

Profilaktyka uzależnień wśród młodzieży .

Zbliżający się koniec roku i przepustki do domu rodzinnego są dobrą okazją do przypomnienia podopiecznym Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Gołotczyźnie oraz ich opiekunom o bezpieczeństwie w czasie wyczekiwanego urlopowania. Działania profilaktyczne prowadzone w Ośrodku mają na celu uświadomienie naszym wychowankom z jakimi zagrożeniami mogą spotkać się właśnie w czasie przepustek. I nie chodzi u tylko o konsekwencje czynów niedozwolonych, których może dopuszczać się nasza młodzież pozbawiona podczas urlopów należytej kontroli i uwagi ze strony dorosłych. Przypominamy również zasady dotyczące bezpieczeństwa w czasie podróży do domów rodzinnych, korzystania z kąpielisk czy nawiązywania nowych znajomości z negatywnymi osobami oraz rozsądnego korzystania z tzw. przyjemności.

Zagrożenia nie zawsze czyhają daleko od domu, lecz także mogą być bardzo blisko i wiązać się z tym co przyjemne i relaksujące. W związku z tym myślą przewodnią niniejszego wywodu są uzależnienia behawioralne nie powiązane bezpośrednio z zażywaniem substancji psychoaktywnych, czyli tak zwane uzależnienia od czynności. Należą do nich zachowania i działania, które są często społecznie akceptowane, takie jak: korzystanie z komputera (siecioholizm), telefonu komórkowego (fonoholizm), granie w gry na pieniądze (hazard), robienie zakupów (zakupoholizm), jedzenie (ortoreksja, anoreksja, jedzenioholizm) czy dbanie o swój wygląd (tanoreksja i bigoreksja). Jednak stricte o uzależnieniu mówimy dopiero wtedy, kiedy wykonywanie tych czynności staje się niekontrolowane, kompulsywne (przymusowe) i przynosi straty osobiste i społeczne.

Szczególnie zagrożeni uzależnieniami są dzieci i ludzie młodzi. Bycie nastolatkiem wiąże się z budowaniem samooceny, pojawia się chęć próbowania różnych stylów życia, zachowań, doświadczania przynależności do wymarzonej grupy, bycia postrzeganym jako osoba sukcesu czyli atrakcyjna, ciekawa. Wiele napięć, które w tym okresie pojawiają się, nastolatkwie rozładują poprzez przyjemne czynności. Kiedy zajmują one godzinę lub dwie dziennie, nie ma problemu, lecz gdy dominują one w czasie wolnym, powodują zaniedbywanie obowiązków i odsuwanie się od realnych osób, a w konsekwencji doprowadzają do pojawienia się niepokojących zmian w nastroju oraz pogorszenia zdrowia fizycznego możemy mówić już początku uzależnienia.

Omówienie wszystkich uzależnień przekracza niniejszy artykuł, dlatego skupimy się tu głównie na grach komputerowych i korzystaniu z Internetu. Jak podają statystyki w gry

komputerowe i sieciowe gra prawie 90% chłopców i 45% dziewczyn w Polsce. Ok 20% nastolatków w wieku 15 lat deklaruje, że gra w gry codziennie i ta liczba zwiększa się z roku na rok. Obniża się także wiek inicjacji korzystania z Internetu i gier komputerowych. Już dzieci w przedszkolu korzystają z Internetu i coraz częściej i dłużej grają w gry wirtualne. Specjaliści wskazują, że opóźnia to u większości rozwój we wszystkich sferach. Z biegiem czasu dzieci coraz więcej korzystają z gadżetów, zwłaszcza młodzi ludzie poświęcają coraz więcej czasu na tego typu rozrywki. Szczególnie zagrażające stają się związki wirtualne, cyberseks czy nadmierne zaangażowanie w portale społecznościowe. Nastolatki przeżywają to co inni piszą na ich temat tak jakby się to działo w realu. Fakt, że do takich komentarzy ma dostęp każdy pogarsza tę sprawę jeszcze bardziej. Dzieci muszą wypracować sposoby na radzenie sobie z nienawiścią tzw. hejtem w sieci oraz nauczyć się uważnego dokonywania wpisów, umieszczania zdjęć i świadomości prawnej z tym związanej (przemoc w sieci jest w Polsce karalna). Są to bazowe umiejętności do bezpiecznego korzystania z sieci, tym bardziej że co trzecia ofiara przemocy nie zgłasza dorosłym tego faktu dorosłym, pozostaje sama, a to często kończy się zaburzeniami, samouszkodzeniami, a czasami nawet próbą samobójczą. Profilaktyka w tym zakresie może niejednemu nastolatkowi pozwolić uniknąć poważnych problemów, a nawet ocalić życie.

Gry komputerowe w umiarze to oczywiście nic złego, ponieważ to dobra zabawa, gry uczą pracy zespołowej oraz podejmowania szybkich decyzji, rozwijają kreatywność i zdolność planowania. Nadużywanie gier i Internetu, a przede wszystkim granie w gry z dużą ilością przemocy i seksu, może prowadzić do wielu problemów takich jak: pogorszenie relacji z bliskimi aż do izolowania się, kłamstwa, niechęć do wszelkich obowiązków domowych, nieregularne jedzenie i nawet wypróżnianie się, osłabienie nawyków szkolnych, brak koncentracji i rozdrażnienie, bezsenność, utrwalanie schematów przemocy oraz uczenie nieprawidłowych wartości, pogorszenie stanu zdrowia, wady postawy, otyłość. Dlatego warto zadać sobie pytanie czy nastolatek korzysta z gadżetów rozrywkowo czy już można mówić o zagrożeniu uzależnieniem? Wczesne sygnały powinny dorosłych zaniepokoić i skłonić do rozmowy z dzieckiem na ten temat. Pogłębianie się tych zachowań warto skonsultować ze specjalistami.

Wychowankowie wraz z wychowawcą podczas zajęć wspólnie ustalili kilka ważnych zasad pomocnych w przeciwdziałaniu uzależnieniom od Internetu i gier komputerowych:

1. Planuj dzień i ustal czas przeznaczony na korzystanie z Internetu i gier.

2. Dbaj o przyjaźnie w realu, a nie tylko w Internecie.
3. Rozwijaj swoje zainteresowania i odkrywaj nowe pasje.
4. Bądź aktywny fizycznie.

Działania profilaktyczne podejmowane w placówce przy dużym zaangażowaniu wychowanków mają za zadanie przeciwdziałanie uzależnieniom poprzez edukację i rozwijanie zainteresowań. Zapraszamy wszystkich dorosłych do zwracania uwagi na to czy przyjemne rozrywki nastolatków nie zamieniły się już w uzależnienia.. Zachęcamy do rozmów z pracownikami, dzielenia się własnymi obserwacjami, obawami czy pomysłami na przeciwdziałanie temu zjawisku, tak aby młode pokolenie dorastało wolne od zagrożeń związanych z uzależnieniami .

Opracował

Marek Suchta