, wykonując ćwiczenia relaksacyjne podczas spacerów na świeżym powietrzu. Gdy spacerujemy, poruszamy się, a aktywność fizyczna zwiększa sprawność i wydolność organizmu, działa korzystnie na funkcjonowanie intelektu, pamięci, łagodzi stresy, niepokój i napięcie. Pozytywne efekty mogą potęgować się przy połączeniu odpowiednich ćwiczeń psychologicznych z aktywnością ruchową. Istotne jest, aby w czasie spaceru myśli nasze były w pełnym spoczynku. Gdy tylko znajdziemy się wśród przyrody, jak piszą J. Aleksandrowicz, S. Cwynar i A. Szyszko-Bohusz¹⁷, starajmy się odwrócić naszą uwagę od wszelkich problemów, spraw i kłopotów życia codziennego i zharmonizować ją z otoczeniem. Patrzmy na drzewa, na spokojne i bezkresne niebo. Bezwiednie oddech pogłębia się, staje się rytmiczny, znika napięcie fizyczne i

¹⁵ Pragniemy zaznaczyć, że tego rodzaju metod i technik jest wiele. Ze względu na ograniczone ramy opracowania, omawiamy tylko niektóre z nich. Samodzielnie mogą je stosować w zasadzie ludzie zdrowi fizycznie i psychicznie. W przypadku wątpliwości należy skorzystać z pomocy lekarza lub psychologa. Wykonywanie zadań terapeutycznych nie może podejmować się osoba po spożyciu alkoholu lub przyjęciu narkotyku.

¹⁶ S. Siek, *Treningi relaksacyjne*, Warszawa 1990.

¹⁷ J. Aleksandrowicz, S. Cwynar, A. Szyszko-Bohusz, *Relaks-wskazówki dla lekarzy i pedagogów*, Warszawa 1976.

psychiczne. Gdy jakakolwiek natrętna myśl pojawi się, odwróćmy od niej natychmiast uwagę i koncentrujemy się na przyrodzie.

Kontynuując temat, warto też zwrócić uwagę na inne zjawisko, jakim jest możliwość korzystania z terapii barwami. Od dawna zauważono, że oddziałują one na człowieka, na jego psychikę, a nawet stan fizyczny. Powinniśmy dobrać je zwłaszcza w miejscach, w których często przebywamy. Zaobserwowano np., że jaśniejsze tonacje koloru niebieskiego wpływają uspokajająco. Oprócz stanu odprężenia i relaksu, ułatwimy sobie pozytywne marzenia i myślenie, które wyzwala dana barwa. Oczywiście korzystanie z tej terapii nie jest skuteczne dla wszystkich ludzi; podobnie jest z wieloma innymi formami pracy terapeutycznej.

Barwy czerwone ekscytują, podniecają, zwiększają energię i entuzjazm. Zmniejszają też przygnębienie. Kolor ten użyty w ubraniu, bez względu na płęć, dodaje odwagi. Niewskazany jest dla osób nadpobudliwych i agresywnych.

Ukojenie, spokój i większe zadowolenie niosą ze sobą przedmioty malowane na biało. Natomiast stres skuteczniej łagodzą spacer po zielonej łące lub w lesie. W obecności zieleni łatwiej odpoczywamy, a zwłaszcza nasze oczy. Poza tym ma ona pewien wpływ na stworzenie przyjaznej i ciepłej atmosfery.

Wiele pozytywnych efektów można uzyskać przez racjonalne stosowanie śmiechu, w myśl przysłowia, że śmiech to zdrowie. Badania naukowe dowodzą, że postawa optymizmu, dobre samopoczucie i chęć życia odgrywają ważną rolę w zapobieganiu wielu chorób. Niektóre z nich skutecznie leczono śmiechem. W krajach zachodnich coraz częściej pojawiają się kliniki i ośrodki stosujące tę metodę. Wartość jej wzrosła, gdy zaobserwowano, że korzystnie wpływa na urodę, radosna twarz bowiem jest piękniejsza w porównaniu ze zgorzkniałą, smutną, z ponurym grymasem.

Jedną ze skuteczniejszych metod profilaktycznych jest zajęcie się pożyteczną pracą. Oprócz często pewnych korzyści materialnych, ma ona wartości psychologiczne, choćby takie jak: pomaga rozładować stresy, poprawia samopoczucie, utrzymuje człowieka w kontakcie z rzeczywistością, podnosi szacunek dla samego siebie, łagodzi poczucie małej wartości, uspołecznia, a niekiedy odciąga od szkodliwych zajęć i nawyków.

Człowiek jest istotą społeczną, dlatego ważnym warunkiem jego dobrego przystosowania jest uczestniczenie w grupach skupiających ludzi o podobnych zainteresowaniach i posiadanie choćby kilku przyjaciół. Na przykład okazuje się, że grupy anonimowych alkoholików pomagają osobom, które zerwały z nałogiem, prawdopodobnie dlatego że stwarza się im możliwość pozytywnych kontaktów społecznych oraz dostarcza oparcia i zrozumienia.

Problem osamotnienia i potrzeba przyjaznych kontaktów występuje w każdym wieku. Ileż to stresów pojawia się u dzieci, które muszą zerwać swoje dotychczasowe przyjaźnie z powodu przeprowadzki do innej miejscowości. Istniejące domy kultury, świetlice, ośrodki przy parafiach i zgromadzeniach zakonnych niosące pomoc młodym ludziom w znalezieniu przyjaźni, rozwoju pozytywnych

zainteresowań sprzecznych z oferowanymi przez podkultury przestępcze, grupy pijackie i używające środków uzależniających. Ważne jest też organizowanie obozów, biwaków, wycieczek turystycznych, a także zajęć sportowych.

Cała rodzina powinna uzyskać możliwie jak najwięcej informacji o zjawiskach alkoholizmu i narkomanii. Jeśli pozbawimy dzieci (a także młodzież) rzetelnej informacji na ten temat, mogą one oczywiście łatwiej ulec negatywnym wpływom otoczenia. Z dziećmi należałoby dość wcześnie rozpocząć dyskusję na te tematy i udzielić odpowiednich wyjaśnień. Jest to szczególnie wskazane w niektórych, bardziej zagrożonych środowiskach, choćby z uwagi na fakt, że uzależniają się od narkotyków i alkoholu coraz to młodsze dzieci¹⁸. Rodzice zdecydowanie większe efekty wychowawcze uzyskają, jeśli dadzą dziecku dobry przykład swoim postępowaniem, np. nie wszyscy rodzice wiedzą, że może pod tym względem być szkodliwe „przeciętne” picie przez nich alkoholu. Chodzi bowiem o kształtowanie postaw i umiejętności służących trzeźwemu życiu¹⁹.

Zdaniem niektórych specjalistów, powstawaniu nałogów sprzyja egoizm i nadmierne dążenie do posiadania dóbr materialnych. Istotne jest również ustalenie w rodzinie określonych zasad i reguł. Oto przykłady takich reguł: nie używaj danych leków bez zaleceń lekarza, nie kradnij, nie okłamuj, nie pal papierosów, bądź uprzejmy dla najbliższych. Młodzi ludzie nie nadużywający substancji odurzających mówią nie tylko o silnej więzi rodzinnej, ale i o tym, że ich rodzice są wymagający (nieprzesadnie), np. nie pozwalają im zbyt często wychodzić wieczorem z domu, na ogół wiedzą, gdzie są ich dzieci i starają się upewnić, że wszelkie spotkania towarzyskie, w których one uczestniczą, odbywają się bez alkoholu czy narkotyków²⁰.

Oprócz rozwoju pozytywnych zainteresowań i wykorzystania uzdolnień, należy uczyć młode osoby umiejętności przystosowania się do monotonii (nudnych zajęć) czy godzenia się z pewnymi nieuniknionymi sytuacjami (np. chorobą rodziców).

Na rodzicach i wychowawcach spoczywa obowiązek rozwijania u dzieci i młodzieży poczucia sensu życia i wskazywania na możliwość realizowania wielu wartości ludzkich, takich jak: pisanie wierszy, malarstwo, rzeźbiarstwo, pomoc słabszym i chorym, działania na rzecz pokoju i poprawy warunków życia, rozwój i doskonalenie własnego charakteru.

Najważniejszą sprawą dla ludzi wierzących w Boga jest rozwój życia religijnego i poświęcenie się właśnie Jemu. Aby mogli oni realizować ten cel życia, muszą pamiętać o Bożych przykazaniach, w tym o przykazaniu – „nie zabijaj”. Przykazanie to łamią również ludzie, którzy niszczą swoje zdrowie poprzez

¹⁸ J. Makselon, *Poradnictwo psychologiczno-religijne*, Kraków 2001.

¹⁹ J. Mellibruda, *Tajemnice ETOH-alkohol i nasze życie codzienne*, Warszawa 1993.

²⁰ R. Maxwell, *Dzieci-alkohol-narkotyki. Przewodnik dla rodziców*, Gdańsk 1994.

przyjmowanie środków uzależniających, a nie tylko ci, którzy pozbawiają życia innych.

Należy uczyć dzieci adekwatnie do wieku wypełniania powierzonych im zadań i obowiązków. Uczmy je umiejętności odmawiania, w przypadku zachęty ze strony innych osób do czynienia zła.

Słuchajmy uważnie tego, co mówią młodzi ludzie. Jeśli coś nam przekazują, uważają zapewne to za ważne. Pilne słuchanie połączone z postawą okazywania niezbędnej pomocy, nie tylko wskazuje na zainteresowanie nimi, ale sprzyja również rozwojowi ufności i bezpieczeństwa.

Rodzice powinni wstępować do organizacji rozwijających programy profilaktyczne, poprawiające zdrowie psychiczne i fizyczne społeczeństwa oraz warunki i atmosferę panującą w naszym środowisku. Powinni również w miarę swoich możliwości działać społecznie.

Kościół, wskazując człowiekowi drogę do zbawienia, dąży też do poprawy warunków życia społecznego poprzez przeciwstawianie się złu, przestępczości, niemoralności czy poprzez walkę z nałogami, choć na tym nie kończy się jego pozytywna rola w kształtowaniu środowiska życiowego i stosunków międzyludzkich. Dysponuje on wieloma środkami oddziaływania na życie duchowe i osobowość człowieka, takimi jak: konfesjonał, lekcje religii, homilie-kazania, prasa i programy katolickie w telewizji-radio, poradnie zatrudniające specjalistów. Organizowane są rekolekcje dla osób dotkniętych uzależnieniem i ich rodzin; istnieje też psychoterapia oparta na zasadach chrześcijańskich i katolickich. Uczelnie katolickie przygotowują do pracy zawodowej psychologów, pedagogów, specjalistów z dziedziny życia rodzinnego. Niektóre zakony (np. salezianie) poświęcają się wychowaniu młodzieży. W przypadku różnych załamań i problemów życiowych wiele osób uzyskuje od księży skuteczną pomoc²¹.

Przy podejmowaniu wszystkich działań i inicjatyw wychowawcy i rodzice powinni być wytrwali, zdecydowani i elastyczni, stale kontrolować swoje postępowanie i efekty pracy.

Dla niektórych nieletnich i ich rodzin może być wskazane wykorzystanie przedstawionej poniżej metody psychoterapeutycznej. Metodę tę stosujemy po upewnieniu się, że dana osoba rzeczywiście chciałaby z nami porozmawiać o swoich problemach.

Aby upewnić się, czy dana osoba chciałaby z nami nawiązać kontakt terapeutyczny, możemy powiedzieć: „Wydaje się, że masz jakieś zmartwienia lub problemy. Może mógłbym Ci w czymś pomóc?”. Jeśli druga strona zaprzeczy temu, stwierdzając, że wszystko jest w porządku, uszanujmy jej tajemnicę. Jednakże w niedalekiej przyszłości możemy ponowić próbę nawiązania kontaktu.

²¹ Przykładowo, księża w 1990 r. w Bielsku Białej założyli fundację zapobiegania i resocjalizacji uzależnień NADZIEJA.

Jeśli wychowanek lub członek jego rodziny zdecydował się zwrócić do nas o pomoc, unikajmy pocieszania go, zwłaszcza na początku spotkania. Skuteczne pocieszenie wymaga bardzo dokładnego poznania sytuacji rozmówcy. Osoba, której naprawdę jest źle, ma przede wszystkim potrzebę wypowiedzenia się, „zrzucenia” z siebie bólu i zrelacjonowania swoich kłopotów.

W rozmowie z wychowankiem lub jego rodzicem unikajmy formułek typu: „nie przejmuj się”, „weź się w garść”, które mogą zranić i jeszcze bardziej przygnębić.

Jeśli wczuwamy się w uczucia rozmówcy, powiedzmy mu o tym. Wyrażanie uczuciowej solidarności (np. w formie: „wyobrażam sobie, jakie to trudne”) bardzo pogłębia rozmowę i zwiększa wzajemne zaufanie.

Nie osądzajmy, nie doradzajmy, nie pouczajmy zbyt wiele lub niepotrzebnie. Na przykład człowiek z poczuciem winy łatwo potraktuje pouczenie jako negatywną ocenę jego osoby i poczuje się jeszcze bardziej bezradny. Przede wszystkim uważnie słuchajmy i wykazujmy zrozumienie. Dzięki naszej otwartości i akceptacji rozmówca może zacząć, choć powoli, odzyskiwać nadzieję, odbudowywać poczucie własnej wartości, a także zmieniać zachowanie w kierunku pozytywnym.

Następną ważną metodą jest tzw. odreagowanie. Metoda odreagowania polega na wyrażeniu (w obecności drugiej osoby poprzez wypowiedzi słowne – wygadanie się) i zneutralizowaniu negatywnych emocji, takich jak: gniew, żal, wściekłość, smutek, rozpacz. Przy stosowaniu tej metody konieczna jest umiejętność zachowania tajemnicy rozmowy oraz umiejętność słuchania z zainteresowaniem i zrozumieniem (wzbudzenie zaufania). Podczas stosowania odreagowania nie udzielamy rad ani wyjaśnień, ale pozwalamy danej osobie, w warunkach spokoju, w oddzielnym pomieszczeniu, przy braku obecności innych osób, wygadać się, wyzalić ze swoich problemów i kłopotów. Metoda ta ma zastosowanie wówczas, jeśli przyjdzie do nas wychowanek i „otworzy się”, zwierzy się i wyzali ze swoich trudności życiowych, a my potrafimy uważnie go wysłuchać i wniknąć w świat jego przeżyć.

Młody pacjent może mówić pracownikowi pedagogicznemu o swoich problemach, „nagromadzonych” uczuciach, czy też przykrych myślach bez obawy przed krytyką, odrzuceniem czy innymi negatywnymi reakcjami z jego strony. W innych sytuacjach życiowych człowiek zwierający się ze swoich problemów wywołuje u osób, które chciałyby go wysłuchać, reakcje emocjonalne, czy to współczucie, czy też gniew, oburzenie, niechęć lub obojętność. Psycholog czy pedagog nastawiony terapeutycznie słucha tych wypowiedzi bez reagowania emocjonalnego.

Dzięki tej metodzie, a także wielu innym doświadczeniom przeżyтым z wychowawcami i opiekunami, nieletni w wielu wypadkach uzyskuje nowy wgląd i nowy sposób spojrzenia w jego relacje z otoczeniem, co również działa korzystnie na jego zdrowie psychiczne i zachowanie. Może zauważyć, że szuka takich kolegów, którzy nakłaniają go do złego zachowania. Po doświadczeniach terapeu-

tycznych będzie częściej kontaktował się z innymi nieletnimi, którzy podobnie jak on pragną zachowywać się zgodnie z regulaminem zakładu czy schroniska (szkoły).

7. ZAKOŃCZENIE

Na zakończenie skróto przedstawimy sposoby rozpoznawania użycia środków uzależniających (w tym alkoholu). Pierwsze próby przyjmowania tych środków bywają niejednokrotnie trudne do wykrycia. Ponieważ są one czymś zakazanym, osoby początkujące działają w ukryciu. Należy więc szukać cech zachowania świadczących o użyciu środków narkotycznych i alkoholu. Nie jest to jednak proste, gdyż niektóre zmiany niekoniecznie świadczą o kontakcie z tymi środkami; mogą być zjawiskiem przejściowym w okresie dojrzewania.

Jeśli u kogoś stwierdzamy kilka z poniżej zamieszczonych symptomów, należy głębiej zastanowić się nad ich przyczynami. Listę podajemy za J. Hostetlerem²²: nadmierna skrytość i nieufność; zobojętnienie na sprawy, które poprzednio budziły emocje; zmiana kolegów; zmiana godzin snu; przekrwienie oczu (skutek zażycia marihuany); napisy o treści związanej z narkotykami na przedmiotach należących do dziecka; palenie kadzidełek w sypialni; nieprzywiązywanie wagi do wyglądu zewnętrznego; sapanie, kichanie, kaszel; przygnębienie, zmiana sposobu odżywiania się, częste sięganie po słodycze; słaba pamięć; apatyczność i beznamiętny sposób mówienia; podkradanie pieniędzy lub wynoszenie z domu wartościowych przedmiotów; pojawienie się w sypialni dziecka akcesoriów związanych z narkotykami – zwinięte papierki, fajki itp.; częste przeziębianie się; wagarowanie; unosząca się w pokoju woń przypominająca palony sznurek (marihuana); dający się wyczuć zapach alkoholu, przychodzenie do domu pod wpływem alkoholu; znikanie z apteczki domowej leków nasennych, uspokajających lub przeciwbólowych.

Wymieniliśmy tylko niektóre spośród objawów używania różnych środków uzależniających. Osoba, która weszła w środowisko narkomanów, często używa właściwego dla nich języka. Przykładowo podamy kilka takich wyrażen z ich znaczeniami²³: *być w ciągu* – codziennie używać środka odurzającego; *być na głodzie, na skręcie* – cierpieć z powodu objawów odwykowych; *haj* – stan odurzenia narkotykiem; *nabuzowany, naćpany, nagrany, nawalony* – odurzony, znajdujący się pod wpływem narkotyku; *trawka, trawa, gandzia, marycha, maryska* – marihuana; *hasz* – haszysz; *hera* – heroina; *koka* – kokaina; *prochy, piguły, pestki* – środki odurzające w tabletkach lub kapsułkach; *dmuchać, snifować, wachać* – odurzać się inhalantami (np. klejem); *amfa, spid* – amfetamina; *ćpun* –

²² J. Hostetler, dz.cyt.

²³ R. Maxwell, dz.cyt.

ktoś, kto regularnie używa narkotyków; *działka* – porcja narkotyku; *podróż, odjazd, odlot* – efekt działania substancji halucynogennej (LSD, meskalina); *strzelić* – wstrzyknąć narkotyk.

Należy podkreślić, że w przypadku podejrzenia o zażywanie środków uzależniających często może być wskazana konsultacja specjalistyczna. W schroniskach i zakładach poprawczych są zatrudnieni lekarze psychiatry oraz psychologowie i do nich należy się zwrócić o ewentualną poradę. Natomiast dzieci i młodzież nie przebywająca w tych ośrodkach oraz ich rodziny, w przypadku istnienia tego problemu mogą uzyskać odpowiednią pomoc, czy też informacje dotyczące dalszego postępowania m.in. w poradniach zdrowia psychicznego.

Podsumowując nasze rozważania dotyczące profilaktyki środków uzależniających, pragniemy podkreślić, że pozytywne efekty w tej dziedzinie zależą nie tylko od możliwości oddziaływań wobec nieletnich i ich rodzin ze strony wychowawców, księży, psychologów, psychiatrów i lekarzy, ale w dużej mierze od odpowiedniej współpracy z tymi specjalistami samych nieletnich i ich rodziców oraz od „dobrej woli” i chęci życia bez tych środków.