

*Uzależnienia behawioralne – profilaktyka i  
terapia*

## Konwersatorium 101

### Uzależnienia behawioralne – profilaktyka i terapia

#### Cytaty

**Jan Paweł II**, Encyklika *Centessimus Annus*, 01.05.1991

36. „Wypada teraz zwrócić uwagę na specyficzne problemy i zagrożenia, które powstają w najbardziej rozwiniętych strukturach gospodarczych i wiążą się z ich charakterystycznymi cechami. W poprzednich fazach rozwoju człowiek żył zawsze w obliczu konieczności: jego potrzeby były nieliczne, narzucone poniekąd przez obiektywne struktury jego cielesnej natury, działalność zaś gospodarcza była nastawiona na ich zaspokojenie. Jest jednak oczywiste, że dziś problem polega nie tylko na tym, by dostarczyć człowiekowi odpowiednią ilość dóbr, ale także by zaspokoić *zapotrzebowanie na jakość*: jakość towarów produkowanych i konsumowanych, jakość usług, z których się korzysta, jakość środowiska naturalnego i życia w ogóle.

Dążenie do coraz lepszych i bardziej zadowalających warunków życia i coraz większej zamożności jest samo w sobie uzasadnione; trudno jednak nie podkreślić związanych z tym etapem rozwoju nowych obowiązków i niebezpieczeństw. W sposobie powstawania i określania nowych potrzeb zawsze się wyraża mniej lub bardziej słuszna koncepcja człowieka i jego prawdziwego dobra. Poprzez decyzje dotyczące produkcji i konsumpcji ujawnia się określona kultura jako ogólna koncepcja życia. To właśnie tutaj powstaje *zjawisko konsumizmu*. Określając nowe potrzeby i nowe sposoby ich zaspokajania, koniecznie należy się kierować integralną wizją człowieka, która ogarnia wszystkie wymiary jego istnienia i która wymiary materialne i instynktowne podporządkowuje wewnętrznym i duchowym. Natomiast odwoływanie się bezpośrednio do jego instynktów i ignorowanie na różne sposoby jego wolnej i świadomej natury osobowej może prowadzić do wytworzenia *nawyków konsumpcyjnych i stylów życia* obiektywnie niegodziwych lub szkodliwych dla fizycznego i duchowego zdrowia. W samym systemie gospodarczym nie ma kryteriów pozwalających na poprawne odróżnienie nowych i doskonalszych form zaspokajania ludzkich potrzeb od potrzeb sztucznie stwarzanych, przeszkadzających kształtowaniu się dojrzałej osobowości. Dlatego pilnie potrzebna jest tu *wielka praca na polu wychowania i kultury*, obejmująca przygotowanie konsumentów do odpowiedzialnego korzystania z prawa wyboru, kształtowanie głębokiego poczucia odpowiedzialności u producentów i przede wszystkim u specjalistów w dziedzinie społecznego przekazu; konieczna jest także interwencja władz publicznych (...).

Pragnienie, by żyć lepiej, nie jest niczym złym, ale błędem jest styl życia, który wyżej stawia dążenie do tego, by mieć, aniżeli być, i chce więcej mieć nie po to, aby bardziej być, lecz by doznać w życiu jak najwięcej przyjemności<sup>75</sup>. Dlatego trzeba tworzyć takie style życia, w których szukanie prawdy, piękna i dobra, oraz wspólnota ludzi dążących do wspólnego rozwoju byłyby elementami decydującymi o wyborze jakości konsumpcji, oszczędności i inwestycji. W tym kontekście nie mogą ograniczyć się tylko do przypomnienia obowiązku miłosierdzia, czyli obowiązku wspomagania z tego, co „zbywa”, a czasem nawet z tego, co „potrzebne”, by dać ubogiemu to, co dla niego jest niezbędne. Mam na myśli fakt, że również decyzja o takiej a nie innej inwestycji, w danej dziedzinie produkcji, a nie w innej, jest zawsze *wyborem moralnym i kulturowym*. Przy zaistnieniu pewnych warunków ekonomicznych i stabilności politycznej, absolutnie niezbędnych, decyzja o zainwestowaniu,

czyli o daniu jakiejś społeczności okazji do dowartościowania jej pracy, płynie również z postawy ludzkiej sympatii i zaufania do Opatrzności, w czym ujawniają się ludzkie przymioty tego, kto decyduje”.

**Jan Paweł II**, Homilia podczas Mszy św. i beatyfikacji, Kraków - Błonia, 18.08.2002

„Trzeba spojrzenia miłości, aby dostrzec obok siebie brata, który wraz z utratą pracy, dachu nad głową, możliwości godnego utrzymania rodziny i wykształcenia dzieci doznaje poczucia opuszczenia, zagubienia i beznadziei. Potrzeba "wyobraźni miłosierdzia", aby przyjść z pomocą dziecku zaniedbanemu duchowo i materialnie; aby nie odwracać się od chłopca czy dziewczyny, którzy zagubili się w świecie różnorodnych uzależnień lub przestępstwa; aby nieść radę, pocieszenie, duchowe i moralne wsparcie tym, którzy podejmują wewnętrzną walkę ze złem. Potrzeba tej wyobraźni wszędzie tam, gdzie ludzie w potrzebie wołają do Ojca miłosierdzia: "Chleba naszego powszedniego daj nam dzisiaj". Oby dzięki bratniej miłości tego chleba nikomu nie brakowało! "Błogosławieni miłosierni, albowiem oni miłosierdzia dostąpią" (Mt 5, 7)”.

## Konwersatorium 101

(24 marca 2018 r.)

### Uzależnienia behawioralne – profilaktyka i terapia

Prowadzący: **Katarzyna Banach**, Fundacja *Studio Psychologii Zdrowia*, pedagog, terapeutka uzależnień i współuzależnienia; **Marcin J. Sochocki**, Fundacja Poza Schematami, socjolog; **Ks. dr Stanisław Tokarski**, UKSW, Prezes Zarządu Głównego Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich; **Ks. Adam Zelga**, proboszcz parafii bł. Edmunda Bojanowskiego w Warszawie; **Magdalena Smaś-Myszczyzyn**, moderator, certyfikowany specjalista terapii uzależnień, superwizor Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, kierownik studiów podyplomowych *Specjalista terapii uzależnień* SWPR

#### Adam Zelga

Bardzo serdecznie państwa witam. Po śmierci Jana Pawła II niektóre środowiska zastanawiały się nad tym jak podjąć refleksję nad jego nauczaniem. Nasze konwersatoria powstały jako wynik takiego właśnie myślenia, żeby z nauczaniem Jana Pawła II coś zrobić. I przez 12 lat, już trzynasty rok, spotykamy się, aby dyskutować o różnego rodzaju ważnych problemach dotyczących współczesnego człowieka. Bardzo serdecznie witam na kolejnym konwersatorium. Bardzo się cieszę, że jesteśmy tutaj znowu razem i że będziemy mogli porozmawiać o trudnych problemach jakimi są uzależnienia.

#### Magdalena Smaś-Myszczyzyn

W panelu dzisiejszego Konwersatorium wezmą udział Ksiądz doktor Stanisław Tokarski, prezes zarządu głównego Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich, pani Katarzyna Banach z fundacji Studio Psychologii Zdrowia, pedagog, terapeuta uzależnień i współuzależnień, i pan Marcin Sochocki z fundacji Ponad Schematami, socjolog. Mając zaszczyt współprowadzić dzisiejsze Konwersatorium pragnę na początku oddać głos pani Katarzynie.

#### Katarzyna Banach

Tematem mojej prezentacji są uzależnienia behawioralne. Natomiast z uwagi na to, że jest to bardzo szeroki temat i bardzo ciężko byłoby powiedzieć w ciągu 15 minut o metodach, strategii terapeutycznej, związanych ze wszystkimi uzależnieniami behawioralnymi, więc postanowiłam skupić się na terapii nadużywania multimediiów w kontekście pracy z nastolatkiem i z jego rodzicami.

Bardzo dużo mówi się na ten temat, że nastolatki non-stop siedzą w internecie. Nic ich nie interesuje, nie mają żadnych pasji, nie chcą już w ogóle rozmawiać z dorosłymi. Jest to związane z taką narracją, że dzieci mają złą wolę, że są totalnie wycofane i siedzenie przed komputerem jest objawem takiego buntu i niechęci wobec dorosłych. Natomiast ja skłaniam się ku temu, że nadużywanie multimediiów związane jest z nieumiejętnością zaspokojenia

innych potrzeb. Dziecko jest często pozostawione samo sobie, jest zagubione w świecie dorosłych, w którym rodzą się konflikty, lub kiedy rodzice się rozwodzą i kiedy jest między nimi próba sił, czy dziecko będzie z mamą, czy będzie z tatą, albo gdy dziecko wyrywane ze swojego środowiska, w którym wcześniej dorastało, jest w innej szkole, i jest samotne, gdyż nie potrafi wejść w nową grupę rówieśników. Dziecko nie raz nie potrafi wyrażać swoich emocji. Internet staje się idealnym, doskonałym narzędziem do zaspokojenia wszystkich potrzeb, gdyż odcina od tego, co dzieje się w domu, pozwala odnaleźć grupę rówieśników, którzy je rozumieją. W grach dziecko może być tym, kim naprawdę chce. Może przybierać rozmaite tożsamości i czuje się zdecydowanie lepiej ze sobą, niż normalnie czuje się na co dzień. Czuje się silny, czuje, że ma wpływ na wszystko, że osiąga sukcesy, jest doceniany, przynależy do innych osób. Ma poczucie, że ma jakiś cel. W momencie kiedy rodzic zaczyna zauważać, że za długo dziecko siedzi przy komputerze i trzeba go od niego odciąć, i zabiera router, wyłącza wi-fi, a wtedy dziecko reaguje agresją, złością. Nie ma się co dziwić, że w ten sposób reaguje, bo przecież jest odcięte od zaspokojenia swoich potrzeb. W inny sposób tych swoich potrzeb nie potrafi zaspokajać, nie potrafi wyrażać emocji, nie potrafi powiedzieć, co się z nim dzieje.

Kto jest najbardziej podatny na uzależnienia. Są to osoby młode, zagubione w świecie dorosłych, które mają problemy emocjonalne, które są wycofane, nie potrafią kontaktować się z innymi osobami, albo z jakiś powodów nie przynależą do grupy rówieśniczej, są odrzucone, wchodzą w rolę kozła ofiarnego. Czyli ta naturalna potrzeba młodego człowieka, jaką jest przynależność do grupy, jest niezaspokojona. Takie osoby mają niskie poczucie własnej wartości. Może nie mają takiego pola, żeby się w jakiś sposób zrealizować, może nikt im nie podpowiedział w czym są dobre, może zbyt rzadko osoby takie są chwalone i pokazywane są ich zasoby, ich mocne strony, ich kompetencje. Nikt im nie podpowiedział, jakie mogą mieć pasje, zainteresowania, nikt ich niczym nie zaraził. A internet na wyciągnięcie ręki, w jednej chwili zaspokaja te wszystkie potrzeby. Stąd w czasie rozmowy z rodzicami zachęcam do takiego podejścia, że gdy ich dziecko ciągle siedzi w internecie, to przede wszystkim wyjść od tego i zadać pytanie z jakiego powodu cały czas to robi i jakie zaspokaja swoje potrzeby. Dlaczego ten internet jest taki ważny, co takiego robi w tym internecie. Czy to są gry, jakieś aplikacje, czy może pisze bloga, czy może ogląda jakichś youtuberów, którzy są dla niego autorytetami, ponieważ nie ma autorytetów w świecie dorosłych? I to jest punkt wyjścia, zanim zaczniemy się skupiać na konsekwencjach, jakie dla dziecka ma siedzenie przed komputerem i co na tym traci; czyli wejść trochę głębiej. Ponieważ sama kwestia nadużywania multimediiów, to nie jest rzeczywisty problem. Problemy są zdecydowanie głębiej i warto w pracy terapeutycznej zająć się przede wszystkim tymi problemami. Tym źródłem i tym co sprawia, że dziecko ucieka od czegoś, od świata rzeczywistego, w ten świat wirtualny.

Jakie są kryteria diagnostyczne, czyli też na jakiej podstawie możemy stwierdzić, że dziecko nadużywa Internetu? Mówienie, że jest uzależnione od internetu, to jest mowa potoczna. Możemy mówić o nadużywaniu, o patologicznym używaniu. Przede wszystkim jest jednak zaobserwowanie jakie są działania dziecka w internecie. Czy dziecko, nastolatek cały czas skupia się na tym co się dzieje w wirtualnym świecie i nie potrafi powstrzymać się od zaspokajania tej potrzeby, mimo że ma inne zadania, inne obowiązki? Czy nie potrafi

zaprzestać korzystania z Internetu i spędza w nim coraz więcej czasu? Na początku wystarczało mu trochę mniej, rzadziej, teraz jest coraz częściej, aby uzyskać tę satysfakcję.

Jakie są objawy odstawienia? Oczywiście nie są to objawy abstynencyjne, które pojawiają się w wyniku używania substancji, ale może być to rozdrażnienie, obniżony nastój, napady agresji, które mijają kiedy może z powrotem wrócić do wirtualnego świata.

Jeśli mówimy o kryteriach, to jest to też spędzanie więcej czasu niż się planowało, mimo ustaleń, umowy z rodzicami, nadmierna aktywność w celu możliwości korzystania; czyli to są te wszystkie historie, gdy mama chowa router, a dziecko szuka tego routera w szafie i albo idzie do kolegi i dokonuje wszelkich działań, żeby móc uzyskać ten stan spokoju, obniżyć swoje napięcie dzięki kontaktom z multimediami. To co jest według mnie najistotniejsze, czyli nadmierne korzystanie z multimedii, mimo że pojawiają się czasem poważne konsekwencje: zdecydowane obniżenie ocen w szkole, zaprzestanie chodzenia do szkoły, różne konflikty z rodzicami, zrezygnowanie ze swoich dotychczasowych zainteresowań, które się miało, ze swoich pasji, odcięcie się od grupy rówieśniczej, która była. Chcąc diagnozować uzależnienie naszego dziecka warto zwrócić uwagę na występowanie równolegle większości z tych objawów. Bardzo często przychodzą do mnie rodzice i mówią „moje dziecko jest uzależnione od internetu” i ja się pytam co to znaczy? Okazuje się, że ma trudności z kontrolowaniem siebie. Jak siada do komputera, to już przepada. Ale to jest tylko jeden z objawów. Bo oprócz tego dziecko wychodzi na dwór, ma kolegów, jak siedzi non-stop na tym messengerze, to gada ze swoimi kolegami, których ma w klasie, okazuje się, że chodzi dwa razy w tygodniu na zajęcia z piłki nożnej. Nie możemy wtedy mówić o uzależnieniu. Musi pojawić się większość z tych kryteriów. Ponieważ warto zwrócić uwagę, że bycie non-stop z telefonem i wykorzystywanie go do każdej czynności, to jest znak naszych czasów. I zarówno ten komputer jak i ten telefon będą wykorzystywane coraz częściej do coraz większej liczby czynności dnia codziennego. Tylko warto jest zwrócić uwagę, czy to używanie ich przez dziecko ma konsekwencje, przynosi mu szkody, czy jest jedynym źródłem zaspokajania jego potrzeb, albo czy jest jedynym obszarem, który wpływa na jego nastrój. Kiedy pojawi się u nas młody człowiek, zanim weźmiemy się za diagnozowanie, warto jeszcze zrobić krok wstecz i powypytywać o te wszystkie konsekwencje, jakie straty ponosi, warto się nim przede wszystkim zainteresować. Zainteresować się tym, co robi w tym w chcą mówić o tym, co tam jest fajnego w tych grach, albo co tam youtuber, czy bloger napisał. Natomiast rodzice często wychodzą z założenia, że ponieważ nie wiedzą, nie znają się, że za tym nie nadążają, to że to są jakieś głupoty. Czyli pokazujemy dziecku, że nie jesteśmy nim zainteresowani, nie chcemy wejść w świat jego wartości. Jeżeli dziecko otrzymuje takie komunikaty, to już z rodzicami nie będzie chciało rozmawiać na ten temat. Będzie miało grupę, z którą będzie przeżywało, to co jest dla niego ważne, a rodzice będą poza tym. Bardzo często jako terapeuci jesteśmy jedynymi sprzymierzeńcami dziecka, którzy się zainteresują tym, co ono doświadcza w tym wirtualnym świecie, z jakich aplikacji korzysta, co mu się podoba w tych aplikacjach, co mu się w nich nie podoba, w jaki sposób internet zmienił jego życie. Bo to jest strasznie ważne. Może dziecko powiedzieć, że wcześniej to było nudno, nic się nie działo, byłem ciągle sam, a teraz jest fajnie, mam kolegów, gram, osiągamy wspólne cele, budujemy różne rzeczy, mogę na tym zarabiać pieniądze. Teraz jest fajnie! Wcześniej to jego życie było nudne, było monotonne, doskwierała mu samotność. Też warto wiedzieć, jak się czuje, jak wychodzi z tej

sieci, bo to pokazuje jak wygląda jego codzienność. Zanim weźmiemy się za takie twarde diagnozowanie zainteresujemy się dzieckiem, zadając mu pytania, wejździemy z nim w relację. Bez nawiązania tych relacji, tego przymierza, nie będziemy w stanie z nim pracować terapeutycznie. Też bardzo przydatne jest na początkowym etapie pracy z dzieckiem zrobić bilans decyzyjny, żeby ono mogło przyjrzeć się na spokojnie, jakie ponosi korzyści, a jakie ponosi straty związane z graniem, ale też jakie może uzyskać korzyści lub straty kiedy zrezygnuje z grania. Czyli ono musi zobaczyć, co jest fajnego, a co takie nie jest w zaprzestaniu korzystania z multimediiów. Czyli musi przyjrzeć się i podjąć decyzję, czy chce spróbować inaczej, czy nie. Bez wzbudzenia motywacji i pokazania dziecku, żeby samo doszło, jakie będzie miało korzyści, kiedy zrezygnuje z grania, nie podejmiemy się pracy terapeutycznej. Bardzo ważne jest wzbudzenie tej motywacji, czyli wzbudzenie nadziei, że zminimalizowanie siedzenia przy komputerze może być fajne, może być korzystne i że dziecko może w świecie realnym swoje potrzeby zaspokajać w inny sposób.

Teraz chciałabym powiedzieć parę słów o samej pracy terapeutycznej. Nie ma jednej rekomendowanej metody. Tak naprawdę opieramy się głównie o terapię behawioralno-poznawczą i o terapię systemową. Biorąc pod uwagę, że pracujemy z nastolatkiem, trudno jest pracować z nim w oderwaniu od jego sytuacji rodzinnej, ponieważ nastolatek może wprowadzić jakieś zmiany, może nauczyć się wyrażać swoje emocje, ale to nie wystarczy kiedy wróci do domu, w którym nic się nie zmienia.

Jakie są strategie terapii związane z nadużywaniem multimediiów? Przede wszystkim jest to zmiana sposobu korzystania z internetu poprzez wprowadzenie ograniczeń, poprzez wprowadzenie kontrolowania – jeżeli siedzę cały dzień, to teraz próbuję zminimalizować i siedzę pół dnia. Ponieważ musimy pracować z młodym człowiekiem małymi krokami, on nie wprowadzi drastycznych zmian i możemy zapomnieć o całkowitej abstynencji, czyli o rezygnacji z korzystania z multimediiów. Naszym zadaniem jest rozwijanie umiejętności zarządzania czasem, które pozwolą zreorganizować czas spędzony on-line, poprzez zmianę dotychczasowych nawyków, jest też rozwijanie umiejętności ustalania racjonalnych celów dotyczących korzystania z Internetu. Na przykład celem jest sprawdzenie czegoś w komputerze poczym jego wyłączenie, lub podobnie napisanie czegoś i wyłączenie komputera, jak również określenie ram czasowych – dzisiaj dwie godzin, ale nie dłużej. Zidentyfikowanie i analiza błędów poznawczych, które się pojawiają, czyli takie myślenie „tylko na chwilę”, „tylko jeden raz”, czyli pokazywanie jak to się ma do rzeczywistości, czy to nie jest tylko moje przekonanie, które się ma nijak do tego jak ja funkcjonuję.

To co jest kluczowe w procesie terapeutycznym jest rozwijanie zainteresowań, rozwijanie pasji, szukanie z młodym człowiekiem tego co może robić poza wirtualnym światem. Jeżeli gra w gry strategiczne, to może należy zapisać go na jakiś obóz survivalowy, jeżeli gra cały czas w fife to może przekonać go, żeby spróbował grać w piłkę nożną i odważył się wejść do grupy; oprócz tego, że będzie uprawiał sport, będzie w grupie rówieśniczej, będzie mógł osiągać realne sukcesy. Więc jeżeli zabieramy dwie godziny wirtualnego świata, to musimy na te dwie godziny dziecku coś zaproponować.

Jakie są cele terapii nastolatka? Przede wszystkim nauka komunikacji, nauka wyrażania swoich emocji, nauka wyrażania swoich potrzeb, poprawa umiejętności społecznych, jeśli chodzi o funkcjonowanie w klasie czy w grupie rówieśniczej i – o czym już mówiłam – ustalanie alternatyw do nałogowego zachowania.

Jakie są cele terapii rodziny? Przede wszystkim rozwijanie skutecznych umiejętności, kompetencji rodzicielskich, komunikowanie się z nastolatkiem, słuchania jakie ono ma potrzeby, mówienia też jakie są w domu oczekiwania, jakie są granice, normy, czyli nauka tworzenia takiego kontraktu z dzieckiem, żeby to funkcjonowanie w domu było bezpieczne, przewidywalne, żeby dziecko miało też jasno ustalone ramy, ponieważ będzie się przeciwstawiać, będzie się przeciwko nim buntowało, ale z drugiej strony potrzebuje tego, żeby mogło bezpiecznie funkcjonować. Potrzebna jest nauka zaspokojenia wzajemnie swoich potrzeb w domu i łagodzenie konfliktów, ponieważ nadużywanie internetu jest wynikiem konfliktów w domu. Dziecko odcina się od tego, co się dzieje w domu, nie chce w tym uczestniczyć, albo, wręcz przeciwnie, popada w tak zwane uzależnienie, żeby tylko rodzice przestali się kłócić, żeby skupili się na jego chorobie, bo wtedy rodzina się łączy. Potrzebne jest więc wzmacnianie relacji w rodzinie, mówienie co dla nas jest ważne, na czym nam zależy, wyrażanie wobec siebie uczuć, co często się nie dzieje w domu i powoduje że dziecko ucieka w wirtualny świat.

Teraz parę słów o terapii systemowej. Etap motywacji obejmuje 3-5 sesji, które pozwalają zrozumienie okoliczności przyczyniających się do powstania uzależnienia, czyli z jakiego powodu nastolatek nadużywa internetu. Warto uświadomić nastolatкови, że zbyt intensywne granie ma negatywny wpływ na jego życie i na życie jego rodziny. Wyznaczenie granic, czyli ile czasu będzie grać i jakie może ponieść konsekwencje, jeżeli tych granic nie będzie się trzymał. Warto też zainteresować rodzinę jeżeli chodzi o samą grę, czego doświadcza dziecko. Członkowie rodziny powinni wyrazić w jaki sposób nadużywanie internetu przez dziecko wpływa na każdego z nich, jak oni to przeżywają, jakie mają emocje, jak się niepokoją i martwią i że wynika to z tego, że dziecko jest dla nich ważne. Jest to pierwszy moment, kiedy na spokojnie rodzina siada i rozmawia co się dzieje, a nie są to kłótnie, nie jest to szarpanie się z routerem. Ważne jest, żeby rodzice i terapeuta wiedzieli, co takiego dziecko fascynuje w grze, dlaczego to granie jest dla niego takie ważne i jak te doświadczenia przenieść na prawdziwe życie.

Następnym jest etap eksploracji, czyli od 3 do 8 sesji. Etap ten dąży do dogłębnej eksploracji powodów sieciocholizmu jak również aktywnej dyskusji, wzbudzenia szacunku wobec wszystkich w rodzinie i przymierza na poziomie rodziców i rodzeństwa. Dalej wyjaśnia się jakie są źródła konfliktu. Czyli pracujemy nad wprowadzeniem nowych zasad, jeśli chodzi o nadużywanie internetu, ale też pracujemy nad tym, co się dzieje w rodzinie. Jakie są źródła konfliktu, ustalenie jaki to był moment, kiedy dziecko zaczęło nadużywać internetu, może to było wtedy kiedy rodzice zaczęli się ze sobą kłócić, może to było kiedy rodzic częściej zaczął zostawać w pracy, może kiedy dziecko straciło przyjaciela, kiedy zmieniło szkołę, musimy się dowiedzieć, co takiego ważnego się wydarzyło. I oczywiście równolegle obydwój rodzice muszą wspólnie z dzieckiem ustalić zasady, jeśli chodzi o używanie internetu. Ważną stroną i twórcą tego kontraktu musi być dziecko, Na samo zakończenie jest rozpoznawanie, jakie zmiany nastąpiły i podsumowanie osiągnięć z perspektywy klienta i z perspektywy rodziców.

Jeszcze parę słów o terapii indywidualnej. Jest to przede wszystkim zapoznanie się i stworzenie relacji. Dziecko musi przeanalizować, jakie ma korzyści, czyli co daje mu wirtualny świat, czyli ewentualnie z czego będzie musiało zrezygnować, ale też zobaczyć jakie są konsekwencje, czyli czego jest więcej, korzyści czy konsekwencji. Zobaczyć też, jaka jest różnica między grą, która jest tylko hobby, a przymusem grania. Fazą pośrednią jest analiza korzystania z aktywności, czyli zapisywanie sobie jakie inne czynności wykonuję, jak spędzam wolny czas, żeby przyjrzeć się czego



jest więcej internetu czy obowiązków, które też są bardzo istotne (czyli budowanie w dziecku odpowiedzialności za to co leży po jego stronie, czyli nauka, czy wspólne dbanie z rodzicami o dom). Ważne jest też rozwijanie pasji czy zainteresowań oraz zrozumienie mechanizmów, które skłaniają dziecko do zaangażowania się w internet. Dzieci opierają się na pewnych przekonaniach, na przykład: „siedzę w internecie bo świat jest nudny”, albo „siedzę w internecie bo świat jest zagrażający” albo „siedzę w internecie, bo nikt mnie nie rozumie, jestem samotny” to jest praca nad tym, żeby ten świat nie był nudny, nie był zagrażający. Praca nad deficytami czyli nad nieumiejętnością komunikacji, nad nieumiejętnością wyrażania emocji. Faza końcowa: nauka umiejętności psychospołecznych, czyli jak radzić sobie z lękiem, szukanie aktywności alternatywnych i przygotowanie do zakończenia terapii.

### **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

Może tak na bieżąco parę krótkich pytań.

### **Włodzimierz Zając**

Chciałbym spytać o to potęgowanie emocjonalnego przywiązania. Bo to co Pani mówiła odebrałem jako pewną próbę uzależnienia dziecka od rodziców. Czy przez to nie powodujemy, że samodzielność dziecka ulega istotnemu ograniczeniu?

(Fot. 113616) *Włodzimierz Zając, Magdalena Smaś-Myszczyszyn (z mikrofonem), siedzą ks. dr Stanisław Tokarski i Marcin Sochacki*

### **Katarzyna Banach**

Ja przez to rozumiem potęgowanie przekonania, że jesteśmy dla siebie ważni, że o siebie dbamy, że siebie kochamy, że chcemy odpowiadać na swoje potrzeby, a nie uzależnienie dziecka od siebie. Jestem zdecydowanym tego przeciwnikiem. Miałam na myśli wyrażanie emocji w stosunku do dziecka, że jest dla mnie ważne, że je kocham.

### **Roman Wojnar**

To wszystko co mówimy zależy od tego na jakim poziomie rozwoju jest dziecko. Na pewno inaczej będziemy rozmawiać z dzieckiem 12-letnim, a inaczej z 16-17-letnim. To jest duża różnica. Z punktu widzenia terapeutycznego na pewno dzieci starsze będziemy mogli terapeutyzować odwykowo, natomiast takich młodszych to chyba nie bardzo. Jestem ciekawy, czy ma pani jakieś doświadczenia w tym zakresie?

### **Katarzyna Banach**

Jeśli chodzi o nadużywanie internetu przez dzieci młodsze to wskazana jest bardziej rozmowa z samymi rodzicami niż terapeutyzacja dziecka. Ustalanie norm, zbliżanie się do dziecka.

### **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

Poproszę teraz o wypowiedź pana Marcina Sochockiego z Fundacji „Poza schematami”.

### **Marcin Sochacki (streszczenie wypowiedzi, opr. Włodzimierz Wieczorek)**

Wypowiedź tego prelegenta była poświęcona profilaktyce zachowań ryzykownych realizowanej w szkołach oraz profilaktyce jako przedmiotu badań naukowych. Wypowiedź zaczęła się konstatacją, że sam przekaz wiedzy na temat szkodliwości używek, czy narkotyków jest w profilaktyce nieskuteczny, w tym znaczeniu, że zdobycie wiadomości nie jest równoznaczne ze zmianą zachowania. Jest to jednak najpowszechniej stosowana strategia

profilaktyczna, gdyż wydaje się być najprostsza, a przez to najbardziej dostępna. Większe wyzwanie stanowi np. zmiana przekonań normatywnych lub kształtowanie porządnych postaw odbiorców.

Obecnie zalecanym standardem w programach profilaktycznych jest budowanie ich w oparciu o strategię wiodącą i uzupełniającą. Standardy te zostały wypracowane z udziałem analizy badań ewaluacyjnych różnych projektów profilaktycznych. Do strategii profilaktycznych wiodących należą: praca z rodzicami (rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców), budowanie więzi ze szkołą (i innymi instytucjami społecznymi), wsparcie mentorów, rozwijanie umiejętności życiowych, edukacja normatywna. Do strategii uzupełniających można zaliczyć m.in. przekazywanie informacji o negatywnych skutkach palenia papierosów, o negatywnych skutkach używania Internetu, kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego, kształtowanie odporności na naciski społeczne, czyli trening umiejętności odmawiania, edukację rówieśniczą i pracę liderów rówieśniczych. Współczesne programy profilaktyczne, które mają ambicję zmiany zachowań odbiorców, muszą uwzględnić zaangażowaną rolę i oddziaływanie (na i poprzez) rodziców.

W dalszej części wypowiedzi p. Marcin Sochocki omawiał znaczenie edukacji normatywnej. Jej rolą jest zmiana zachowań młodzieży, na podstawie ukształtowania przekonań na temat tego, co inni nastolatki sądzą o używaniu substancji psychoaktywnych. Chodzi tu o normę społeczną środowiska młodzieżowego, która określa to, co jest akceptowalne i dopuszczalne, a co takie nie jest.

Kolejne elementy profilaktyki to kształtowanie umiejętności życiowych, budowanie więzi ze szkołą, czy wsparcie mentorów. Ostatni z wymienionych – aspekt profilaktyki – wyłonił się z odwrócenia pewnej perspektywy poznawczej. W punkcie wyjścia nie pada pytanie, dlaczego ktoś nadużywa Internetu, bierze narkotyki, czy zajmuje się prostytutką, ale pada pytanie dlaczego ktoś nie podejmuje destrukcyjnych zachowań, mimo że dorastał otoczony czynnikami ryzyka, czy wychowywał się w środowisku, gdzie te zachowania stanowiły normę.

Mówiąc o mentorach autor wypowiedzi miał na myśli osoby dorosłe, które umieją zaszczerpić u młodego człowieka taki świat normatywny, który służy ochronie przed negatywnym wpływem otoczenia. Jeśli chodzi o uzupełniającą strategię profilaktyczną, to polegają one m.in. na nauce umiejętności odmawiania w środowisku rówieśniczym w sytuacji presji.

Autor wypowiedzi zwrócił uwagę na potrzebę tworzenia programów profilaktycznych przemyślanych, adekwatnych, w których tradycyjne i zarazem mało skuteczne modele profilaktyki będą zastępowane modelami nowoczesnymi. Wśród programów wartych polecenia można wskazać programy rekomendowane. W Polsce od 2010 roku istnieje lista programów rekomendowanych pod nazwą „System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego”. Jest to rozwiązanie stworzone przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej / Ośrodek Rozwoju Edukacji oraz Instytut Psychiatrii i Neurologii.

**Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

Zapraszam teraz księdza dr Stanisława Tokarskiego, który naświetli nam temat znaczenia religii i wiary w profilaktyce i psychoterapii z uwzględnieniem terapii uzależnień behawioralnych.

### **Ks. dr Stanisław Tokarski**

Od wielu lat są prowadzone badania, mające za zadanie wskazać na to, co jest skuteczną ochroną przed uzależnieniem. Już te sprzed ponad 20 lat doprowadziły do ustalenia, że są to cztery podstawowe czynniki, takie jak: silna więź emocjonalna z rodzicami, zainteresowania nauką, szkołą, regularne praktyki religijne, wewnętrzny szacunek do wartości i autorytetów (J.D. Hawkins, za: Arendarska A., Wojcieszek K.: Przygotowanie do profilaktyki domowej. PARPA, Warszawa 1995.). W swym wcześniejszym wystąpieniu Pani Katarzyna Banach mówiła już o relacji z rodzicami. Jest to najważniejszy z czynników, a zarazem bardzo istotna wartość, która ma wielką siłę chroniącą, ale i leczącą, kiedy już do uzależnienia dojdzie. Nie zawsze jednak jest ona w relacjach rodzinnych wyraźnie obecna, niestety. Wówczas i kolejne nie są bez znaczenia. Zainteresowanie przedmiotami szkolnymi, a także powodzenie, sukcesy odnoszone w nauce szkolnej, i nie chodzi tylko o to, czy uczeń ma same piątki, czy szóstki, ma również ważne znaczenie dla ochrony przed uzależnieniami. Nie tyle jednak jest tu ważne wygrywanie konkurencji z innymi uczniami, co istotnym jest zadowolenie, satysfakcja i radość jaką mu przynosi rozwijanie zainteresowań i poznawanie rzeczywistości, nabieranie umiejętności i zaspakajanie ciekawości. Buduje to w nim poczucie własnej wartości, co chroni przed łatwymi i dostępnymi, lecz niejednokrotnie szkodliwymi sposobami kompensowania sobie negatywnego myślenia o sobie.

Trzeci czynnik to regularne praktyki religijne. To określenie jest nieco mylące. Wydaje się, że mówi o stałych, systematycznych formach „uprawiania określonych technik religijno-duchowych”. Nie o to w tym chodzi, ale statystycznie to jest łatwiej policzyć, na przykład to jak często ktoś „chodzi do kościoła”, korzysta ze spowiedzi, czy się modli. Z tych danych można jednak, z pewnym prawdopodobieństwem, wnioskować o religijno-duchowej aktywności. Tak naprawdę istotnym jest tu osobiste zaangażowanie w tworzenie relacji ze swoim Bogiem, tym któremu się ufa i z którym się w swym życiu bardzo liczy. Innymi słowy, korzystając z dorobku psychologii religii, czy jest to religijność personalna<sup>1</sup> a nie apersonalna (religijność traktowana instrumentalnie, kiedy jest ona podporządkowana innym celom). Znaczenie ma tu wewnętrzne zaangażowanie, rzeczywisty rozwój religijno-duchowy. Czwartym z uzyskanych w wyniku przeprowadzonych badań, czynnikiem chroniącym, jest uwewnętrzniiony szacunek do norm, wartości i autorytetów. Nie będę może już tu jednak tej kwestii bardziej rozwijał. Wydaje się ona dość oczywista.

Te cztery wymienione czynniki odgrywają ważną rolę zarówno w wymiarze profilaktyki jak i później, w przypadku potrzeby psychoterapii. Ważnym jest posiadanie tych zasobów, gdyż to one wydają się być najistotniejszymi czynnikami chroniącymi. Religia to

---

1. <sup>1</sup> Według R. Jaworskiego (1989) religijność personalna to angażujące człowieka przeżywanie kontaktu z Bogiem osobowym. Człowiek jako podmiot relacji religijnej w partnerskim dialogu z Bogiem angażuje całe swoje „ja” w spotkanie z „Ty” Boga. W swoich aktach (zachowaniach) człowiek czuje się wolnym i twórczym, świadomym swego celu i własnej godności. Ma on świadomość, że tworzy swój stosunek do Boga i jest za niego odpowiedzialny. Osoba Boga integruje jego system wartości. Relacja między Bogiem a człowiekiem ma charakter wzajemnej dynamicznej miłości i obecności. (Jaworski, R., 1989; Psychologiczne korelaty religijności personalnej, Lublin).

system norm, zasad, przekonań ideologicznych, moralnych i społecznych. W psychologii mówi się bardziej o religijności. Odróżniając religijność personalną, czyli osobiste zaangażowanie się w relacje z Bogiem, od apersonalnej, służącej do, na przykład afirmowania wartości społecznych czy politycznych, można stwierdzić, że stanowić ona będzie czynnik chroniący tylko wtedy, kiedy będzie powiązana z uzewnętrznieniem przekonań tej natury. Jednym z istotnych elementów rozwoju religijno-duchowego jest stosowanie zasady: „nie chcę krzywdzić siebie, bo siebie kocham, cenię”, przy identycznym stosunku do innych ludzi. Każdy człowiek został stworzony przez Boga, tylko po to żeby był szczęśliwy. W ten sposób Bóg podzielił się z nami swoim wewnętrznym szczęściem. Jeśli ktoś w tym względzie ma destrukcyjne wzorce, to szuka tego szczęścia poprzez różnego rodzaju używki, fascynacje, przygody, które choć na krótko mają przynosić mu chwilową przyjemność, w zamian za głęboką radość. Szuka więc, między innymi, także w Internecie, przyjaźni, relacji, rywalizacji, akceptacji, wszystkiego tego, co jest mu do własnego tworzenia siebie potrzebne. Niestety może on również w Sieci napotkać i inne treści, które nie tylko że mu tego nie dadzą, lecz mogą go uwieść i oszukać, proponując tylko pozory, czy karykatury obiektów jego pragnień.

Zwłaszcza młodzi ludzie, którym brak jest odpowiedniego doświadczenia i właściwej ochrony, dysponując silnymi i szlachetnymi, wrodzonymi, pragnieniami dobra, nie zawsze potrafią odróżnić, co im może dobrze posłużyć, a co bardzo skrzywdzić. Oczywiście napotykamy szereg trudnych problemów związanych z wiarą i religią, bo nie zawsze to co proponujemy, może być przyjemne. Podstawą przekazu tych treści jest świadectwo, jest własny przykład. Dopiero później można to jeszcze wyjaśniać, opisywać, czy zapraszać do wspólnego uczestnictwa. Jeśli to jest zmuszanie do praktyk religijnych, to na pewno nie jest zbyt dobre. Pewne, chyba ze starożytnego Rzymu, powiedzenie dobrze to ilustruje: „z wychowaniem dzieci sprawa jest dość prosta i łatwa. Wystarczy tylko pamiętać, że ona zamiast nas słuchać, to nas naśladują.” Myślę, że to, co chciałbym tu dziś przekazać, to, to żeby zobaczyć człowieka w jego naturze, czyli – mówiąc bardziej psychologicznie – w jego potrzebach, pragnieniach. Jeśli kochamy, zatroszczymy się i zrozumiemy, a różne trudności łatwiej będzie wówczas rozwiązać. Potrzebne jest zobaczyć w czym znajduje, co jest dla niego ważne i czego potrzebuje. To buduje bliskość, więź, relacje, autonomię i odporność na zagrożenia. Jeśli dodatkowo wyposażę go w zasoby duchowe, to będzie sobie śmiało i dobrze radzić w dzisiejszym świecie.

## **Dyskusja**

### **Elżbieta Mycielska-Dowgiałło**

Tutaj państwo wiele mówili bardzo ważnych rzeczy o relacjach dzieci z rodzicami. Ja powiem z punktu widzenia dziadków. W dzisiejszym zabieganym świecie, kontakt rodziców z dziećmi, ze względu na obciążenia ich pracą jest często ograniczony i rola dziadków w tej sytuacji jest niezastąpiona. Dlatego, że dziadkowie na ogół mają więcej czasu. Mamy cztery wnuczki i jednego wnuka i relacje z nimi mamy ogromnie sympatyczne. Często do nas wpadają, aby pogadać, a przy okazji coś zjeść. To drugie jest niemniej ważne niż to pierwsze. U dziadków lodówka musi być zawsze zaopatrzona. A druga podstawowa sprawa, to trzeba

zawsze mieć czas na rozmowę. Niezależnie od tego ile mamy pracy własnej i kiedy ją wykonamy. Ważna jest też jakość tej rozmowy. Trzeba głównie słuchać, w sposób zaangażowany, a unikać dawania zbawiennych rad w stylu „za moich czasów nie byłoby to do pomyślenia”. Swoje zdanie należy wyrażać jasno, ale nie na zasadzie krytyki, tylko na zasadzie informacji, że w opisanej sytuacji „postąpiłabym tak, a tak”.

Dziadkowie, podobnie jak rodzice powinni cały czas kształcić się w zagadnieniach, które dla dzieci są ważne. To, że posługuję się Internetem, rozmawiam na Skypie, koresponduję na WhatsApp-ie, wiem, że dla moich wnuków jest ważne, bo słyszę jak mówią do swoich rówieśników, że „moja babcia jest nowoczesna, umie to i to”. To, że prowadzę samochód i mam na koncie przejechaną Afrykę, to jest to, co imponuje. A jeżeli imponuje, to staję się dla nich autorytetem i mogę bardzo dużo rzeczy powiedzieć. Więc to jest coś, co naprawdę wymaga od naszego pokolenia dziadków stałego aktywnego działania i stałego uczenia się wielu rzeczy. W naszym wieku nie można powiedzieć „ja się tego nie będę uczył”. Każdy może się nauczyć bardzo wielu rzeczy, tylko trzeba chcieć.

### **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

Myślę, na podstawie własnych doświadczeń, że profilaktykę można zaczynać bardzo wcześnie. Z moją 7-letnią córką oglądamy bajki profilaktyczne „Owce w sieci”, dotyczące niebezpieczeństw w internecie. I zazwyczaj po każdej bajeczce wieczorem sobie rozmawiamy. Któregoś dnia oglądałam z nią program o zwierzętach, w trakcie którego poszłam do kuchni. W tym czasie rozpoczął się jakiś inny program. Po chwili moja córka przysłała do mnie i powiedziała: „wiesz mamo, w tej telewizji to ta pani nie jest zbyt mądra. Bo ona poznała jakiegoś pana przez internet i pozwoliła mu przyjść do domu. A ludzi się nie poznaje w internecie, tylko tak naprawdę, w rzeczywistości, prawda?”.

### **Ks. dr Stanisław Tokarski**

Kontakt poprzez Internet może przynieść i dobre rezultaty. Mam w pamięci sytuację, kiedy rodzice byli bezradni w relacjach ze swoimi dziećmi, nastolatkami, i usłyszała to ich babcia. Przez dwa lata korespondowała ona ze swoimi wnukami ukrywając przed nimi swoją tożsamość (co może nie jest szlachetne) na jednym z internetowych komunikatorów, wcielając się w ich rówieśnika. To wprowadziło bardzo duże zmiany w myśleniu tych dzieci, a później w odnowieniu ich relacji z rodzicami. W końcu kiedy się ujawniła, zyskała raczej ich podziw i szacunek, a nie potępienie i odrzucenie. Wspomaganie relacji rodzinnych przez mądre postępowanie osób z nieco już wcześniej urodzonego pokolenia, które posiadają już zazwyczaj większy dystans do aktualnych spraw, może okazać się niezwykle cenne.

### **Wanda Zając**

Przed chwilą padło słowo "bezradność" wobec wielu problemów wychowawczych. Uważam, że rodzicom zbyt często brakuje rzetelnej, profesjonalnej wiedzy na temat wychowania dziecka i świadomości licznych zagrożeń. Wydaje się, że konieczne są głębokie zmiany w programach szkolnych i wychowawczych dla uzyskania przez rodziców i dzieci nowych umiejętności radzenia sobie z trudnościami w omawianym zakresie.

## **Marcin Sochocki**

Wydaje mi się, że szkoła jest miejscem, które odzwierciedla pewne normy społeczne. Profilaktyka jest pewną innowacją obecnie w szkole i jest często nierozumiana i niedoceniana. Kiedy idziemy do szkoły i mówimy, że chcemy zająć się profilaktyką, to dyrekcja rezerwuje dla nas 45 minut na prelekcję. W rzeczywistości potrzebujemy na nasz program 12-20 godzin.

Już w 2015 roku Ministerstwo Edukacji Narodowej przygotowało rozporządzenie, które miało regulować, jak szkoły i placówki oświaty będą wdrażać profilaktykę. Tam po raz pierwszy pojawiła się informacja o strategiach wiodących, o strategiach uzupełniających i o czynnikach chroniących. Ale kiedy dwa lata po wprowadzeniu tego rozporządzenia rozmawiam z dyrektorami szkół, to oni wydają się być zdziwieni, że takie rozporządzenie istnieje. Dążymy do odchodzenia od pogadanek i prelekcji, których skuteczność jest bardzo ograniczony, na rzecz wsparcia, budowania więzi, działań systematycznych w szkole. Podejmuje się w tym kierunku działania, ale jest ich mało. Środki na profilaktykę są w gminach. 630 mln złotych wydają władze gmin. Za decentralizacją budżetu nie poszła decentralizacja w tym sensie, że osoby kluczowe, które podejmują decyzje na co wydać pieniądze, w rzeczywistości nie wiedzą, że wyrzucają pieniądze w błoto. Są działania podejmowane przez różne agendy, które sponsorują powstawanie takich programów. Potrzeba ludzi, którzy nie tylko umieją pracować z młodzieżą, ale też umieją budować programy, umieją je wdrażać, zajmą się logistyką, zajmą się wdrożeniem w życie schematu eksperymentalnego. To jest zespół, to jest całe zaplecze. Są różne takie działania podejmowane, ale system jest dewaloryzowany.

## **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

W naszym środowisku jest tak, że albo jesteśmy naukowcami, albo klinicystami i jest bardzo mało osób, które te dwa podejścia łączą. Dla mnie osobiście bliższe jest podejście stosowane w naukach medycznych. Wiem, że te nauki są podstawą dla mnie. Najpierw wykluczam możliwe przyczyny somatyczne zaburzeń dopiero potem zajmuję się psychologicznym podłożem problemu, z którym przychodzi pacjent. Wiem, że badania naukowe mają sens i bezpośrednio przełożenie na pracę terapeutyczną. Kiedy np. robię rezonans magnetyczny i pokazuję osobie badanej bodźce seksualne, to osobie tej aktywują się określone obszary mózgu. To jakie obszary mózgu się wówczas aktywują ma znaczenie i bezpośrednio przekłada się na metody terapii, które są stosowane w gabinecie. Badanie np. aktywacji obszarów mózgu w odpowiedzi na np. bodźce seksualne pokazuje mi jak dobrać najskuteczniejsze metody terapii dla konkretnego pacjenta, ułatwia i przyspiesza moją pracę kliniczną. Ale kiedy z punktu widzenia naukowca prowadzę zajęcia i mówię co się dzieje w mózgu osoby uzależnionej, to studenci nie rozumieją po co im ta wiedza i jak ją mogą wykorzystać. Studenci chcą się nauczyć technik pracy z pacjentem, tego jak zrobić program terapeutyczny, jak opracować zyski i straty, poznać jak najwięcej ewentualnych metod, ale nie potrafią wykorzystać i zinterpretować wyników badań naukowych do swojej pracy. Dlatego myślę, że to jest nasza rola, żeby jednak łączyć obszar naukowy i kliniczny, pokazywać, że my nie robimy badań dla samych badań, nie robimy ich tylko po to, by nam zapłacili za kolejny miesiąc pracy, ale dlatego, że mają one bezpośrednie przełożenie i

bezpośredni wpływ na życie i pracę z pacjentem. I to nasza rola, żeby pokazywać, że łączenie pracy naukowej i klinicznej ma sens.

**Włodzimierz Zając**

Nauka to przecież opis praktyki. Jeżeli dane uzyskane z modelu naukowego różnią się od danych uzyskanych z praktyki, to weryfikacji musi podlegać model naukowy.

**Magdalena Smaś-Myszczyszyn**

Dziękuję bardzo państwu, dziękuję współprelegentom, oraz wszystkim uczestnikom.