

PROBLEM UZALEŻNIEŃ WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY

Żyjemy w czasach kiedy jednym z największych zagrożeń jest problem uzależnień wśród dzieci i młodzieży.

Uzależnienie, definiujemy jako odczuwalny przez jednostkę nacisk zażywania określonych środków, które mogą wywoływać niebezpieczne dla zdrowia lub życia skutki. To bardzo silnie odczuwana potrzeba zażycia jakiejś substancji.

Przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne przez młodzież są różne i mogą być w dużej mierze związane z wiekiem. Okres dojrzewania jest trudnym czasem, momentem buntów i lekceważenia wszystkiego przed czym ostrzegali rodzice. Sięganie po alkohol lub inne środki odurzające mogą być próbą ucieczki, a także młodzieńczą chęcią doznania nowych wrażeń, szukaniem własnego ja. Ponadto pokusa spróbowania tak łatwo dostępnych, aczkolwiek zakazanych substancji, jest bardzo duża, a chęć bycia dorosłym, imponowania popycha w stronę używania substancji psychoaktywnych. Bardzo często przyczyną sięgania po alkohol, papierosy czy narkotyki, jest przeżywanie przez młodzież osobistych problemów. Także presja grupy rówieśniczej jest motywem sięgania po tego typu środki, bowiem przyjmowanie danej substancji niejednokrotnie jest przepustką dającą możliwość uczestniczenia w danej grupie, zapewnienie dobrej zabawy. Innym powodem jest ciekawość oraz myślenie, że pozwoli im to uwolnić się od stresu.

Wyróżnia się trzy typy uzależnień:

- fizjologiczne,
- psychiczne,
- społeczne.

Uzależnienie fizjologiczne (zwane też fizycznym), to nabyta, silna potrzeba przyjmowania jakiejś substancji, odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych (np. drżenie mięśni, bezsenność, biegunka). Zaprzestanie jej przyjmowania prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, określanego mianem zespołu abstynencyjnego (zaburzenia somatyczne i psychiczne spowodowane odstawieniem przyjmowanej substancji).

Uzależnienie psychiczne (zwane też psychologicznym), to nabyta, silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub przyjmowania danej substancji. Ten rodzaj uzależnienia cechuje się:

- obniżeniem przyjemności związanej z przyjmowaniem substancji lub wykonywaniem jakiejś czynności,
- obsesją brania i natręctwami myślowymi,
- samooszukiwaniem się, usprawiedliwianiem swojego postępowania,
- fizycznym wyniszczeniem, brakiem zainteresowania środowiskiem, które nie jest związane z daną substancją.

Uzależnienie społeczne (zwane socjologicznym), które wiąże się z przyjmowaniem danych substancji, pod wpływem mody czy innych osób. Istotą tego uzależnienia, jest silne oddziaływanie grupy na jednostkę, bezwzględne respektowanie panującej w niej zasad i obowiązujących zwyczajów. Uzależniony rezygnuje z wcześniejszych aktywności, porzuca dotychczasowe role społeczne.

Uzależnić może wiele substancji, do najpopularniejszych zalicza się: nikotynę, alkohol, narkotyki.

ALKOHOL



Jest to najbardziej rozpowszechniona substancja psychoaktywna używana przez młodzież. Picie i upijanie się młodych ludzi stanowi duży problem, bardzo często uzależnienie spowodowane jest zbyt wczesnym spróbowaniem alkoholu¹. Wg danych GUS z roku 2009 r. w grupie młodzieży w wieku 15-19 lat, aż 42% badanych spożywało alkohol w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie, w tym odsetek chłopców stanowił 48,4% i dziewcząt 35,3%. Analizując częstotliwość picia alkoholu - wśród młodych ludzi dominuje okazjonalne picie.

Picie alkoholu przed okresem dojrzewania i w jego trakcie może znacznie wpłynąć na jego rozwój zarówno psychiczny jak i fizyczny, utrudniać uczenie się, a także zaburzać prawidłowe relacje interpersonalne.

NIKOTYNA

Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym na całym świecie produktem o udowodnionym działaniu rakotwórczym. Miliony dorosłych Polaków jest uzależnionych od nikotyny, ponieważ pierwszy papieros zapalili w bardzo młodym wieku. Można twierdzić, że gdyby sytuacji tej udało się uniknąć, najprawdopodobniej nie zaczęliby oni palić tytoniu². Badania wykazują, że aż ok. 20% nastoletnich palaczy jest uzależnionych od nikotyny. Mózg młodego człowieka jest znacznie



bardziej podatny na uzależnienie od nikotyny w porównaniu do osób starszych, a czas trwania palenia i liczba wypalonych papierosów wymaganych do powstania uzależnienia u młodzieży jest znacznie niższa niż u dorosłych. Badania dowodzą, że młody człowiek, już po kilku tygodniach od zapalenia pierwszego papierosa traci kontrolę nad paleniem³. Według danych GUS, w roku 2009 - 11,8% młodzieży w wieku 15-19 lat przyznało, że paliło papierosy. Spośród nich znacząca większość (7,3%) paliła codziennie, natomiast 4,5% osób paliło okazjonalnie. Ponadto zaobserwowano, że znacznie częściej palą mężczyźni niż kobiety. Odsetek nastoletnich mężczyzn palących powyżej 20 papierosów dziennie wynosi 19%, a dziewcząt w tym samym wieku – 7,4%⁴.

¹ Błaziński Z., Uzależnienia wśród młodzieży. Dok. elekt. [<http://sod.ids.czyst.pl/publikacje/l626/l626.pdf>].

² Błaziński Z., Uzależnienia wśród młodzieży. Dok. elekt. [<http://sod.ids.czyst.pl/publikacje/l626/l626.pdf>].

³ Biliński P., Bojar I., Wojtyła A. PALENIE TYTONIU WŚRÓD MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ W POLSCE. Medycyna Ogólna (2010). Dok. elekt. [monz.pl/fulltxt.php?ICID=976963].

⁴ GUS. Zdrowie dzieci i młodzieży w Polsce w 2009r.

NARKOTYKI

Narkotyki, leki i inne środki chemiczne są dużym zagrożeniem dla młodzieży, a nawet dla dzieci. Każdy narkotyk oddziałuje inaczej na organizm różnych osób, jego przyjmowanie może wywoływać diametralnie różne efekty, nawet przy takiej samej dawce przyjętej substancji (od euforii, po paniczny



lęk czy nawet próby samobójcze). Jednym ze wskaźników wykorzystywanym przy badaniu problemu używaniu narkotyków przez młode osoby jest wskaźnik obecności tego rodzaju substancji w ich otoczeniu. W badaniu przeprowadzonym w 2013 r. przez Centrum Badania Opinii Społecznej, na pytanie czy w środowisku uczniów, wśród znajomych (kolegów, koleżanek) jest ktoś, kto zażywa narkotyki lub środki odurzające, aż 54% uczniów (co drugi badany) odpowiedziało, że zna taką osobę.

Substancjami najczęściej stosowanymi przez młodzież w 2013 r., była marihuana i haszysz. Do przyjmowania ich „przynajmniej raz w życiu”, przyznało się aż 40% respondentów, natomiast do eksperymentowania z amfetaminą, przyznało się 7% uczniów. Leki uspokajające oraz inne substancje nasenne bez przepisu lekarza zażywało aż 19,7% uczniów⁵.

Problem uzależnień wśród młodzieży jest niezwykle trudny. Spożywanie środków psychoaktywnych związana jest z ryzykiem występowania szkód zdrowotnych, a także przyczynia się do nasilania zachowań antyspołecznych, osłabia hamulce społeczne, nasila agresję, powoduje najczęściej absencję szkolną, nieprawidłową realizację obowiązku szkolnego oraz konflikty z rówieśnikami, rodzicami i nauczycielami.

Aby zapobiegać oraz minimalizować liczbę osób sięgających po używki, należy zwiększać świadomość dzieci i młodzieży na temat konsekwencji stosowania takich substancji, a także propagować zdrowy styl życia.

Opracowanie:

Natalia Synowska

Dział Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krakowie

⁵ Centrum Badania Opinii Społecznej. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Młodzież 2013.