

Uzależnienia dzieci i młodzieży

Obecnie coraz częściej ludzie popadają w różnego rodzaju nałogi. Bez wątpliwości wpływa na taki stan społeczeństwo, w którym dorastamy i żyjemy na co dzień oraz kultura czy obyczaje przekazywane z pokolenia na pokolenie. Świat szybko się rozwija. Często odczuwamy presję wynikającą z narzuconych nam obowiązków (zarówno tych zawodowych jak i osobistych), które musimy wypełnić. Generuje to w nas napięcie, czyli stres. Należy podkreślić, że choć w sytuacjach nadzwyczajnych reakcje wywołane wysokim poziomem stresu mogą uratować nam życie, to w nadmiarze jest on bardzo szkodliwy. Nasilony stres może doprowadzić do nieodpowiednich sposobów radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, np. popadnięcie w uzależnienie, które podzielić należy na dwa rodzaje- uzależnienie fizyczne i uzależnienie psychiczne. Zwraca się także uwagę na to, iż na wystąpienie uzależnienia nie ma znaczenia wiek osoby, to znaczy zauważa się, że dzieci i młodzież często mając potrzebę akceptacji przez grupę rówieśniczą, zaimponowania oraz przynależności do niej (dostosowania) sięgają po wszelkie używki i substancje psychotropowe.

Czym jest uzależnienie i jakie są jego rodzaje?

Substancji od których można się uzależnić jak wiele. Mogą to być zarówno substancje psychoaktywne, jak i czynności wykonywane kompulsywnie. Bardzo duży wpływ na wybór środka ma jego dostępność a także aktualna moda. Uzależnić można się od wszystkiego, co aktywnie wpływa na nasz mózg. Najczęściej jednak ludzie poddają się we władzę substancji (np. narkotyki, alkohol, leki) bądź czynności (np. jedzenie, praca, korzystanie z Internetu, gry hazardowe, stosowanie przemocy, kupowanie). Pamiętajmy, że uzależnienie (niezależnie od tego jakiego jest rodzaju) jest niebezpieczną chorobą, którą należy leczyć. To okresowy bądź też stały przymus wykonywania określonej czynności lub zażycia psychoaktywnej substancji chemicznej. Uzależnienie fizyczne jest związane z silną potrzebą stałego zażywania substancji. Trudno jednak wskazać uzależnienie wyłącznie fizyczne, gdyż za omawianym zjawiskiem stoją procesy mózgowe związane z transportem neuroprzekaźników i budowaniem połączeń synaptycznych. Uzależnienie psychiczne zatem to konieczność wykonywania konkretnej czynności w celu zaspokojenia swoich potrzeb. Początkiem każdego uzależnienia jest odczuwana przyjemność i satysfakcja. Osoby młode oraz dzieci mają większe skłonności do uzależnienia się, ponieważ wiąże się to z mniejszym rozwinięciem płatów czołowych odpowiedzialnych za podejmowanie racjonalnych decyzji. To prowadzi do powtarzania czynności przyjemnych i w łatwy sposób powoduje uzależnienie.

Czynniki mające znaczenie w powstawaniu uzależnień

Z pewnością presja spowodowana idealnym wyglądem, dużymi zarobkami i posiadaniem wielu rzeczy wywołuje u niektórych kompleksy. Używki wpływają na poprawę nastroju (krótkotrwałą poprawę), dlatego zauważa się, że u ludzi cechujących się tendencyjnością do obniżonej samooceny, introwersji, nieśmiałości, niestabilności i niedojrzałości emocjonalnej czy takich poszukujących wrażeń oraz szybkiej gratyfikacji, używki stają się alternatywą do poprawy samopoczucia. Wyróżnia się kilka czynników, które przyczynić się mogą do powstawania uzależnień. Są to czynniki:

- pedagogiczne (wynikające z nieprawidłowego procesu socjalizacji, wychowania w rodzinie dysfunkcyjnej),

- medyczne (wynikające z substancji, które wywołać mogą zarówno stany euforyczne jak i depresyjno-lękowe)
- hormonalne (wynikające z wpływu substancji uzależniającej na wzrost w organizmie dopaminy- w celu utrzymania przyjemnego stanu sięganie po coraz większe dawki używki),
- genetyczne (podatność na uzależnienia u dziecka związana z wystąpieniem takiego stanu/skłonności do sięgania po używki u jego rodziców),
- socjologiczne (sposób na odstresowanie),
- psychiatryczne (pojawia się w momencie wystąpienia u osoby zaburzenia psychicznego).

Jak wspomniano wcześniej, uzależnienie najczęściej spowodowane jest zmianami cywilizacyjnymi, a więc przyspieszonym tempem życia i poczuciem presji społecznej.

Od czego najczęściej uzależniają się dzieci i młodzież?

U dzieci i młodzieży najczęstszymi formami uzależnienia są:

- fonoholizm,
- siecioholizm,
- jedzenioholizm (fast food),
- narkomania,
- alkoholizm,

Fonoholizm jest uzależnieniem cechującym się nadmiernym i szkodliwym korzystaniem z telefonu komórkowego, które głównie dotyczy osób młodych a także dzieci. Osoba uzależniona od telefonu odczuwa silną potrzebę sięgania po to urządzenie w każdej możliwej sytuacji (nawet w miejscach nieodpowiednich). Ponadto odczuwa przymus, frustrację, lęk a także złość w momencie, gdy nie ma możliwości użycia telefonu.

Siecioholizm to silny przymus psychiczny korzystania z Internetu. Osoby uzależnione od Internetu nadal korzystają z niego mimo wystąpienia negatywnych skutków zdrowotnych i/lub pogorszenia się relacji społecznych. Osoba nie jest w stanie powstrzymać się od przebywania online, a w przypadku braku dostępu do sieci odczuwa przykre emocje, jest rozdrażniona i ma obniżony nastrój (zespół abstynencyjny).

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

Narkomania jest poważnym, społecznym problemem. Jest to uzależnienie od narkotyków. Charakteryzuje się głodem narkotycznym lub fizycznym, cierpieniem spowodowanym odstawieniem substancji. Leczenie uzależnienia od narkotyków to trudny, żmudny i długi proces.

Alkoholizm jest niebezpieczną chorobą, która przynosi poważne powikłania. Im młodsza osoba zaczyna spożywać alkohol, tym szybciej może wystąpić uzależnienie. Alkohol jest środkiem ogólnodostępnym co dodatkowo wpływa na jego spożywanie. Coraz częściej pojawia się na różnego rodzaju spotkaniach i imprezach wśród młodzieży.

Jak pomóc uzależnionemu dziecku?

Rodzice dzieci uzależnionych nie powinni zostawać z problemem sami. Uzależnienie to stan natury psychicznej, dlatego warto dotrzeć do źródła problemu. Uzależnienie bywa ucieczką od czegoś innego (często nieświadomego). Psychoterapia nie jest rozwiązaniem tylko dla dziecka, ponieważ rodzice także powinni na nią się udać. Jest to niezwykle pomocne, ponieważ otrzymują szereg wskazówek, które pomogą im w codziennej walce. Ponadto warto zwrócić uwagę na to, iż dziecko potrzebuje wsparcia ze strony najbliższych osób. Dziecko musi mieć świadomość, iż nie zostało odrzucone oraz może liczyć na pomoc rodziców. Uzależnienie może mieć również związek z problemami rodzinnymi, traumami, kłopotami w szkole i nauce a także niewłaściwymi relacjami z rówieśnikami. Dziecko, które zmaga się z uzależnieniem potrzebuje ogromu wsparcia i miłości, aby sobie z nim poradzić. Jeśli rodzic podejrze odpowiednio do problemu i ze spokojem spróbuje pomóc dziecku, będzie ono miało świadomość, iż zawsze otrzyma należyte wsparcie i pomoc. Ponadto należy pamiętać, iż nadzieja na wygraną dziecka z uzależnieniem jest niezbędna do tego, aby mu pomóc uporać się z problemem. Nastawienie i podejście rodziców do problemu dziecka zostaje przez nie zauważone. Warto więc, aby rodzice mieli pozytywne nastawienie do aktualnej sytuacji dziecka i uwierzyli w to, że uda mu się wyzdrowieć.

Pamiętajmy, aby zwracać uwagę na problemy swoich bliskich. Bez wątplenia istotna staje się motywacja wewnętrzna osoby. Staje się ona kluczowa do poradzenia sobie z trudną sytuacją, jaką jest uzależnienie. Ważna również jest motywacja zewnętrzna, to znaczy okazywanie wsparcia, pomocy i zrozumienia osobie borykającej się z nałogiem. Pamiętajmy, że uzależnienie może również prowadzić do śmierci, dlatego szczególnie, gdy w grę wchodzi używki i substancje psychotropowe, najważniejsza jest szybka reakcja ze strony otoczenia (w tym przypadku opiekunów dziecka oraz szkoły).

Opracowano na podstawie:

<https://wyspasozo.pl/jakie-sa-uzaleznienia-mlodziezy/>

<https://osrodek-uzaleznienn.pl/uzaleznienie-u-dzieci-jak-sobie-z-nim-radzic/>

<https://mojapsychologia.pl/definicje/9,uzaleznienie/>

<https://psychoterapia.org/uzaleznienie-od-internetu-sieciolizm-przyczyny-objawy-leczenie>