

Narkomania – spojrzenie wielowymiarowe

Konwersatorium 97

Narkomania – spojrzenie wielowymiarowe

Cytaty

Katechizm Kościoła Katolickiego (fragment)

„Używanie narkotyków wyrządza bardzo poważne szkody zdrowiu i życiu ludzkiemu. Jest ciężkim wykroczeniem, chyba że wynika ze wskazań ściśle lekarskich. Nielegalna produkcja i przemysł narkotyków są działaniami gorszącymi; stanowią one bezpośredni współdział w działaniach głęboko sprzecznych z prawem moralnym, ponieważ skłaniają do nich”.

Jan Paweł II, Encyklika *Centesimus Annus* (1999 r.), nr 36.

„Jaskrawym przykładem konsumpcji sztucznej, szkodliwej dla zdrowia i godności człowieka, oraz wymykającej się spod kontroli, jest używanie narkotyków. Szerzenie się narkomanii jest wskaźnikiem poważnych zaburzeń w funkcjonowaniu systemu społecznego i skłania do materialistycznej, poniekąd destruktywnej, interpretacji ludzkich potrzeb. Dochodzi do tego, że twórcze możliwości wolnej gospodarki urzeczywistniają się w sposób jednostronny i niewłaściwy. Narkotyki, a także pornografia i inne formy konsumizmu, wykorzystując nieodporność jednostek słabych, mają wypełnić duchową pustkę, jaka powstaje w człowieku.

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 przyjemności⁷⁵. 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 wspomaganie 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”.

Konwersatorium 97

(21 października 2017)

Narkomania – spojrzenie wielowymiarowe

Prowadzący: **Mateusz Gola**, nauczyciel akademicki, psycholog, Instytut Psychologii PAN, oraz Swartz Center for Computational Neuroscience, Institute for Neural Computation, University of California San Diego; **Marek Dramiński**, nauczyciel akademicki, psycholog, psychoterapeuta, kierownik Studium Pomocy Psychologicznej i Socjoterapii w SWPR; **Agnieszka Czerkawska**, socjolog, specjalista w zakresie przeciwdziałania oraz rozwiązywania problemów społecznych, certyfikowany specjalista w zakresie profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w społecznościach lokalnych; **ks. Adam Zelga**, proboszcz parafii p.w. Edmunda Bojanowskiego; **Włodzimierz Wieczorek**, nauczyciel akademicki, Szkoła Wyższa Przymierza Rodzin w Warszawie; **Magdalena Smaś-Myszczyszyn**, moderator, certyfikowany specjalista terapii uzależnień, superwizor Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, kierownik studiów podyplomowych *Specjalista terapii uzależnień* SWPR

Włodzimierz Wieczorek

Szanowni państwo, witam serdecznie zarówno kadrę naukowo-dydaktyczną naszej uczelni na czele z panią rektor, profesor Elżbietą Mycielską-Dowgiałło, jak i duszpasterza naszej społeczności akademickiej, księdza Adama Zelgę. Witam bardzo serdecznie młodzież, studentów. Chciałbym zaprosić państwa do udziału w pierwszym konwersatorium tego roku akademickiego, który otwieramy cyklem spotkań poświęconych problematyce uzależnień. Moderatorem dzisiejszego Konwersatorium jest pani Magdalena Smaś-Myszczyszyn, którą serdecznie witam, podobnie jak wszystkich pozostałych panelistów.

Ks. Adam Zelga

Cieszę się, że to spotkanie zbiega się z jubileuszem dwudziestolecie otwarcia całego kompleksu Szkół Przymierza Rodzin na Ursynowie, w Warszawie, od podstawówki, aż do szkoły wyższej. Konwersatoria powstały przed prawie 13 laty jako refleksja po śmierci Jana Pawła II, w celu przybliżenia jego niezwykle bogatego przesłania. Cieszę się, że Konwersatoria mają coraz większy zasięg i sięgają po tematy palące dla naszego społeczeństwa. Temat, o którym dzisiaj będziemy rozmawiać, problem uzależnień, problem narkomanii jest jednym z podstawowych dzisiejszego świata. Ludzie, którzy dostali dobre dary od Pana Boga, nie potrafią z nich korzystać w sposób racjonalny, tylko stają się ich niewolnikami. Na tym polega ten zasadniczy problem, w który jest wpisana narkomania.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Na wstępie chciałabym zaprosić i oddać głos naszemu pierwszemu paneliście, profesorowi Mateuszowi Goli, kierownikowi pracowni neuronauki klinicznej psychologii PAN, który obecnie pracuje na Uniwersytecie San Diego, gdzie zajmuje się badaniami dotyczącymi neuronauki. Jest równocześnie kierownikiem zespołu *seksualność.pl*, do którego mam przyjemność należeć, i ekspertem programu „The Brain” (Genialny Umysł) oraz psychoterapeutą behawioralno-badawczym.

Mateusz Gola

Magda prosiła, bym opowiedział trochę na temat neutralnych mechanizmów uzależnień. Mój zespół bada głównie uzależnienia behawioralne. Badamy osoby, które korzystają z pornografii, oraz osoby, które mają problemy z hazardem. Porównujemy te problemy do uzależnienia od alkoholu, ale mechanizmy, o których będę mówił, są uniwersalne i można je zaobserwować we wszystkich uzależnieniach od różnych substancji.

Na początek pokażę państwu kilka statystyk, żeby dać obraz sytuacji. Na wstępie trzeba podkreślić, że koszty społeczne terapii uzależnień są olbrzymie. Na świecie uzależnionych jest bardzo wiele osób. Szacuje się, że korzystanie z różnych substancji i zachowań takich jak hazard dotyka około 9% procent populacji. Myślę, że każdy z państwa może znaleźć wśród znajomych osobę, która jest uzależniona od alkoholu. W Polsce jest to częsty problem.

Wśród tych 9% populacji około 11% szuka pomocy. W USA jest to około 25 mln osób, w Europie około 27 mln osób rocznie, w Polsce natomiast to około 350 000 osób rocznie. Miesięcznie koszty terapii jednej osoby wynoszą od 500 do 20 000 dolarów w USA, w Polsce od 600 do 12 000 złotych. Koszt terapii w ośrodku zamkniętym sięga od 6 000 do 12 000 złotych miesięcznie. W USA rocznie na leczenie osób uzależnionych oraz społeczne koszty związane z uzależnieniami wydaje się około 600 mld dolarów.

Jak wygląda sama skuteczność terapii uzależnień? Zaledwie 50% osób, które rozpoczynają terapię, kończy ją. W Polsce często nie monitoruje się efektów terapii w sposób długotrwały po jej zakończeniu. Jeśli terapeuci obecni dzisiaj na naszym spotkaniu zaczną terapię z pacjentami i będą mieli możliwość monitorowania ich w swoich ośrodkach, to proszę, aby to robili. Jest to bardzo ważna informacja dotycząca skuteczności terapii.

Poważnym problemem są nawroty. W tych ośrodkach w USA, gdzie monitoruje się historię pacjenta po zakończeniu terapii np. po 2, 4 czy po 5 latach i jeśli zbierze się takie dane z wielu różnych badań, to widać, że średni odsetek nawrotów w ciągu 2 lat po zakończeniu terapii wynosi 65%. Jeśli macie państwo grupę terapeutyczną, w której jest 10 osób i kończycie tę terapię, to możecie założyć, że w ciągu 2 lat po zakończeniu terapii 7 osób z tych 10 będzie z powrotem piło. Jeśli jest to grupa uzależniona od heroiny, odsetek wynosi 80%, czyli 8 z tych 10 osób wróci do heroiny, dla niektórych osób skończy się to śmiercią (badania pokazują, że w ciągu roku po zakończeniu terapii 20% osób, które wraca do heroiny, umiera), dla pozostałych będą to dramaty rodzinne i różne poważne sytuacje życiowe.

Dlaczego ten odsetek nawrotów jest tak duży? I dlaczego nałóg jest tak uporczywą i przewlekłą chorobą? Ze względu na takie mechanizmy, jak na przykład głód nałogowy, czyli wewnętrzny przymus, by sięgnąć po substancję mimo tego, że wiemy, jakie mogą być

tę poważne konsekwencje, że wiemy, że to nam szkodzi, że mimo iż chcemy robić coś innego w życiu, to jednak sięgamy po tę substancję. Jakie są mechanizmy tego w mózgu? Tych mechanizmów jest kilka, dlatego ta etykieta „uzależnienie” nie jest dobra i prawdopodobnie w ciągu najbliższych lat psychiatria będzie odchodziła od takich etykiet, jak „ADHD” czy „uzależnienie”, a raczej będzie obserwować konkretne mechanizmy w mózgu. Będzie starała się je rozpoznawać i określić, który z nich jest mechanizmem dominującym u danego pacjenta, żeby terapia trafiała w ten mechanizm, a nie żeby była dla każdego taka sama, bo to nie jest skuteczne.

Tych mechanizmów mamy w mózgu kilka. Jeden z nich jest związany z kontrolą negatywnych emocji, lęku, strachu, napięcia. Za to w mózgu odpowiada układ rozszerzonej amigdal¹⁾ i w momencie, kiedy odczuwamy bardzo silny lęk, podnosi nam się tendencja do impulsywności. Część z państwa tego doświadcza, na przykład staramy się nie przeklinać, ale gdy coś nas bardzo zdenerwuje na drodze czy gdzie indziej, to nam się wymyśli jakieś niecenzuralne słowo, jeśli ktoś nas bardzo przestraszy, to też może nam się wymyślić. Tak się dzieje dlatego, że dostajemy bardzo silny impuls z amigdal na temat właśnie czegoś, co nam zagraża, co wzbudza w nas lęk, co jest niepokojące. Otrzymany impuls jest na tyle silny, że nie możemy go skontrolować, wyhamować. Za hamowanie odpowiada boczna kora przedczołowa i zwykle jeśli się czegoś przestraszymy, to ta kora nam podpowiada za chwilę, że nie ma się czego bać. U dzieci, osób niepełnoletnich ten obszar nie jest jeszcze rozwinięty. On się rozwija bardzo długo, do 20-21 roku życia u mężczyzn, u kobiet rozwija się trochę szybciej. Dlatego dzieci kiedy się czegoś przestraszą, zaczynają płakać, krzyczeć, my tego nie robimy, bo potrafimy to skontrolować. Jeśli pojawia się bardzo silny impuls w amigdal i kora przedczołowa nie jest w stanie tego wyhamować, wtedy zwiększa się impulsywność, kontrola zachowania się zmniejsza.

Inny mechanizm, który może być przeszkadzający w kontroli zachowania, to dysfunkcje grzebietowo-bocznej kory przedczołowej. Takie rzeczy mają miejsce przy czasowym upośledzeniu kory, na przykład, jak jesteśmy zmęczeni albo po spożyciu alkoholu, który też czasowo upośledza korę. Łatwiej nam wtedy zrobić to, co chcielibyśmy zrobić, ale się wahamy, dlatego niektórzy piją na randkach albo w innych podobnych sytuacjach. Jeśli ktoś nadużywa alkoholu w sposób ciągły, dochodzi do strukturalnego uszkodzenia kory. Podobnie kontrola impulsów też jest obniżona na stałe. Do uszkodzenia kory może też dojść wskutek różnych wypadków, na przykład przy wypadkach samochodowych, gdy ktoś uderzy mocno głową o kierownicę. Jeśli kora nie działa poprawnie, to kontrola jest gorsza i wzrasta impulsywność.

I ostatni z mechanizmów, dotyczący brzuszego prądkowia i tak zwanych bodźców apetytywnych, czyli tego wszystkiego, co nas kusi. Na przykład, kiedy próbujemy być na diecie, to bardzo wyraźnie widzimy, że w pewnym momencie te wszystkie rzeczy, które są smaczne, a niekoniecznie należą do naszego planu diety, bardzo nas zaczynają kusić, żeby je zjeść. Te wszystkie bodźce apetytywne, tak zwane nagradzające, są przetwarzane przez brzuszne prądkowie. Jeśli oglądaliście państwo filmy o wampirach, to doskonale wiecie, że wampir nie jest w stanie się opanować i musi się wgryźć i wyssać wszystko, gdy poczuje pierwszą kroplę krwi. Tak samo się dzieje w przypadku osób uzależnionych albo u osób, które zaczynają łamać dietę, że w momencie wypicia tego pierwszego kieliszka to brzuszne prądkowie wysyła już tak silne sygnały o przewidywanej wartości nagradzającej, że to jest

coś fajnego, że zaraz będą fajne doświadczenia, że tego się nie da wyhamować, osoba uzależniona nie daje rady tego wyhamować, czyli zaczyna coraz więcej pić albo objadać się. Więc to jest ten trzeci mechanizm. Te mechanizmy ze sobą współgrają. Czasami wszystkie trzy są obecne u osoby uzależnionej, czasami jeden, czasami dwa w różnych konfiguracjach. Aktualnie neuronauka kliniczna stara się je rozpoznawać, żeby przyszłe terapie były wycelowane w konkretne mechanizmy u pacjenta. Jeśli wszystkie mechanizmy zaczną grać razem, impulsywność jest tak duża, że nie da się tego zachowania kontrolować i to uzależnienie wraca notorycznie. Pojawiają się w takich sytuacjach jakieś napady złości albo akty agresji, objadanie się, korzystanie z substancji. To co nasz zespół bada, czyli nałogowe zachowania seksualne, czyli korzystanie z pornografii w sposób nałogowy, również może wyglądać w podobny sposób. Podsumowując należy stwierdzić, że na nałogowe zachowania mogą mieć wpływ mechanizmy behawioralne, zwiększona aktywność na wskazówki nagród, zwiększona aktywność na bodźce lękowe bądź zmniejszona kontrola impulsów.

Jak to wygląda w przypadku osób uzależnionych? Tutaj przykład z naszych badań dotyczących osób nałogowo korzystających z pornografii. Badamy takie mechanizmy za pomocą rezonansu magnetycznego. Trzeba zaprojektować odpowiednie zadanie. W tym projekcie osoby badane mogą wybrać wskazówkę zapowiadającą bodziec erotyczny. Następnie po takiej wskazówce trzeba chwilę poczekać i osoba badana ma wykonać jakieś proste zadanie. Na ekranie wyświetla się kwadrat albo trójkąt i trzeba szybko zareagować. Jeśli trójkąt, to wcisnąć prawy przycisk, jeśli kwadrat, to lewy i później pojawia się zdjęcie erotyczne. To symuluje pojawienie się jakiejś sytuacji, która kojarzy się nam się z czymś przyjemnym, na przykład, w przypadku osób nałogowo korzystających z pornografii taką wskazówką jest sytuacja, że taka osoba pozostaje sama w domu i ma wolność w korzystaniu z komputera. Później trzeba wykonać jakąś pracę, na przykład włączyć komputer, wejść na stronę internetową. W przypadku alkoholika, który próbuje dostać pieniądze na piwo, stojąc na parkingu, wskazówką jest to, że pojawia się samochód, musi wymusić 5 złotych pod pozorem, że będzie ten samochód ochraniał, czy patrzył na niego, potem musi wykonać następną pracę, pójść do sklepu, kupić piwo czy jakąś seteczkę, no i ma nagrodę w postaci alkoholu. W tym zadaniu symulujemy podobne sytuacje życiowe, potem jest ocena, na ile ta sytuacja była przyjemna. Zadanie wprowadza też próby pieniężne, by zobaczyć, czy konkretna aktywność mózgu pojawia się tylko w przypadku zdjęć erotycznych, czy wszystkich nagród. Teraz zobaczymy, jak układ nagrody reaguje w takiej sytuacji. Widać, że motywacja do otrzymania pieniędzy w obydwu grupach jest taka sama. Jak mogą wygrać pieniądze, to i uczestnicy kontrolni, i pacjenci są tak samo zmotywowani. Natomiast jeśli mogą wygrać zdjęcie erotyczne, to się okazuje, że te osoby, które są uzależnione od pornografii, są znacznie bardziej zmotywowane, by je wygrać, niż osoby kontrolne. Zobaczymy, co się dzieje w mózgu, kiedy już to zdjęcie się pojawia. Jak się pojawia zdjęcie erotyczne, to i pacjenci, i kontrolni mają taką samą reakcję układu nagrody, podobnie w przypadku pieniędzy. Różnica jest w reakcji na wskazówkę, czyli na coś, co wcale nie jest pobudzające. Widać, że na tę wskazówkę zapowiadającą pieniądze osoby reagują tak samo, natomiast na wskazówkę zapowiadającą zdjęcie erotyczne osoby uzależnione są bardziej zmotywowane.

Tutaj dochodzimy do kluczowego mechanizmu, który we wszystkich uzależnieniach wygląda tak samo, niezależnie czy jest to narkomania, alkoholizm, pornografia, czy hazard.

Mechanizm wygląda tak samo, że osoby uzależnione bardzo łatwo uczą się różnych wskazówek. To znaczy, że z piciem kojarzyć się mogą osoby, z którymi pijemy, miejsca, sytuacje, w których pijemy. Samo znalezienie się w takiej sytuacji, z taką osobą powoduje bardzo silne reakcje brzuszego prądkowia, które motywuje do tego, żeby znaleźć tę substancję. W przypadku pornografii mamy taką sytuację, że tą wskazówką jest na przykład bycie samemu w biurze czy w domu, gdzie się tę pornografię oglądało. Ktoś chciał dłużej pobyć w pracy, żeby wszystko skończyć, wszyscy wyszli z biura i pojawiła się wskazówka i zamiast tę pracę skończyć, oglądał pornografię. Podobnie jest z hazardem. Widzimy ten sam mechanizm, tylko w przypadku pieniędzy, że jeśli mamy grupę kontrolną, to reakcja brzuszego prądkowia na pieniądze i zdjęcia erotyczne jest taka sama jak u hazardzistów, natomiast u hazardzistów mamy większą motywację na możliwość wygrania pieniędzy niż na możliwość otrzymania zdjęcia erotycznego.

Widzimy też jeszcze jedną istotną rzecz. Jak spojrzymy na średnią aktywację układu nagrody, to w przypadku hazardzistów jest ona niższa niż w przypadku osób kontrolnych czy osób korzystających z pornografii. I tutaj dochodzimy do drugiego mechanizmu, który już nie występuje we wszystkich uzależnieniach, tylko w kilku, czyli takiego mechanizmu, który nazywamy ogólnym zmniejszeniem reaktywności na wskazówki nagród. Gdy spojrzymy na zestawienie różnych badań na osobach uzależnionych od alkoholu, od marihuany, od kokainy, od nikotyny i na hazardzistach i wykonamy porównanie osób uzależnionych do grupy kontrolnej, to zobaczymy, że we wszystkich tych nałogach pornografia prawdopodobnie się do tego nie zalicza. Jeśli porównamy ogólną reaktywność brzuszego prądkowia na nagrody osób uzależnionych i zdrowych, to u osób uzależnionych zawsze ta reaktywność jest zmniejszona, to znaczy, że osoba uzależniona prawdopodobnie wcześniej już ma predyspozycje do tego, że rzeczy ją mniej cieszą. Nie jest tak, że każdy z nas startuje z takim samym potencjałem i niektórzy się uzależnili, i to jest ich wina, a niektórzy się nie uzależnili i to jest ich zasługa, tylko wiemy, że są konkretne czynniki leżące u podłoża tego mechanizmu.

Niektórzy po prostu mają tak, że na pewne rzeczy reagują słabiej i konkretne nagrody ich po prostu nie ekscytują, i nie cieszą jak innych. Dlatego szukają silniejszej stymulacji. Szukając silniejszej stymulacji, mogą na przykład się zaangażować w sporty ekstremalne, w jakieś zawody, które ich nakręcają, albo w pornografię, albo w alkohol, branie narkotyków i tym będą się stymulowali. To widać w badaniach na zwierzętach. Mamy dwa typy zwierząt. Są takie szczury, które mają tendencje do uzależnień, lub takie, które ich nie mają. I tutaj widzimy kolejne sesje eksperymentalne, czyli kolejne dni, kiedy tego szczura uczy się, że jakaś wskazówka będzie zapowiadać jakąś nagrodę. W przypadku szczura, który nie ma tendencji do uzależnień, zajmuje mu kilka dni, zanim zacznie reagować, na wskazówkę zapowiadającą nagrodę. Jak już zacznie reagować, to ta reakcja jest bardzo silna. On się nauczył, że jak widzi zielone światło, to może dostać coś przyjemnego, i tak to już zostało, ale potrzeba czasu, aby się tego nauczyć. Szczur, który ma tendencję do uzależnień, bo ma odpowiednią pulę genów, które temu sprzyjają, uczy się już od pierwszego kontaktu. Od razu jest bardzo silna reakcja na wskazówkę i bardzo silna reakcja na nagrodę. Co dzieje się później? Reakcja na wskazówkę zostaje bardzo silna, reakcja na nagrodę bardzo szybko spada. Sama nagroda nie cieszy. Samo upicie się nie jest już przyjemne. Natomiast znalezienie sytuacji, która sprzyja upiciu, bardzo silnie motywuje do tego, żeby się upić.

Uzależnienie zatem to są dwa komponenty: bardzo szybkie i łatwe uczenie się tych wskazówek i generalnie zmniejszona przyjemność z nagród.

To jest w skrócie to, co chciałem państwu przekazać. Co robić w przyszłości? Przede wszystkim, patrząc na to, jak dużym problemem społecznym są uzależnienia, uważam, że bardzo ważna jest rola tych wszystkich, którzy wprowadzają jakieś działania prewencyjne. Przyszłość takiej prewencji prawdopodobnie będzie polegała na tym, by proponować, na przykład, osobom uzależnionym inne fajne czynności życiowe, które mogą im dostarczyć wartościowych przeżyć. Na przykład sport. Inny kierunek to są terapie spersonalizowane, wycelowane w konkretne mechanizmy. Do tego zmierza nauka, żeby zdiagnozować mechanizmy u konkretnych osób i celować terapie w te mechanizmy. Jeszcze inny kierunek to wspomaganie osób, które już utrzymują abstynencję, w celu zapobiegania nawrotom. Każda osoba, która jest trzeźwa po terapii przez około dwa, trzy lata, to jest cud i trzeba te osoby wspierać, żeby były trzeźwe jak najdłużej.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Dziękuję bardzo za interesujący wykład. Od wielu lat znam i słucham Mateusza, zawsze mnie fascynuje i zawsze mam do niego mnóstwo pytań, ale pozwolę sobie je zostawić na później. Natomiast jeśli państwo mają jakieś pytania do profesora, to teraz mogą je zadać.

Pytanie z sali

Chodzi mi o ośrodek przyjemności. Na przykład, mamy osobę, która ma skłonności do tego, żeby wchodzić w nałogi, i znajdziemy inny sposób na zaspokojenie jej ośrodka przyjemności. Czy w ogóle można zastąpić zapotrzebowanie na substancje? Czy one będą tak samo działały na ten ośrodek przyjemności? Czy to będzie możliwe, żeby zaspokoiło ją całkowicie czy nie?

Mateusz Gola

Bardzo dobre pytanie. Wydaje się, że jest taka możliwość. Pytanie, czy dla wszystkich jest to możliwe. Nie mówiłem o całym układzie nagród, tylko o brzuszny prążkowi. Pokazywałem jedną tylko strukturę, na którą zwracałem uwagę, natomiast tych struktur jest więcej i one wchodzi w całą jakby sieć. Wiemy, że niektóre substancje, na przykład met amfetamina bardzo trwale uszkadzają zdolność uczenia się nowych przyjemnych rzeczy. Wiemy, że z heroiną jest podobnie. Czyli w przypadkach osób uzależnionych od met amfetaminy czy heroiny to może być bardzo trudne. Natomiast w przypadku alkoholu znamy sporo takich przypadków z doświadczenia klinicznego. W badaniach nie mamy jeszcze ich tak dużo, żeby móc to stwierdzić. Ale ludzie włączają się, na przykład, w działalność społeczną. To jest też część w terapiach AA, czy w ramach 12 kroków. Również w sport, czy w inne aktywności. To są takie rzeczy, które angażują dokładnie te same układy. Dla niektórych są nawet bardziej angażujące niż picie. Zależy to jednak od rodzaju substancji, od której człowiek jest uzależniony, pewnie też od indywidualnych genów, predyspozycji i tak dalej. Z pewnością są jednak takie przypadki, gdzie to jest możliwe.

Pytanie z sali

W przypadku uzależnionych inaczej reaguje mózg mężczyzn niż mózg kobiet i chyba jest jednak problemem, że u mężczyzn można dokonać tego zamiennika, to znaczy zamienić jedno uzależnienie na inne, u kobiet natomiast w sytuacjach stresogennych te struktury, które tworzy się, żeby zablokować część mózgu odpowiedzialną za uzależnienie od alkoholu przestają całkowicie działać i następuje regresja z tego powodu, że mózg kobiety działa inaczej.

Mateusz Gola

Rzeczywiście jest tak, że w przypadku kobiet uzależnionych od alkoholu stres jest znacznie silniejszym wyzwalaczem głodu nałogowego niż u mężczyzn. W przypadku mężczyzn kontakt ze wskazówką skojarzoną z alkoholem jest silniejszy.

Pytanie z sali

Ostatnio sporo mówi się o uzależnieniu młodych ludzi od gier komputerowych. Czy są w tym zakresie robione badania?

Mateusz Gola

Jeśli chodzi o gry komputerowe, to w tym zakresie już od dziesięciu, piętnastu lat są prowadzone na dużą skalę badania w różnych krajach. Już nawet włączono je jako uzależnienie do nowej klasyfikacji zaburzeń Światowej Organizacji Zdrowia, która będzie publikowana w przyszłym roku.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Dziękujemy za wszystkie pytania. Dziękujemy też serdecznie panu Mateuszowi za to, że w czasie tylko czterech dni pobytu w Polsce znalazł czas, aby przyjść na nasze spotkanie i podzielić się z nami swoją wiedzą.

Kolejny nasz prelegent to Marek Dramiński, psycholog, psychoterapeuta, kierownik Studium Pomocy Psychologicznej i Socjoterapii w SWPR

Marek Dramiński

Istnieje szereg cech osobowości, które wpływają na uleganie procesom uzależnieniowym. Nie udało się do tej pory uzgodnić jedynej obowiązującej koncepcji osobowości „uzależnionej”. Jest ich wiele. Są niesłychanie zróżnicowane. Zmierzyłem się z tym obszarem, przygotowując dzisiejszą prelekcję. Przedstawię wnioski kilku wybranych koncepcji oraz badań.

Jako skłonność do uzależnień naukowcy wymieniają niedojrzałość emocjonalną, niską odporność na frustrację, niską samoocenę, poczucie izolacji, trudność w wyrażaniu uczuć, a także perfekcjonizm czy osobowość z cechami obsesyjno-kompulsywnymi.

Już te określenia zawierają wiele niewiadomych, pole do domysłów i interpretacji. Hasła są wieloznaczne, np. „niedojrzałość emocjonalna”, co może diagnozować wychowawca-pedagog, aż po specjalistyczną diagnozę psychologa-klinicysty lub psychiatry jako „osobowość obsesyjno-kompulsywna”.

Według Stantona Peele uzależnieni badani projekcyjnym testem osobowości TAT wykazują wyższą od innych potrzebę mocy i znaczenia, a wyniki klinicznego testu

osobowości MMPI wskazują na ich tendencję do poszukiwania przyjemności, szybkich gratyfikacji, śmiałość, brak zahamowań i towarzyskość. Trudno powiedzieć, że szczególnie te ostatnie cechy są społecznie nieakceptowane, przeciwnie, są wręcz pożądane, ale bycie nimi sterowanym może doprowadzić do tego, że w efekcie człowiek szybciej sięgnie po używki. Peele cytuje też innych amerykańskich naukowców, którzy potwierdzali istnienie korelacji między uzależnieniem a impulsywnością.

Teraz słów parę o obrazie uzależnionych od alkoholu własnej osoby. Według badań Piotra Szczukiewicza alkoholicy różnią się od osób zdrowych pod względem realnego i idealnego obrazu siebie. Używają do opisu siebie większej liczby negatywnych przymiotników. Częściej wątpią w swoje możliwości. Czują się mniej kompetentni w kontaktach interpersonalnych oraz mają słabsze potrzeby wytrwałości i porządku. W stosunku do osób zdrowych są bardziej zmienni. Łatwiej porzucają kierunek działań, poszukują nowych doświadczeń. Są też mniej powściągliwi. Oczekują raczej szybkich gratyfikacji, to jest to, co mówił mój poprzednik o potrzebie natychmiastowego zaspokojenia na poziomie neurofizjologicznym. Czują się też bardziej bezradni w zmaganiu się ze stresem i mają skłonność do wycofywania się w marzenia.

Znane są też badania uwzględniające koncepcję Analizy Transakcyjnej Erica Berne'a, w której wymienia się takie cechy osobowości, jak „Wewnętrzny Rodzic”, „Dorosły”, „Dziecko”.

W dużym uproszczeniu „Wewnętrzny Rodzic” to dawca zasad, norm, w tym moralnych; „Wewnętrzne Dziecko” to osoba, które dąży do przyjemności, oraz „Wewnętrzny Dorosły”, którego można porównać do swoistego mediatora, który analizuje sytuację i doprowadza do wyważonego wyrażania skłonności i impulsów „Dziecka” i „Rodzica”. Otóż badania wykazały różnicę między osobami uzależnionymi a zdrowymi w zakresie stanu zwanego „Dorosły”. Uzależnieni mieli istotnie niższe wyniki, co świadczyłoby, że nie są tak skuteczni jak zdrowi w radzeniu sobie z wymaganiami życiowymi, szczególnie odnoszącymi się do odpowiedzialności. Z doświadczeń psychoterapeutycznych dodam, że wiele osób kieruje się nadmiernie swoim wymagającym „Rodzicem” i w związku z tym „Wewnętrzne Dziecko” tego nie wytrzyma, powstaje silne napięcie, które jest odczuwane jako dyskomfort, i żeby je zredukować, to trzeba coś z tym zrobić. Może pojawiać się picie, palenie i inne sposoby dla rozładowania napięcia, utrwalające się, gdyż przynoszą szybką ulgę, wbudowują się we wspomniany przez mojego poprzednika wewnętrzny system nagrody. Rodzimy się z „Wewnętrznym Dzieckiem” dążącym do szybkiego zaspokajania potrzeb i w miarę lat buduje się w nas wewnętrzna osobowość „Dorosłego”. W przypadku uzależnionego ten „Dorosły” nie jest w stanie pełnić swojej funkcji kontrolnej i wybierać sensownych rozwiązań w perspektywie długoterminowej.

Koncepcje psychoanalityczne wiążą z kolei wpadanie w nałogi z cechami tzw. „osobowości oralnej”, charakterystycznej dla okresu niemowlęcego, kiedy usta umożliwiają zaspokajanie potrzeby przetrwania, co zostaje wykorzystywane przez jednostkę jako wzorzec zaznawania ukojenia w procesie picia alkoholu, paleniu papierosów, marihuany czy kompulsywnego objadania się, i „osobowości zależnej”, gdy dziecko było utrzymywane w bierności i podporządkowaniu się rodzicom, co później może wpływać na podatność na wpływ autorytetów rówieśniczych, uleganie presji otoczenia i przy pomocy środków

psychoaktywnych przewycięzanie zakłopotania i napięcia doświadczanego w sytuacjach interpersonalnych.

Obecnie odchodzi się raczej od poszukiwania jednego typu osobowości, który determinuje pojawienie się uzależnienia. Próbuje się znaleźć te cechy, które zwiększają prawdopodobieństwo, że się popadnie w uzależnienie. Istnieje popularna w ostatnich latach koncepcja pięcioczynnikowego modelu osobowości autorstwa Paula Costy i Roberta McCrae i wiele badań było czynionych w oparciu o ten model.

Jako przykład niech posłuży program badawczy, realizowany w latach 2009-2011 w 12 placówkach leczenia uzależnienia od alkoholu w kilku miastach Polski, w poradniach, oddziałach dziennych i stacjonarnych. W badaniu przeprowadzonym na początku programu leczenia (1–3 tygodni) wzięło udział 977 osób uzależnionych od alkoholu. W grupie było 743 mężczyzn (76%) i 234 kobiety (24%). Średnia wieku 42 lata (mężczyzn 43 lata, kobiet 41 lat). Cechy osobowości mierzono Inwentarzem Osobowości NEO FFI autorstwa Costy i McCrae, w polskiej adaptacji. Inwentarz jest narzędziem opracowanym na podstawie teoretycznego modelu „Wielkiej Piątki” (ang. *Big Five*), który uwzględnia 5 kluczowych czynników osobowości: neurotyczność, ekstrawertywność, otwartość na doświadczenie, ugodowość, sumiennność.

Neurotyczność (vs stałość emocjonalna) – odzwierciedla przystosowanie emocjonalne *versus* emocjonalne niezrównoważenie; skłonność do przeżywania negatywnych emocji (strachu, zmieszania, gniewu, poczucia winy) oraz podatność na stres psychologiczny,

Ekstrawersja (vs introwersja) – odnosi się do jakości i ilości interakcji społecznych oraz poziomu aktywności, energii, a także zdolności do doświadczania pozytywnych emocji,

Otwartość na doświadczenie – wskazuje na tendencję do pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancję na nowość i ciekawość poznawczą,

Ugodowość (vs antagonizm) – opisuje nastawienie do innych ludzi (pozytywne *versus* negatywne) przejawiające się w altruizmie *versus* antagonizmie,

Sumiennność (vs nieukierunkowanie) – oddaje stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel.

Neurotyczność	Ekstrawersja	Otwartość na doświadczenie	Ugodowość	Sumiennność
lęk	towarzyskość	wyobraźnia	zaufanie	kompetencje
agresywna wrogość	serdeczność	estetyka	prostoliniwność	skłonność do porządku
depresja	asertywność	uczucia	altruizm	obowiązkowość
impulsywność	aktywność	działanie	ustępliwość	dążenie do osiągnięć
nadwrażliwość	poszukiwanie doznań	idee	skromność	samodyscyplina
nieśmiałość	emocjonalność pozytywna	wartości	skłonność do rozczulania się	rozważa

Zakłada się, że wyróżnione czynniki:

- istnieją realnie i mają znaczenie w przystosowaniu jednostki do środowiska, np. sumienność jest najlepszym wyznacznikiem jakości wykonywanej pracy zawodowej oraz osiągnięć akademickich, a także wiąże się z satysfakcją życiową,
- są niezmiennie,
- są uniwersalne, tj. niezależne od rasy, płci czy kultury,
- są uwarunkowane biologicznie – charakteryzuje je wysoki stopień odziedziczalności.

Charakterystyka wyłonionych profili osobowości w badaniu.

Wyodrębniono dwie grupy pod względem charakterystycznych głównych cech, które składają się na profile osobowości: pierwsze skupienie objęło 57% badanych, a drugie – 43%; w każdym z nich kobiety stanowiły 24%. W pierwszym profilu w zakresie dwóch głównych cech i ich składowych wyniki odbiegają od normy. Są to wysokie wyniki w czynniku Neurotyczność (N) i niski wynik w czynniku Sumienność (S).

Charakteryzując tendencje osobowościowe tej grupy osób, można powiedzieć, że doświadczają one problemów związanych z ich nieprzystosowaniem i nie zrównoważeniem emocjonalnym. Mają trudności z radzeniem sobie ze stresem i tendencję do przeżywania negatywnych emocji: przygnębienia, poczucia winy, samotności, beznadziejności, złości, zniechęcenia, a także ujawniają zachowania impulsywne i skłonności do akceptowania nieracjonalnych pomysłów. Mogą mieć poczucie małej wartości i tendencje do zależności od innych, ponadto ujawniają deficyty w zakresie mechanizmów samokontroli dotyczące planowania, organizowania i wytrwałości w wykonywaniu czynności oraz poważnego traktowania swoich powinności i celów. Może to być przejawem braku skrupulatności w działaniu i samodyscypliny w rozpoczynaniu czynności oraz szybkiego zniechęcania się, rezygnowania z działania, co z kolei może wynikać z postrzegania siebie jako osoby niezdolnej, nieskutecznej, nieprzygotowanej do radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Czasami, kierując się potrzebą osiągnięć czy zmiany, mogą spontanicznie podejmować decyzje, nie zważając jednak na konsekwencje swoich działań.

Wartości dotyczące kolejnych trzech cech: Ekstrawertywności (E), Otwartości (O) i Ugodowości (U) mieściły się w normie. Wskazują na zdolność do angażowania się w kontakty międzyludzkie i gotowość do podejmowania ról społecznych.

Drugie skupienie (43%) to osoby z cechami osobowości mieszczącymi się w normie populacyjnej, jedynie wartość czynnika Sumienność (S) znalazła się w górnej granicy średnich wyników.

Osoby z rozpoznaniem uzależnienia od alkoholu – w porównaniu z normami populacyjnymi polskimi – charakteryzują się większą skłonnością do depresyjności, większymi problemami w kontrolowaniu potrzeb i nagłych impulsów oraz nieznacznie większą podatnością na doświadczanie stresu. Trudno jednak określić, czy zaprezentowane w tym badaniu cechy osobowościowe występowały przed pojawieniem się problemów alkoholowych czy też były ich następstwem.

Inne badania, także w grupie polskich pacjentów, będących również w początkowej fazie terapii, wskazały na ich większą niż osób zdrowych Impulsywność (N5) oraz mniejszą Prostolinijność (U2), Obowiązkowość (S3) i Rozwagę (S6).

Kolejne badania – w grupie studentów – wysokie wyniki w Impulsywności (N5) i Nadwrażliwości (N6) oraz niskie wartości czynnika Sumienność (S) dotyczą osób, które traktują używanie alkoholu jako sposób radzenia sobie ze stresem.

Większość badań wskazuje, że specyficznymi cechami związanymi z tzw. problemowym pićciem i uzależnieniem od alkoholu, a także cechami sprzyjającymi nawrotom jest wysoka Neurotyczność i niska Sumienność. Jest to taki układ cech, który wiąże się z upośledzeniem kontroli impulsów.

Badanie A. Jaros, też zgodne z modelem Wielkiej Piątki, było poświęcone osobowościowym czynnikom ryzyka i czynnikom chroniącym u starachowickich gimnazjalistów. Osoby zachowujące abstynencję cechowało wyższe – względem osób używających substancji psychoaktywnych – natężenie takich cech, jak Ugodowość, Sumienność i Otwartość na doświadczenia. Można więc uznać je za osobowościowe czynniki chroniące. Natomiast niskie natężenie Otwartości na doświadczenia, Sumienności i Ugodowości zwiększało prawdopodobieństwo używania substancji psychoaktywnych, tj. alkoholu, narkotyków, tytoniu.

Z opisanego badania wyłonił się profil osobowości młodych ludzi, którzy podejmują zachowania problemowe, jako osób o przytłumionych emocjach, raczej zamkniętych poznawczo. Cechowały ich także wąskie i płytkie zainteresowania, egocentryzm, nieufność do cudzych intencji, raczej skłonność do rywalizacji niż współpracy oraz mniejsza skrupulatność w przestrzeganiu zasad moralnych.

Prawdopodobnie między osobowością a używaniem substancji psychoaktywnych istnieje zależność przyczynowo-skutkowa, trudno jednak jednoznacznie rozstrzygnąć o jej kierunku.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Dziękuję panu. A teraz proszę o zabranie głosu panią Agnieszkę Czerkawską, socjologa, specjalistę od rozwiązywania problemów społecznych, takich jak między innymi problemów alkoholowych w społecznościach lokalnych.

Agnieszka Czerkawska

Dziękuję bardzo za zaproszenie. Poproszono mnie, żebym powiedziała o wspomnianym kontekście społecznym, ale z nastawieniem na rodzinę. Powiem o takich rzeczach, które mogą nam pomóc, mogą zapobiec różnym negatywnym konsekwencjom w życiu. Bardzo dużo pracuję ze stowarzyszeniami abstynenckimi, bo podobnie jak mój przedmówca uważam, że proces rehabilitacji jest bardzo ważny, a niekiedy zapomniany. Poza tą moją działalnością, już ponad dwudziestoletnią, na forum profilaktyki i rozwiązywania problemów społecznych, głównie alkoholowych, jestem współzałożycielką i dyrektorem szkół dla dzieci z trudnościami w uczeniu się, w tym z dysfunkcjami. Około 40% to są uczniowie z Zespołem Aspergera. Będę też nawiązywała do swoich doświadczeń na tym polu.

Problem, od którego trzeba zacząć, to różnica pokoleniowa, która oczywiście istnieje. U naszych babć czy mam, częste było powiedzenie „ach, ta dzisiejsza młodzież”. Słyszałam to ja, słyszała to moja mama, i tak było zawsze i teraz też tak jest. Natomiast to, co w tej chwili się dzieje, to ogromny postęp cywilizacyjny, czyli dostęp do wiedzy, informacji,

innych ludzi. Myśmy mieli zawężony krąg ludzi, których mogliśmy znać lub podziwiać, którzy mogli się stać naszymi autorytetami. W tej chwili ten krąg ludzi, których możemy obserwować, patrzeć na nich, jest przeogromny i nie ma barier, nie można sprawić, żeby odizolować się od ogromnego napływu informacji i wielu ludzi, którzy nas otaczają. To powoduje, że my, jako rodzice, mamy często ogromny dyskomfort. Młodzi ludzie, a nawet dzieci wiedzą często więcej od nas samych. Kto mnie uczył obsługiwać telefon dotykowy? Moja córka. Ale to nie jest nasza ułomność. Ja mogę uczyć dzieci wielu innych wartościowych rzeczy. Mogę ich ostrzegać przed różnymi zagrożeniami, których dostępność jest w tej chwili ogromna. Są one tanie, dostępne, możliwe, o tym się dużo mówi, słyszy, ponieważ chociażby ilość reklam czy dostępność w sklepie na wyciągnięcie ręki, przecież młodzi ludzie też chodzą do sklepu, oglądają reklamy i nie da się ich od tego odizolować. Więc co możemy zrobić? Możemy ich tylko uzbroić w takie mechanizmy, żeby patrząc na to, co dzieje się wokół nich, nie patrzyły bezrefleksyjnie. Żeby potrafili oprzeć się temu, co może być dla nich negatywne, zagrażające. Miałam kiedyś absolwentkę, dziewczynę ponadprzeciętnie zdolną. Matura z wielu przedmiotów na 100%. Ale ona mimo możliwości, nie poszła na studia, gdyż jej rodzina w skutek własnych lęków i w źle pojętej ochronie dziecka spowodowała, że ona w ogóle nie wychodzi sama z domu. Stworzono jej poczucie, że świat jest pełen zagrożeń i nie nauczono mechanizmów obronnych. Mimo że uczennica bardzo chciała być jak inni i u nas w szkole wiele jej się udawało, to świat tworzony przez rodzinę spowodował jej ubezwłasnowolnienie i brak wewnętrznej motywacji do zmiany.

Nie ma możliwości, żeby dzieci odizolować, zamknąć, ale można wiele rzeczy dla nich i z nimi zrobić. Dzisiaj niewątpliwie ciężiej jest wychowywać dzieci, ale rodzice nie powinni zamykać się w lęku, strachu, uczuciu bezradności. Cywilizacja i postęp idą do przodu. Zawsze powtarzam rodzicom „proszę państwa, nie zatrzymamy jej, ona nie zniknie”. Musimy teraz znajdować inne mechanizmy. To my musimy się rozwijać, podążać za tymi zmianami. Musimy zdawać sobie sprawę, że nasze dziecko coraz więcej wie, umie, i my, jako rodzice, musimy dostosowywać swoje umiejętności rodzicielskie stosownie do stopnia rozwoju dziecka, ale i otaczającego świata. A strach, bezradność, lęk o dziecko, że jest tyle zagrożeń, często powoduje wiele skrajnych zachowań. Na przykład, ogromna nadopiekuńczość, ochrona, albo takie podejście „ja nie wiem, co robić, to będę udawał, że tego nie ma”. I słyszymy, że młodzież jest zła, niewychowana, trudna, a przecież młodzi ludzie są odzwierciedleniem nas samych. Ludzie młodzi przy niepowodzeniach zrzucają winę na rodziców, rodzice na szkołę, a szkoła, że winni rówieśnicy i tak się obwiniamy wzajemnie. Chodzi natomiast o to, żebyśmy wszyscy razem mówili jednym głosem. Często jednak jest inaczej. Tata jest bardzo surowy, mama uległa, albo odwrotnie. W szkole jest inaczej niż w rodzinie, a jeszcze co innego w środowiskach rówieśniczych. Czyli inne normy, inne granice, inne wzorce. Bardzo trudno jest wtedy młodym ludziom, szczególnie w trudnym wieku, jakim jest dojrzewanie. W takich sytuacjach zawsze przypominam sobie siebie i mówię „proszę pamiętać, że młody człowiek jeszcze nie wie, jeszcze nie doświadczył. To wszystko jest jeszcze przed nim. To my, dorośli, już doświadczyliśmy.” Czasami wymagamy, żeby młodzi już to wszystko wiedzieli albo przynajmniej natychmiast przyjmowali to, co im mówimy. Na przykład, że substancje psychoaktywne są zagrożeniem. To my znamy tego konsekwencje. Wiemy, doświadczyliśmy. Może mieliśmy obok ludzi, którzy doświadczają. Oni jeszcze nie. Straszenie „bo będziesz bezdomny” albo „zobaczysz, że się stoczysz” dla 15 - latka to jest

abstrakcja. Musimy pamiętać, że informacje, które przekazujemy, muszą być dopasowane do poziomu młodego człowieka, ale również, a może przede wszystkim, muszą być spójne z tym, co robimy. W profilaktyce mówimy o eliminowaniu czynników ryzyka i wzmacnianiu czynników chroniących. Optymalną sytuacją jest opieranie się nie na tym, czego nie powinniśmy robić, ale na tym, co można i warto robić.

W działaniach zapobiegającym ryzykownym zachowaniom w dużej mierze problemem są małe umiejętności wychowawcze rodziców. Uważam, że kluczem do sukcesu, dobrego życia, które będzie potrafiło znieść porażki, problemy, wiele trudnych sytuacji jest poczucie własnej wartości. Jednak kiedy my, dorośli, mamy je nieugruntowane, często niskie, to w takich sytuacjach wychowawczych trudno nam jest wychowywać młode osoby na pewnych siebie ludzi, którzy właśnie mając ten pancierz ochronny, będą mogli poradzić sobie w różnych bardzo trudnych sytuacjach, nie idąc drogą na skróty, czyli sięgając po substancje psychoaktywne.

Dla budowania poczucia własnej wartości bardzo ważne jest chwalenie. Podam pewien przykład. Kiedyś pomagałam dwójce moich uczniów uczyć się geografii, obydwójce włożyli w to ogromny wysiłek. Jeden z nich, nazwijmy go Kubą, błyskawicznie opanował całą wiedzę i potrafił ją bezbłędnie powtórzyć. Natomiast Paulina, która również włożyła ogromny wysiłek w zapamiętanie materiału, opanowała ledwo jego połowę. Widziałam, jak jej było przykro. Zastanawiałam się, co zrobić, bo to przecież nie jest jej wina, że nie jest w stanie przyswajać wiedzy tak szybko i w całości. Powiedziałam do niej „Super, zobacz połowę zapamiętałaś, to jest duży sukces. Ale też wiem, że gdybyśmy się uczyli malowania paznokci, to Kuba i ja byśmy mieli ledwo oceny dostateczne, a ty byś miała szóstkę, bo wiem, że jesteś w tym dobra”. Każdy ma dobre cechy, a my mamy taką tendencję w wyszukiwaniu tych negatywnych.

Często w rozmowach z rodzicami zadaję im pytanie, jakie ma obowiązki ich syn czy córka, niezależnie, czy ma 10 czy 15 lat. I zapada cisza, „sprząta po sobie, czasami pościeli łóżko”. A jego umiejętności życiowe? To, co młodym ludziom jest potrzebne, to podstawowe umiejętności życiowe, na przykład nastawienie pralki, obranie ziemniaków. Źle jest, jeżeli dopiero gdy dziecko ma 17, lat mówimy, że już teraz jest dorosłe i od dzisiaj ma obierać ziemniaki. Obowiązków, z którymi wiąże się wysiłek, sukcesy, ale też porażki powinniśmy stopniowo uczyć dzieci od małego, oczywiście stosownie do ich możliwości, ale tych realnych możliwości. Młodzi ludzie szukają w nas wzorców. Jeżeli my mówimy, że alkohol jest zagrożeniem, czymś złym, jednocześnie każdą imprezę fetujemy alkoholem, to młodzi ludzie mają dysonans, bo już nie wiedzą, co jest prawdą, a co nie. Jeżeli mówię, nie bądź agresywny, a za chwilę krzyczę, albo bądź prawdomówny, a sam oszukuję, albo ciesz się i raduj z życia, a sam jestem malkontentem, to wtedy nie oczekujemy od młodych ludzi, że będą tak postępowali i dobrze sobie radzili w życiu.

Podstawową sprawą w wychowaniu jest również akceptacja dziecka. Ani dziecka, ani rodziców sobie nie wybieramy. Dostajemy to, co dostajemy. Niezależnie, jakie jest nasze dziecko, akceptujemy je. Często widzę wśród rodziców wiele niechęci, kiedy mówią o swoich dzieciach: „to debil, nic z niego nie będzie”. Niestety, zdarza się, że muszę bronić moich uczniów przed ich rodzicami.

Inną ważną sprawą w wychowaniu jest stanowczość i konsekwencja. Młodzi ludzie potrzebują jasno wyznaczonych ram. Potrzebują konsekwencji. Jeżeli powiem A, to też

muszę powiedzieć B. Oczywiście jest to naturalne, że młodzi będą robili różne rzeczy i będą próbowali przesunąć granice. Moi uczniowie są w tym mistrzami. Ale to ode mnie zależy, czy na to pozwolę czy nie.

Pani mówiła o grach komputerowych. Bardzo ciekawy temat. Po pierwsze, w grach to grający rządzi, będąc w grze, nic nie muszę, robię to, co sam chcę, świat wirtualny nie wymaga, ponadto świat jest różnorodny, ciekawy, mogę być w nim, kim chcę. I młody człowiek chce przekładać to wszystko na świat rzeczywisty. W domu, a tym bardziej w szkole, musi się podporządkować, musi wkładać wysiłek, są wymagania. I ten świat jest na pewno bardziej nudny, monotony. Szczególnie małym dzieciom trudno jest w pewnym momencie odróżnić te dwa światy. Świat wirtualny staje się często ucieczką od realnego świata. Wszelkie uzależnienia są ucieczką „od” i ucieczką „do”. Mechanizm jest zawsze ten sam, niezależnie, czy jest to świat wirtualny, alkohol czy narkotyki. Chcąc chronić się od tego, należy zaczynać od małych kroków, warto, żebyśmy jako dorośli najpierw zaczęli od siebie.

Magdalena Smaś- Myszczyzyn

Dziękuję bardzo. Może jakieś pytania, czy to do pana Marka, czy do pani Agnieszki.

Agnieszka Dowgiałło-Perkowska

Mam pytanie do pana Marka. Wspominał pan o badaniach, które były robione na grupie osób uzależnionych, w kwestii tego, jakie cechy osobowości predysponują do uzależnień. Czy mogę pana prosić o więcej informacji na ten temat.

Marek Dramiński

Właśnie. Jakie cechy predysponują? Badany jest zwykle człowiek już będący na ścieżce uzależnienia, ale wtedy jego osobowość może być już zmieniona. Te badania, o których mówiłem, były o tyle ciekawe, że były robione na grupie 977 osób w początkach terapii. Natomiast trzeba zaznaczyć, że w terapię wchodzi tylko jakiś procent alkoholików i oni już są wyselekcjonowani i mniej lub bardziej zmotywowani. Nie badamy całego społeczeństwa ani nawet wszystkich uzależnionych. Żeby wychwycić istotne cechy predestynujące, trzeba by badać wszystkich lub wybraną grupę i to przez długi czas. Takie badania długoterminowe były prowadzone w zakresie choroby wieńcowej, w związku z czym sporo wiadomo na temat charakterystycznych cech predestynujących osobowości osób nią zagrożonych.

Agnieszka Dowgiałło-Perkowska

Czyli tak naprawdę nie mamy żadnej grupy cech.

Marek Dramiński

Uważam, że trzeba do tego podchodzić bardzo ostrożnie, by nie stygmatyzować. Mamy w badaniach wyodrębnioną grupę cech u osób uzależnionych od alkoholu, które wymieniałem, m.in. impulsywność, niska tolerancja na frustrację, obniżone poczucie własnej wartości, ale zawodne może okazać się traktowanie ich jako wskaźników przyszłego uzależnienia po nałożeniu na szerszą populację. Trudno jest jednoznacznie określić, że osoba

z takimi cechami w przyszłości będzie uzależniona. Wiele, a może nawet większość osób z takimi cechami nie popada w uzależnienie. Co także nie oznacza, że nie mają one kłopotów osobistych i warto zwracać na nie szczególną uwagę, tworząc i proponując udział w programach profilaktycznych, promujących zdrowy styl życia. Uzależnienie to nie charakter czy osobowość, ale styl życia, do którego powstania i utrwalenia przyczyniają się predyspozycje biologiczne i warunki społeczne, choć ich ofiarą staje się jednostka, sama potem krzywdząc krąg najbliższych.

Głos z sali

Mam pytanie, co z tymi rodzicami, którzy cały czas krytykują swoje dzieci. Jak z nimi rozmawiać?

Agnieszka Czerkawska

Zawsze zapraszam takich rodziców na rozmowę. Rozmawiamy zawsze szczerze. Jeżeli słyszałam, że dziecko doznaje przemocy, to kiedy zapraszam rodziców, mówię im wprost, że mam takie podejrzenia, że dziecko jest bite. Jeżeli mam takich rodziców, którzy krytykują swoje dzieci, to odwołuję się do roli rodzica i do zauważenia dobrych stron dziecka, szukamy ich razem, pokazujemy te dobre strony, podpowiadamy, co można zrobić i rozmawiamy, rozmawiamy. Ale zawsze decyzja dotycząca zmiany, pracy nad sobą jest po stronie rodzica. Nie mamy na to wpływu. Nie zawsze się udaje. Wtedy staramy się dawać temu dziecku te wszystkie potrzebne mu umiejętności. Czyli go chwalić, budować poczucie własnej wartości, wyznaczać ścieżkę, którą może iść, coś zrobić, żeby się uzbroił na te negatywne przekazy. To możemy zrobić. Trzeba sobie powiedzieć, że czasami nie ma możliwości, by zrobić więcej. Róbmy to, co możemy.

Głos z sali

Rodzice mając takie podejście do dziecka, często nawet nauczyciela pozbawiają autorytetu.

Agnieszka Czerkawska

Oczywiście. Spotykamy się z przerzucaniem odpowiedzialności, pretensjami, negatywnymi reakcjami. Pamiętajmy, że my nie odpowiadamy za innych. Musimy zrobić tyle, ile w naszej mocy. Nie jesteśmy cudotwórcami. Praca z ludźmi wiele od nas wymaga. Musimy wziąć na siebie bardzo dużo negatywnych informacji, pretensji. Bo zdarza się, że rodzice mają pretensje o wszystko. Czasami mają rację, myślę, że warto wtedy spokojnie przyznać się do pomyłki. Bo nie ma ludzi nieomylnych. Ważne, żeby poszukać rozwiązania sytuacji i najważniejsze – nie powtarzać błędów. Trzeba też pamiętać, że najczęściej takie pretensje wynikają z bezradności. Spokojna rzeczowa rozmowa może wiele zdziałać. Znam taką mamę, która ma dwójkę synów, których bez przerwy wysyła na najróżniejsze terapie i zajęcia. Czasem zastanawiam się, kiedy oni śpią. Praca z nią na pewno nie jest łatwa. Pokazanie jej, że to, czego na ten moment potrzebują jej synowie, to akceptacji tego, że są tacy, jacy są i kolejne zajęcia nie zmienią ich w innych ludzi, ludzi, jakimi by ich mama chciała mieć. Natomiast mama jest nastawiona na to, żeby ich zmienić, ma dla nich określoną przyszłość, a oni nie są w stanie postawionych im wymagań spełnić. I ma pretensje do

wszystkich. Tego jedna rozmowa nie zmieni. Ponieważ chłopcy są dopiero w podstawówce, a proces już się zaczął, jest duża nadzieja na zmianę. Ale to wymaga od nas czasu i cierpliwości.

Głos z sali

Ja znam takich rodziców, gdzie najstarsze dzieci były wychowywane bardzo ostro, a najmłodsze bardzo łagodnie, z dużym pobłażaniem. Dlaczego tak jest? Czy przy pierwszym, widząc swoje wady, chcą aby on był lepszy niż ja byłem.

Agnieszka Czerkawska

Nie jestem psychologiem, sądzę, że psycholog lepiej by to wyjaśnił. Sama miałam dwie siostry, ja jestem środkowa. Mam siostrę cztery lata starszą ode mnie i drugą jedenaście lat młodszą. Kiedyś siadłyśmy we trzy i rozmawiałyśmy o naszych rodzicach. Każda z nas widziała ich inaczej. Okazało się, że ich metody wychowawcze były bardzo różne i czasami mamy wrażenie, że mamy innych rodziców. Dzieje się to też dlatego, że często najmłodszy z rodzeństwa jest traktowany jako ten zawsze najmłodszy, czyli najsłabszy. A najstarszy jako ten dojrzały. Ponadto często wraz z wiekiem i doświadczeniem u rodziców zmieniają się metody i style wychowania. Ważne, by dostrzegali, że ten duży też potrzebuje poczucia bycia dzieckiem.

Głos z sali

A co, jeśli wkraczają dziadkowie? Dziecko mówi czasem, że babcia mu wszystko wytłumaczyła, bo ona żyła w takich czasach. Dziecko wraca i mówi, że „mamo, to nie tak, bo babcia mi mówiła inaczej. A ona żyje dłużej, więc wie lepiej”.

Agnieszka Czerkawska

Rozmawiałam kiedyś z pewnymi rodzicami. Opowiedzieli mi, że nie mogą sobie z dzieckiem poradzić, że nie ma żadnych granic, robi co chce. Właśnie zdemolowało mieszkanie. Problemem, który wysunął się na pierwsze miejsce, był problem relacji z dziadkami. Okazało się, że o ich dziecku decydują babcia i dziadek, a rodzice tego dziecka boją się swoich rodziców. To babcia i dziadek o wszystkim decydują. Małżeństwo tych młodych rodziców okazało się w rozsypce. Dziecko wyrzucane z kolejnej szkoły. Dramat. Mogłam im tylko powiedzieć, że „nie jesteście w stanie być rodzicami, kiedy nie jesteście dorośli. Najpierw musicie odciąć pępowinę. Musicie zacząć być dorośli”. Zaproponowałam natychmiastową terapię. We dwoje. Ja też jestem babcią. Dziadkowie odgrywają ogromną rolę, ale nie mogą zastępować rodziców, wchodzić w relacje przypisane mamie i tacie, i nie mogą być przeciwnikami rodziców.

Głos z sali

Ale jak się mówi dziadkom, by nie wchodzili w nasze życie, by dali nam szansę, że potrafimy wychować nasze dzieci, to dziadkowie się obrażają.

Agnieszka Czerkawska

Trzeba się uzbroić w cierpliwość i jakby przyjąć to, i trochę zaryzykować. Bo czasami to jest też manipulacja. Problem z nadopiekuńczością, nadmiarem wolnego czasu. Od nas zależy, czy potrafimy nie poddawać się naciskom, niezdrowym relacjom. Czasami może się okazać, że trzeba ograniczyć kontakty, bo z daleka nasze relacje będą zdrowsze. Dzieci wychowujemy nie dla siebie, lecz dla świata. Rodzice mają swoje role, a dziadkowie swoje. Wchodzenie w nie swoje role nigdy nie jest dobre. Dzieci ani wnuki nie są od wypełniania życiowej pustki, zaspokajania ambicji czy nadrabiania czegoś, czego nie zrobiliśmy, będąc rodzicami.

Głos z sali

Ja chciałam się odnieść do tych rodziców przeceniających swoje dzieci. Miałam do czynienia z takimi osobami w liceum. Mimo naszych uwag, wskazówek, rodzice nie dopuszczali tego do świadomości. Niezależnie od zaistniałej sytuacji mówienie, że oni są cudowni i nie mają żadnych wad, to trzymanie ich pod korcem. Brak w tym prawdy. Jako nauczyciel miałam taką sytuację. Prowadziłam wycieczkę. Wiadomo, że na wycieczkach różne rzeczy mogą się wydarzyć. Kiedyś niestety cała grupa nadużyła alkoholu. Zrobiliśmy zebranie z rodzicami, starając się, aby było konstruktywne. Nie krytykować, ale żeby znaleźć przyczyny, rozwiązać to w inny sposób, nie karząc tych młodych ludzi, tylko proponując jakąś pracę społeczną. I co się okazało? My, nauczyciele, zostaliśmy zaatakowani przez rodziców, że co w tym złego, że młodzi ludzie chcieli się zabawić, mają przecież już prawie 18 lat.

Natomiast nawiązując do tego, co pani powiedziała, że słowa to jest jedno, a przykłady to drugie, słyszałam o bardzo niedobrym pomysle, że rodzice nalewają dzieciom soczku do kieliszka. Jest to pierwsza nauka przyzwolenia na picie.

Agnieszka Czerkawska

To jest odpowiedź na to, co było mówione na początku, czyli tak zwany mechanizm przyzwyczajania. Popatrzmy na firmy produkujące alkohol. Są bardzo dobrze przygotowane, dysponują profesjonalnymi badaniami, również takimi, które wskazują, co zrobić, żeby ludzie się do alkoholu przyzwyczajali. Na przykład Piccolo, kieliszki w zestawie do zabawy dla dzieci. Te wszystkie zabiegi mają na celu przyzwyczajanie do alkoholu i sprawienie, by był w świadomości ludzi jako coś oczywistego, by młodzi ludzie, w przyszłości powielali te zachowania. Niekiedy możemy zobaczyć zabawy małych dzieci, jak biorą do ręki szklaneczki, stukają się i powtarzają przy tym słowa dorosłych. Dzieci się z tym nie rodzą, ale wiele razy widzą te zachowania u rodziców. Rodzice kształtują te zachowania. Podam przykład. Festyn. Lokalna społeczność. I obfitość piwa. Pytam się burmistrza, po co tyle alkoholu, przecież festyn nazwał rodzinnym. Przyszli rodzice z dziećmi. A on mi mówi „bo by nie przyszli”. To żaden argument. Trzeba wymyślić taki program, który ludzi przyciągnie. Jest to kwestia kreatywności i pomyslenia, czym można ludzi przyciągnąć. Najprostsze to jest dać im się napić. A przecież można wiele zrobić, by „odkręcić” ten mechanizm przyzwyczajania. Może być to sport, muzyka, sztuka. Możliwości jest wiele. Czyli przyjemność przezwytyczanie siebie, osiągnięcia celu. Do czego ja dążę, co mi da szczęśliwość. Bo młody człowiek nie kalkuluje, że to jest tylko chwilowa przyjemność, szuka ciekawych rzeczy. Czasem są to gry komputerowe, które w jakimś stopniu są na plus, ale

jednak mogą uzależnić. Trzeba znaleźć złoty środek. Kiedy naszym dzieciom zabieramy telefony, to po naszej stronie leży zorganizowanie im czasu. Wymaga to ode mnie i od moich nauczycieli dużej kreatywności. Musimy z naszymi uczniami grać, rozmawiać, bawić się i organizować im czas w sposób dla nich interesujący.

Magdalena Smaś-Myszczyszyn

Dziękuję państwu za tę interesującą dyskusję. Wydaje mi się, że każdy rodzic stara się być najlepszym rodzicem, jakim potrafi być i każdy rodzic robi to, co myśli, że dla jego dziecka będzie najlepsze. Byłam na zagranicznym szkoleniu i zapytano się nas, jakim rodzicem trzeba być i ludzie wymyślali różne cechy. Prowadząca powiedziała wtedy, że trzeba być wystarczająco dobrym rodzicem. Nie trzeba być idealnym. Wystarczająco dobry rodzic to taki, któremu opieka społeczna nie zabiera dzieci. Wszystko, co robimy ponad to, to jest dla nas *in plus*.