



## MODUŁ I

# „Kto jest zagrożony?”

Materiały szkoleniowe do modułu pierwszego

Zachowania ryzykowne młodzieży  
– alkohol i inne substancje psychoaktywne.

Rozpoznanie, interwencja, wsparcie i przeciwdziałanie

**Robert Rejniak**

@ EduAkcja 2022

# SPIS TREŚCI

**1** O czym jest to szkolenie? – przegląd tematyczny ▶ 3

---

**2** Świat nastolatka? ▶ 4

---

**3** Czym są zachowania ryzykowne? ▶ 6

---

**4** Skala zjawiska. Czy problem może dotyczyć  
Twojego domu? Twojej szkoły? ▶ 9

---

**5** Klasyfikacja substancji psychoaktywnych ▶ 10

---

**6** Biopsychospołeczne czynniki rozwoju uzależnienia ▶ 11

---

# 1 O CZYM JEST TO SZKOLENIE? - PRZEGLĄD TEMATYCZNY



## Moduł PIERWSZY

### Kto jest zagrożony?

- ▶ Świat nastolatka
- ▶ Czym są zachowania ryzykowne?
- ▶ Skala zjawiska. Czy problem może dotyczyć Twojego domu? Twojej szkoły?
- ▶ Klasyfikacja substancji psychoaktywnych
- ▶ Biopsychospołeczne czynniki rozwoju uzależnienia



## Moduł DRUGI

### Od eksperymentowania do uzależnienia

- ▶ Etapy rozwoju uzależnienia
- ▶ Eksperymentowanie – norma czy zaburzenie?
- ▶ Używanie problemowe – ostatni dzwonek na wczesną interwencję
- ▶ Uzależnienie – potrzebna pomoc!



## Moduł TRZECI

### Dlaczego czasem tak trudno się zmienić?

- ▶ Motywacja – dlaczego nastolatkom nie chcą się zmieniać?  
Zachowania problemowe a proces zmiany
- ▶ Charakterystyka etapów zmiany
- ▶ Biopsychospołeczne czynniki rozwoju uzależnienia



## Moduł CZWARTY

### Co, jeśli nie zareagujemy w porę?

- ▶ Przyczyny i skutki sięgania po substancje psychoaktywne
- ▶ Co robić, kiedy problem używania stał się poważny?
- ▶ Formy pomocy osobom używającym alkoholu i innych substancji



## Moduł PIĄTY

### Szkoła jako środowisko wspierające ucznia i rodzinę

- ▶ Jak postępować w przypadku pojawienia się zachowań ryzykownych?
- ▶ Na czym polega wczesna interwencja?
- ▶ Gdzie szukać pomocy?
- ▶ Współpraca międzyinstytucjonalna
- ▶ Komunikacja i współpraca z uczniem z wykorzystaniem metody Dialogu Motywującego

# 2 ŚWIAT NASTOLATKA

## Dlaczego uczeń jest trudny – jakie zachowania przejawia?

- ▶ Używanie: narkotyki, alkohol, dopalacze
- ▶ Postawa buntu
- ▶ Zachowania agresywne
- ▶ Wulgaryzmy
- ▶ Autoagresja
- ▶ Konflikty z prawem
- ▶ Wagary, problemy z nauką
- ▶ Problemy rodziny (np. alkoholizm, problemy finansowe)

## Dlaczego trudny – co powoduje?

Przykre uczucia:

- ▶ lęk,
- ▶ złość,
- ▶ niechęć
- ▶ niepewność,
- ▶ bezradność,
- ▶ bezsilność,
- ▶ poczucie winy i wstyd...

## Zmiana perspektywy Zamiast uczeń trudny > Uczeń WYMAGAJĄCY

- ▶ Czasu
- ▶ Cierpliwości
- ▶ Uczenia się (własnego rozwoju)
- ▶ Poszukiwań innej, nowej strategii i podejścia
- ▶ Zrozumienia i akceptacji



## Ćwiczenie:

Jeśli chcesz pomagać młodym ludziom, to warto żebyś przyjrzał się samemu sobie i swojemu stosunkowi do dzisiejszej młodzieży, bo proces uczenia się zachodzi w obie strony. Nie tylko my uczymy młodych ludzi, ale także oni uczą nas albo przypominają nam o pewnych sprawach i od nas zależy, czy to do siebie dopuszczamy, czy nie. **Warto zadać sobie kilka pytań:**

**Co myślę o uczniach – nastolatkach?**

---



---

**Jaka jest dzisiejsza młodzież?**

---



---

**Czego doświadcza?**

---



---

Jak czuję się w ich towarzystwie?

---

---

Jakie są moje doświadczenia w pracy z „trudnym” – wymagającym uczniem?

---

---

Jakie to dla mnie wyzwania?

---

---

Wymień mocne strony dzisiejszych nastolatków.

---

---



*Moje notatki*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 3 CZYM SĄ ZACHOWANIA RYZYKOWNE?

**Zachowania ryzykowne to zachowania, które zagrażają zdrowiu psychicznemu i fizycznemu dzieci i młodzieży. Często są w sprzeczności z normami prawnymi czy społecznymi.**

Pojęcie to zostało wprowadzone jako rozszerzenie Teorii Zachowań Problemowych R. Jessor, która definiuje zachowania problemowe jako niezgodne z ogólnie przyjętymi wartościami i normami społecznymi.

Teoria zachowań problemowych/ryzykownych zwraca uwagę na znaczenie tych zachowań w kontekście realizacji przez dzieci i młodzież ważnych dla nich celów i potrzeb rozwojowych, których osiągnięcie lub zaspokojenie w inny, społecznie akceptowany i bezpieczny sposób, jest zablokowane lub wydaje się niemożliwe. Zachowywanie się w sposób ryzykowny może być mechanizmem radzenia sobie z lękiem, smutkiem, frustracją, nieudolnością, porażką, wyrazem jedności z rówieśnikami i przynależności do grupy czy wzmacnianiem poczucia własnej tożsamości i autonomii.

Zachowania te mogą stanowić również formę protestu przeciwko obowiązującym zasadom. Zachowania ryzykowne młodzieży są obecnie rozpatrywane w kontekście zdrowia, bezpieczeństwa, prawidłowej socjalizacji i rozwoju młodego pokolenia. Myślenie w kategoriach szkód i potencjalnych strat rozwojowych w dużym stopniu zastąpiło wcześniejsze podejście skoncentrowane na przekraczaniu norm, standardów i wymagań dla wieku dojrzewania.

## **Warto zapamiętać!**

- ▶ Zachowania ryzykowne to takie zachowania, które zagrażają zdrowiu psychicznemu i fizycznemu dzieci i młodzieży. Zazwyczaj są w sprzeczności z normami prawnymi lub społecznymi.
- ▶ Zachowania ryzykowne mogą być podejmowane w wyniku zablokowania możliwości zaspokajania w bezpieczny sposób celów i potrzeb rozwojowych.
- ▶ Mogą być sposobem radzenia sobie z lękiem, smutkiem, stresem, niską samooceną, demonstrowaniem przynależności do grupy i jedności z rówieśnikami.



## Jakie zachowania nazywamy ryzykownymi?

**1. Zachowania problemowe** – takie, które mają antynormatywny charakter i ich konsekwencją mogą być sankcje. Należą do nich m.in.: picie alkoholu, palenie tytoniu, zażywanie narkotyków i innych substancji, zażywanie leków bez przepisu lekarza, przedwczesne kontakty seksualne, agresja, przemoc (cyberprzemoc), wykroczenia, wandalizm, chuligaństwo, drobne kradzieże, ucieczki z domu.

**2. Zachowania antyzdrowotne** – które nie powodują sankcji społecznych, ale prowadzą do jednoznacznie negatywnych konsekwencji dla zdrowia. Można tutaj wyodrębnić takie zachowania jak: nieprawidłowe żywienie, uboga i niezdrowa dieta, brak aktywności fizycznej, zachowania sedenteryjne: związane z nadmiernym korzystaniem z telefonu, graniem w gry komputerowe i inne, hazardem, Internetem i niewłaściwym zachowaniem w sieci, autoagresją, oglądaniem telewizji, platform filmowych („binge watching”).

**3. Zachowania związane z nieodpowiednim wypełnianiem roli ucznia** – wyróżnione ze względu na znaczne zagrożenie dla prawidłowego rozwoju. Należą do nich m.in.: niskie wyniki w nauce, niskie osiągnięcia szkolne, wagary, porzucanie szkoły, częste zmiany szkoły, przerwanie edukacji.



### Warto zapamiętać!

- ▶ Zachowania problemowe mają charakter antynormatywny i są ze sobą powiązane.
- ▶ Zachowania antyzdrowotne prowadzą jednoznacznie do konsekwencji zdrowotnych.
- ▶ Nieodpowiednie wypełnianie roli ucznia stwarza zagrożenie dla prawidłowego rozwoju.

## Konsekwencje zachowań ryzykownych

Zachowania ryzykowne mogą prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji, które można podzielić na cztery kategorie:

1. Zachowania ryzykowne stwarzają zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa młodzieży, wiążą się z częstszym występowaniem problemów zdrowotnych oraz wypadków i urazów. Konsekwencją zachowań problemowych może być na przykład: zatrucie, przedawkowanie, uzależnienie, ciąża, choroba weneryczna, zaburzenia psychiczne, uzależnienia behawioralne, anoreksja, otyłość, problemy z kręgosłupem, wady postawy, wady wzroku itp.
2. Negatywnie wpływają na prawidłowe funkcjonowanie w rolach społecznych właściwych dla wieku – utrudniają wypełnianie roli ucznia, narażają młodego człowieka na konflikty z prawem, mogą prowadzić do okresowej izolacji lub wykluczenia społecznego, przyczyniają się do przedwczesnego rodzicielstwa i całego zbioru problemów z tym związanych.
3. Zakłócają rozwój osobisty, mają wpływ na samoocenę, kształtowanie się systemu wartości i tożsamości, co z kolei sprzyja powstawaniu problemów psychicznych, takich jak: zaburzenia nastroju, depresje, apatia, abulia, myśli i próby samobójcze.
4. Utrudniają zdobycie odpowiedniego wykształcenia, kompetencji zawodowych oraz nabywania umiejętności niezbędnych w dorosłym życiu, co z reguły przekłada się na problemy z zatrudnieniem oraz na utrudniony start w dorosłe życie.

Wszystkie te zachowania podejmowane przez nastolatków łączą się z ryzykiem dla ich rozwoju, mogą na trwałe zachwiać zdrowiem, karierą szkolną lub zawodową, a w konsekwencji wyraźnie pogorszyć jakość całego życia. Zachowania ryzykowne stały się jedną z kategorii stylu życia. W przypadku młodzieży możemy mówić o swego rodzaju „stylu życia” z tendencją do podejmowania zachowań ryzykownych.



### Warto zapamiętać!

- ▶ Istotne jest, by uczyć nastolatków konstruktywnych sposobów realizacji potrzeb rozwojowych oraz zaspokajania potrzeb okresu dorastania w zdrowy sposób.
- ▶ Do ważnych umiejętności życiowych, które mogą być pomocne w tym zakresie należą m.in.: rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji, budowanie pozytywnego obrazu siebie, radzenie sobie ze stresem i lękiem, umiejętności interpersonalne, stawianie granic.



# 4 SKALA ZJAWISKA. CZY PROBLEM MOŻE DOTYCZYĆ TWOJEGO DOMU? TWOJEJ SZKOŁY?



## Ćwiczenie:

Na podstawie [materiału wideo](#) spróbuj odpowiedzieć na pytania:

Jak wygląda sytuacja w Twojej szkole?

---



---

W jaki sposób Twoi uczniowie podchodzą do tematyki narkotyków czy alkoholu?

---



---

Co mówi się o problemach narkotykowych w Twojej miejscowości, dzielnicy?

---



---

Co zauważasz w lokalnych mediach, gazetach, portalach internetowych, jeśli chodzi o zjawiska dotyczące problemów uzależnień, przestępczości narkotykowej itp.?

---



---



## Moje refleksje

---



---



---



---



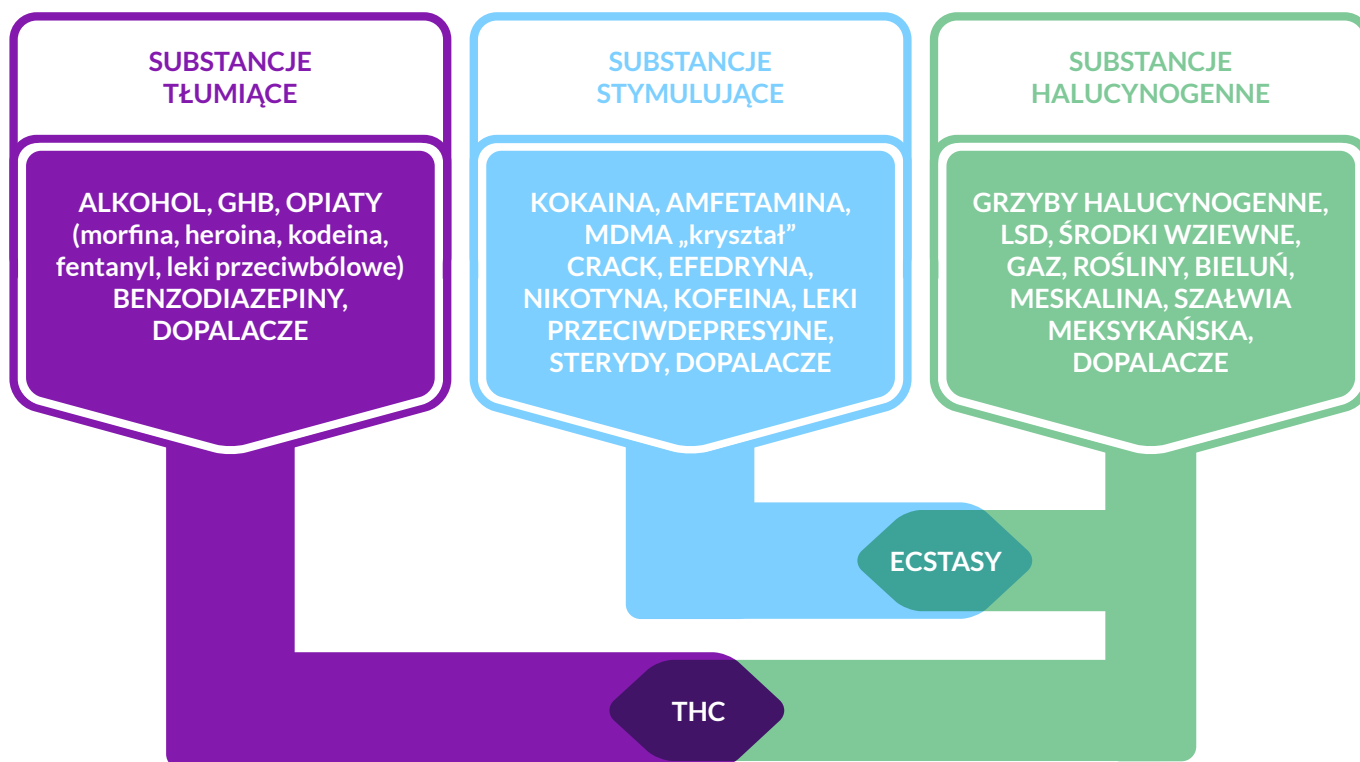
---



---

# 5 KLASYFIKACJA SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

## SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE według przeważającego działania na układ nerwowy



# 6 BIOPSYCHOSPOŁECZNE CZYNNIKI ROZWOJU UZALEŻNIENIA

Czynniki biologiczne	Czynniki psychologiczne	Czynniki społeczne
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Geny</li> <li>▶ Neurobiologia/rozwój mózgu nastolatka</li> <li>▶ Fizjologia</li> <li>▶ Metabolizm</li> <li>▶ Tolerancja organizmu</li> <li>▶ Zaburzenia i choroby psychiczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Osobowość nałogowa</li> <li>▶ Problemy emocjonalne (samotność)</li> <li>▶ Potrzeby rozwojowe (np. przynależności)</li> <li>▶ Umiejętność radzenia sobie ze stresem</li> <li>▶ Umiejętności asertywne</li> <li>▶ Poczucie wartości, tożsamości</li> <li>▶ Cele życiowe</li> <li>▶ Umiejętności interpersonalne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Środowisko rodzinne</li> <li>▶ Styl wychowania</li> <li>▶ Przekonania kulturowe</li> <li>▶ Funkcje używek (w domu, w otoczeniu, style konsumpcji)</li> <li>▶ Wpływ środowiska społecznego (rówieśnicy, ulica, dzielnica)</li> <li>▶ Status ekonomiczny, społeczny, intelektualny</li> <li>▶ Praktyki religijne</li> </ul>



## Ćwiczenie:

Na podstawie powyższej tabeli i materiału wideo dokonaj analizy poszczególnych czynników w kontekście ich aspektów chroniących lub powodujących ryzyko:

Czynniki biologiczne	
Co chroni?	Co zwiększa ryzyko?
Na przykład: Organizm nastolatka źle reaguje na substancje (mdłości wymioty złe samopoczucie).	Na przykład: Organizm nastolatka dobrze reaguje na substancje psychoaktywne, ma dobre samopoczucie po zażyciu narkotyku.

Czynniki psychologiczne	
Co chroni?	Co zwiększa ryzyko?

Czynniki społeczne	
Co chroni?	Co zwiększa ryzyko?



*Moje refleksje i podsumowanie:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Inspirujące lektury, ważne z punktu tematyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży:

- Ostaszewski K., *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2014.
- Heyes L., Ciarrochi J., *Trudny czas dojrzewania*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2019.