

MŁODZIEŻ A UŻYWKI

Wakacje to czas bez troski, odpoczynku, zawierania nowych znajomości i zbierania nowych doświadczeń. Niektóre niestety mogą mieć tragiczne skutki. Warto o tym pamiętać. O niebezpieczeństwie ulegania pokusom rozmaitych używek z Hanną Nowik, specjalistą terapii uzależnień, rozmawiała Beata Szczepankiewicz w ramach warsztatów dziennikarskich.

Rozmowa jest efektem projektu profilaktyki w zakresie wspierania zdrowia psychicznego młodzieży.

Jak możemy zdefiniować uzależnienie, kiedy się zaczyna?

Potocznie mówiąc „wchodzimy” w uzależnienie stopniowo, częstokroć niezauważalnie, to proces. Początkowo odkrywamy, że alkohol, narkotyki, czy jakaś czynność „pomaga” nam w poczuciu samotności, nieśmiałości, chcemy doznać uczucia ulgi. Później nawykowo traktujemy dany środek, lub wykonujemy daną czynność, a w kolejnym etapie wpadamy w pułapkę uzależnienia.

Czy liczba młodych osób, które zwracają się do pani z problemem uzależnienia od alkoholu albo narkotyków wzrasta czy maleje?

Niestety, ciągle bardzo dużo młodych ludzi rozpoczyna eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi. Wielu z nich już w wieku 13 – 15 lat ma za sobą pierwsze doświadczenia głównie z alkoholem. Niektórzy szczytą się tym, że doszło do niejednokrotnego upicia się. Mają wewnętrzne poczucie, że „są na topie”. Wydaje im się, że tylko w ten sposób „mogą zaistnieć” w grupie rówieśniczej. Stają się kimś i zaznaczają swoje istnienie. Efekt jest taki, że im więcej spraw załatwia tobie alkohol, narkotyk, tym szybciej załatwi on ciebie. Nie bez powodu obowiązuje zakaz sprzedaży i używania alkoholu do 18 roku życia. Dlaczego? Ponieważ układ nerwowy dorastającego człowieka rozwija się co prawda do 25 r. życia, ale największy wzrost przypada do 18 roku. Dobrze jest wyobrazić sobie młode drzewo, które ma być silne, dorodne, a podlewamy je jakąś truczną zakłócając w ten sposób wzrastanie.

Na przestrzeni wieloletniej mojej pracy z osobami uzależnionymi od przeróżnych substancji psychoaktywnych spotkałam tragedie uzależnionych nastolatków, których stopień zaawansowania choroby dorównywał osobie z 10 czy 20 letnim stażem picia.

Dlaczego tak się dzieje?

Proces wchodzenia w uzależnienie w przypadku nie rozwiniętego jeszcze układu nerwowego jest wielokrotnie krótszy, a także pogłębianie się w chorobę (ogólnie zwanej uzależnieniem) następuje lawinowo. Dla przykładu, 15 – latek wypijając systematycznie piwo lub dwa (dwa, trzy razy w tygodniu) w niedużej ilości może przez okres np. letnich wakacji uzależnić się.

W przypadku narkotyków np. amfetaminy, bez względu na wiek metrykalny pierwsze zażycie może już nie być ostatnim. Szybko pojawia się przymus ponownego zażycia. Eksperymentowanie, poszukiwanie jest cechą młodości, ale w tym przypadku to droga prowadząca do ślepego zaułka. Dochodzi się do muru i trzeba „wycofać się rakiem”, a to oznacza odtrucie czyli tzw. detoks oraz terapię uzależnienia od środków psychoaktywnych.

Co z dopalaczami?

Przed wszystkim zmieniają człowieka w coś w rodzaju monstrum. Na przestrzeni lat wzrasta procentowo ilość młodzieży traktującej THC – tetrahydrokannabinol w marihuanie jako normę. Popalają tu i tam. Z reguły narkoman zaczyna od marihuany, potem jest lawina pozostałych środków. Warto wspomnieć, że THC zmienia kod genetyczny plemników doprowadzając do bezpłodności.

Jak powinniśmy zareagować, gdy widzimy, że nasza koleżanka (lub kolega) wdała się w złe towarzystwo, przez co sięga po różne używki. Czy sami jako rówieśnicy możemy temu jakoś zaradzić?

Osoba, która wkracza w złe towarzystwo, grono pijących i ćpających nie chce przyjąć pomocy. Jest „głucha” na uwagi, ostrzeżenia i groźby. Otoczenie nie powinno przyjmować pozycji, że wszystko jest w porządku i zamiatać sprawę pod dywan. Kolega, czy przyjaciel warto, żeby nazwał to co widzi i co się dzieje. Nie można zrażać się też reakcją obronną, gdy słyszymy „wszyscy piją”. Na początku dobrze porozmawiać na osobności, bez świadków, aby osoba ta nie czuła, że musi grać, żeby wyjść z twarzą, „odtańczyć” przed kumplami. Można zaproponować pomoc i pójść razem do umówionego wcześniej terapeuty czy psychologa. Twoja obecność doda odwagi.

Nie jest to proste, ale wielu wyspecjalizowanych w tej dziedzinie terapeutów jest w stanie danej osobie pomóc. W etapie początkowym nie będzie konieczne wielotygodniowe leczenie, niekiedy sprawdza się kilka spotkań, aby ukierunkować i zakończyć coś, w co dana osoba bezwiednie brnie.

Dziękuję za rozmowę :-)