

Uzależnienia

Rokosowo, 26.10.2019
www.tomaszbratkowski.pl

Tematy spotkania

- Uzależnienia substancjalne - Problem narkotyków, narkomanii oraz nowych substancji psychoaktywnych w Polsce oraz działania z zakresu przeciwdziałania narkomanii. Uzależnienia behawioralne - rodzaje, skala zjawiska, sygnały ostrzegawcze i skutki; jak je rozpoznać i jak leczyć?
- Rodzicielskie ABC - w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom przez dzieci i młodzież.

Uzależnienia substancjalne

- F 10.2 Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane użyciem alkoholu
- F 11.2 ... używaniem opiatów
- F 12.2 ... używaniem kanabinoli
- F 13.2 ... przyjmowaniem substancji nasennych i uspakajających
- F 14.2 ... używaniem kokainy
- F 15.2 ... używaniem innych niż kokaina środków pobudzających w tym kofeiny
- F 16.2 ... używaniem halucynogenów
- F 17.2 ... paleniem tytoniu
- F18.2 ... odurzaniem się lotnymi rozpuszczalnikami organicznymi
- F19.2 ... naprzemiennym przyjmowaniem środków wyżej wymienionych (F10-F18) lub innych środków psychoaktywnych

Nowe Substancje Psychoaktywne - „dopalacze”

- F19.2 ... naprzemiennym przyjmowaniem środków wyżej wymienionych (F10-F18) lub innych środków psychoaktywnych
- o działaniu pobudzającym
- o działaniu halucynogennym
- o działaniu zbliżonym do marihuany

Leki

Leki traktujemy jak narkotyki jeśli:

1. zażywasz je w większych dawkach lub częściej niż zalecił lekarz
2. zażywasz je dla rozrywki, poprawy samopoczucia, bycia na „haju” lub z ciekawości, jaki mają wpływ na Ciebie
3. otrzymałeś je od krewnego lub znajomego
4. kupiłeś je na czarnym rynku lub ukradłeś

Uzależniają niektóre leki nasenne, uspokajające i przeciwbólowe.

DOPALACZE = NARKOTYKI

W sierpniu 2018 roku uchwalona została nowelizacja ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii i ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Dopalacze są teraz traktowane jak narkotyki i za ich posiadanie grozi do 3 lat więzienia, a za handel nimi - nawet do 12 lat.

Uzależnienia behawioralne

- F63.0 - Patologiczny hazard 2-3%
- F63.1 - Patologiczne podpalanie
- F63.2 - Patologiczne kradzieże
- F63.2 - Trichotillomania
- F63.8 - Inne zaburzenia nawyków i popędów (impulsów)

F63.8 - Inne zaburzenia nawyków i popędów (impulsów)

- Zespół uzależnienia od internetu 4-8%
- Kompulsywne kupowanie
- Pracoholizm 5%
- Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych
- Ortoreksja
- Tanoreksja

- Pożyczki?

Kto to jest osoba uzależniona?

DIAGNOZA UZALEŻNIENIA ICD-10 (Polska)

1. silne pragnienie lub poczucie przymusu spożycia substancji („głód”),
2. upośledzona kontrola („silna wola”)
3. zespół abstynencyjny („puszcza mnie”, „zjazd”, „kac”, „moralniak”)
4. zmiana tolerancji („mocna/słaba głowa”)
5. koncentracja życia na używce („szukanie okazji”)
6. picie pomimo konsekwencji („łamanie obietnic”)

Do diagnozy uzależnienia potrzebujemy minimum 3 objawów.

Uzależnienie to zaburzenie (choroba?):

- PRZEWLEKŁE
- POSTĘPUJĄCE
- POTENCJALNIE ŚMIERTELNE
- DEMOKRATYCZNE

Fazy rozwoju uzależnienia od hazardu

1. Faza zwycięstw
2. Faza strat
3. Faza desperacji
4. Faza utraty nadziei
5. Faza zdrowienia

Mechanizmy obronne w uzależnieniu

- Zaprzeczanie („mam zapalenie spojówek”, „jadłem jabłka”)
- Wyparcie („niemożliwe, nie było takiej sytuacji”)
- Racjonalizacja („bo”, „lepiej się bawię”, „pomaga mi się rozluźnić”)
- Intelektualizacja („lekarz, na nerki kazał”, „na raka”)
- Odwracanie uwagi („- Palileś? - Co to za bałagan!?”)
- Obwinianie („tak mnie zdenerwowałaś, że musiałem się napić”)
- Minimalizacja („jestem piwoszem”, „ganja”, „jedno wypilem”)
- Koloryzowanie wspomnień („taka impreza była!”)
- Marzeniowe planowanie („od jutra się za siebie wezmę!”, „jutro robimy firmę!”)

Nie stygmatyzujmy



Współuzależnienie

Dysfunkcyjny sposób przystosowania się do uzależnienia partnera/dziecka.

Nadkontrola

Nadodpowiedzialność

Nadopiekuńczość

NFZ

Detoks (od 10 do 54 dni)

Poradnia leczenia uzależnień (6-24 miesięcy)

Oddział dzienny (8 tyg.)

Oddział stacjonarny (8 tyg. do 2 lat)

GRUPY SAMOPOMOCOWE

Anonimowi Alkoholicy

Anonimowi Seksoholicy

Anonimowi Narkomani

Anonimowi Hazardziści

Profilaktyka uzależnień - Rodzicielskie ABC



Międzynarodowy program profilaktyczny
Fred Goes Net
dla młodzieży w wieku 14-21 lat

Przyłapano cię?

Eksperymentujesz z
alkoholem lub narkotykami?

Masz kłopoty?

Zacznij działać!

Zgłoś się!

Program obejmuje:

- 1 godzinę rozmowy indywidualnej
- 2 spotkania warsztatowe po 4 godziny
- wręczenie certyfikatu ukończenia warsztatów



**NIE POZWÓL
BY TRAWA CIĘ PRZEROSŁA**

CANDIS to indywidualny program terapii dla osób mających
problemy z powodu używania marihuany lub haszyszku.
Nie zwlekaj i skorzystaj z programu

Realizator programu:

Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień NADZIEJA
43-300 Bielsko-Biala, ul.Stojalowskiego 19

tel. 721 020 122

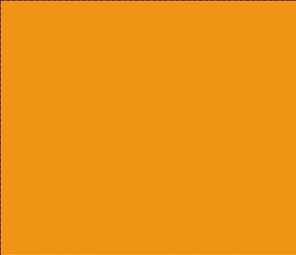
informacja krajowa: 801 199 990
www.candisprogram.pl

Realizator programu:

Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień NADZIEJA
43-300 Bielsko-Biala, ul.Stojalowskiego 19

tel. 721 020 122

Używki u młodzieży



90% „eksperymentujących” zmniejsza lub
zaprzestaje używać w młodej dorosłości

Fazy rozwoju uzależnienia u młodzieży

- Faza eksperymentalna - ciekawość, potrzeba ryzyka, raczej nie zdobywane samodzielnie, zazwyczaj funkcjonowanie nie jest upośledzone
- Faza socjalna - potrzeba akceptacji, zmiany stanu świadomości są pożądane i rozpoznawalne
- Faza prodromalna - próba radzenia sobie z traumą lub bycie na „haju”, używanie w odosobnieniu, samodzielne zdobywanie, szkody w relacjach i szkole
- Używanie szkodliwe - podporządkowanie substancji, pojawiają się konsekwencje
- Uzależnienie - kradzieże i rozwinięcie się pełnych objawów, zmiany osobowości

Zadania rozwojowe wieku dorastania

- Określenie własnej tożsamości
- Separacja, czyli kształtowanie własnego „Ja” w oderwaniu od bliskich
- Poradzenie sobie ze zmianami hormonalnymi i własną seksualnością
- Poradzenie sobie z potrzebą bycia akceptowanym, szczególnie przez grupę rówieśniczą

Aspekty uzależnień

- Fizyczne
- Psychiczne
- Społeczne

Przyczyny sięgania po używki

- Eksperyment, ciekawość
- Klutura techno, hip-hop
- Nacisk grupy
- Reklamy, filmy
- Dostępność
- Ciche przyzwolenie rodziców
- Przykład dorosłych (modelowanie)
- Używki sprawiają przyjemność
- Przełamanie nieśmiałości i kompleksów
- Brak asertywności
- Nieumiejętność nudzenia się

Czynniki ryzyka

- Alkoholizm jednego z rodziców
- Brak rodziców lub częste przebywanie jednego z nich poza domem
- Brak norm i zasad regulujących życie dziecka
- Tolerancyjny stosunek rodziców do używek
- Słabe oceny, brak wiary we własne możliwości
- Trudności z czytaniem i pisaniem
- Problemy z koncentracją uwagi
- Zachowania agresywne wobec innych
- Ryzykowne, lekkie podejście do życia

Sygnaty ostrzegawcze

- Pogorszenie ocen w szkole, wagary
- Zaniedbanie w wyglądzie
- Szybka utrata wagi ciała
- Zmiana rytmu dobowego
- Zmiana przyjaciół
- Utrata zainteresowań
- Znikanie przedmiotów z domu lub rzeczy z pokoju dziecka
- Posiadanie akcesoriów (fifki, bibułka, małe foliowe woreczki)
- Częste zmiany nastroju: depresje, wybuchy
- Emblematy związane z alkoholem lub narkotykami na ubiorze
- Nadwrażliwość na krytykę lub niepowodzenia
- Żrenice niereagujące na zmianę światła
- Kłopoty z koncentracją
- Zaczerwienione spojówki

Hazard u młodzieży



SKRZYNKI CASEDROP

<p>SKRZYNIA SILVER I</p> <p>1.25 wPLN</p> <p>OTWÓRZ</p>	<p>SKRZYNIA KLUCZA</p> <p>2.99 wPLN</p> <p>OTWÓRZ</p>	<p>SKRZYNIA GOLD I</p> <p>2.99 wPLN</p> <p>OTWÓRZ</p>	<p>SKRZYNIA BESTII</p> <p>PROMOCJA</p> <p>8.99 wPLN 14.99 wPLN</p> <p>OTWÓRZ</p>	<p>SKRZYNIA OGNIĄ</p> <p>PROMOCJA</p> <p>9.49 wPLN 14.99 wPLN</p> <p>OTWÓRZ</p>
<p>SKRZYNIA GOLD II</p> <p>PROMOCJA</p> <p>5.99 wPLN 7.99 wPLN</p>	<p>SKRZYNIA MIŁOŚCI</p> <p>PROMOCJA</p> <p>18.99 wPLN 27.99 wPLN</p>	<p>SKRZYNIA WODNA</p> <p>PROMOCJA</p> <p>22.99 wPLN 30.99 wPLN</p>	<p>SKRZYNIA URODZINOWA</p> <p>PROMOCJA</p> <p>15.99 wPLN 22.99 wPLN</p>	<p>SKRZYNIA TYGRYSA</p> <p>NOWOŚĆ</p> <p>140.00 wPLN 230.00 wPLN</p>

facebook

Pokolenie pochłaniaczy bodźców - Witold Wrzesień UAM

Charakterystyczne cechy kultury konsumpcyjnej:

- przedkładanie łatwego nad trudne,
- prostego nad złożone
- szybkiego nad powolne
- podążanie za nowymi zestawami sztucznych potrzeb,
- oferowanych coraz to młodszym dziecięco-młodzieżowym „dorostym konsumentom”
- dłużej zachowującym młodość dorosłym w dobrobytu i rosnącej chciwości
- nastolatyzacja dorosłych i infantylizacja młodzieży

Uzależnienie od ekranów

- dzieci młodsze niż 3 latnie nie powinny korzystać z nowych technologii,
- u dzieci w wieku przedszkolnym czas spędzany „przed monitorem” powinien wynosić maksymalnie jedną godzinę dziennie,
- dzieci uczęszczające do szkoły podstawowej: do 2 godzin dziennie,
- od 12 roku życia należy wspólnie z dzieckiem ustalić reguły korzystania z nowych technologii, szanować dziecka niezależność jednocześnie nakładać ograniczenia,
- w pokoju dziecka do 12 roku życia nie powinno być komputera, telewizora, konsoli.

Czas spędzany „przed monitorem” obejmuje wszystkie rodzaje nowych mediów: zarówno komputer, telewizor jak i tablet...

Pytania Otwarte

- zapraszają do dzielenia się myślami,
- nie osądzający ton.

Przykłady: „Opowiedz mi czym się do tej pory zajmowałeś?”, „Czy możesz powiedzieć więcej?” „Co takiego się stało, że inni myślą, że potrzebujesz pomocy?”

Dowartościowania

- podkreślaj pozytywy w odniesieniu do mocnych stron i wysiłków, wartości,
- zaangażowania, udziału, chęci,
- musi być prawdziwe, unikać w wypowiedziach używania „ja”.

Przykłady: „Naprawdę ci zależy...”, „To co robisz wymaga ogromnego wysiłku i zaangażowania”

Odzwierciedlenia

- wyrażenie trafnej empatii,
- przetestowanie hipotezy dotyczącej sposobu w jaki klient doświadcza świata,
- powiedzenie rozmówcy tego, co zostało powiedziane, niekiedy z naciskiem na
- pewne sprawy lub wyjaśnieniem ich znaczenia.

Przykłady: „Myślisz....”, „Czujesz....”, „Naprawdę uważasz, że nie masz żadnych problemów i „złości cię, że wszyscy Twoi rodzice uważają inaczej”.

Podsumowania

- zbierają razem różne elementy informacji (ambiwalentne myśli, uczucia), aby
- doprowadzić do pogłębionego myślenia z nowym pytaniem,
- pokazują młodej osobie, że uważnie jej słuchasz.

Przykłady: „Opowiedziałaś dzisiaj o problemach w szkole, boisz się, że nie zdasz z kilku przedmiotów, mówiłaś też, że nie potrafisz porozumieć się z jedną koleżanką z klasy, czy jest coś jeszcze co jest dla ciebie obecnie trudnością?”

Co robić?

- „Za moich czasów” i moralizatorski ton nie są wskazane
- Straszanie nie jest skuteczną metodą.
- Spędzanie większej ilości czasu z dzieckiem
- Regularny sport 3-4 razy w tygodniu
- Oferta zajęć dla młodzieży (pomp track, skate park, parkour, place zabaw, harcerstwo itp.)
- Opóźnić moment inicjacji
- Oprzeć działania na społeczności lokalnej i liderach
- Programy rekomendowane.pl
- Modelowanie

Gdzie szukać pomocy

- *Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Poznaniu, Stowarzyszenie MONAR, ul. Michała Sobieskiego 2, 61 868 72 27*

Telefony zaufania:

- **Narkomania 801 199 990** czynny codziennie w godz. 16-21
- **Uzależnienia behawioralne 801 889 880** czynny codziennie w godz. 17-22
- narkomania.org.pl/ - bezpłatna poradnia on-line
- programfred.pl/ - program wczesnej interwencji dla eksperymentujących
- candisprogram.pl - terapia krótkoterminowa dla uzależnionych od marihuany (od 16ego r.ż.)

Rzetelne źródła informacji

- programyrekomendowane.pl - rzetelne programy dla szkół
- uzaleznieniabehawioralne.pl/ - baza wiedzy
- dopalaczeinfo.pl/ - baza wiedzy o dopalaczach
- kbpn.gov.pl/ - Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii
- parpa.pl/ - Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- mp.pl/ - baza wiedzy medycznej

Bibliografia

- *Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą zgodnie z zasadami Dialogu Motywującego*, Estera Pietrzak
- *Uzależnienie od narkotyków. Podręcznik dla terapeutów* - Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii 2012
- *Zaburzenia psychiczne dzieci i młodzieży* - red. A. Gmitrowicz, M. Janas-Kozik - Medical Tribune 2018
- http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=4618289 -podręcznik Uzależnienia Behawioralne