

26 października 2022



Jak walczyć z uzależnieniami behawioralnymi i chemicznymi?

Jak rozwijać postawy rodzicielskie, aby jak najlepiej wspierać młodych ludzi w wieku dojrzewania, kiedy następuje pełna integracja osobowości? Jakie czynniki chronią przed uzależnieniami i jak z nimi walczyć? - te i inne zagadnienia poruszano na konferencji „Uzależnienia chemiczne i behawioralne dzieci i młodzieży - profilaktyka, diagnoza, terapia”. W wydarzeniu zorganizowanym przez Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego i Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii wzięli udział wicemarszałek Marek Bogusławski.

Inicjatorami konferencji przeznaczonej dla pedagogów szkolnych, psychologów, terapeutów i pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych z terenu całego województwa byli

pracownicy Departamentu Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego wraz z dyrektorem **Bogumiłą Niziołek**.

W prelekcji udział wzięli: **Elżbieta Korus**, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej, **Piotr Kielbowski**, dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Terapii oraz przedstawiciele Urzędu Miasta, Starostwa Powiatowego, wojewody, Świętokrzyskiego Kuratorium Oświaty i Świętokrzyskiego Ośrodka Adopcyjnego.

- Uzależnienia behawioralne, związane z pojawieniem się nowych technologii stanowią tę grupę uzależnień, które stawiają przed nami nowe wyzwania. Spotkaliśmy się tu po to, aby przekazać Państwu wiedzę, doświadczenia, które z kolei Wy będziecie przekazywać rodzicom. Jak mają się zachowywać, na co zwracać uwagę i jak reagować na problem uzależnienia u swoich dzieci. Młodzi są poddawani dzisiaj niebezpiecznym bodźcom, które doprowadzają do rozstroju układu nerwowego. Naszym zadaniem jest wypracować takie metody działania, aby osiągnąć jak najlepsze efekty terapeutyczne, wybudować trwały pomost między nauczycielami, terapeutami i rodzicami - powiedział **Marek Bogusławski**, wicemarszałek województwa świętokrzyskiego.

- Uzależnienia to nie wymysł naszych czasów, jednak od 2 lat obserwujemy kumulację wydarzeń i czynników, które powodują, że młodzi i dorośli wpadają w pułapkę uzależnień. Mam tu na myśli okres pandemii i bombardowanie informacjami o wojnie na Ukrainie. Gdy nasza psychika słabnie sięgamy po środki, które mają „nam pomóc”. Tak rodzą się uzależnienia - dodał **Piotr Kielbowski**, dyrektor Świętokrzyskiego Centrum Terapii.

Jako pierwsza prelekcję otworzyła **Anna Przenzak**, dr nauk o zdrowiu i kierownik Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia w Świętokrzyskim Centrum Psychiatrii w Morawicy oraz partner w organizowanej konferencji. Jak zauważyła, problemu uzależnień należy się też doszukiwać w postawie rodziców, którzy nie chcą kształtować swoich prawidłowych postaw rodzicielskich i próbują wychowanie dzieci scedować na szkołę. Nie uczą młodych samodzielności i doświadczenia różnych rzeczy oraz brania odpowiedzialności za dokonane wybory. Ważne jest, aby przywiązywać większą uwagę do zasobów młodego człowieka, a nie jego deficytów, czyli wierzyć w to, że młody człowiek może się zmienić. Postawę rodzicielską rozwijać w taki sposób, aby jak najbardziej wspierać młodego człowieka w trudnym wieku dorastania, kiedy to dokonuje się integracja osobowości. Źle przeprowadzona integracja prowadzi do uzależnień.

- Często spotykamy się ze zjawiskiem ambiwalencji u młodych. Raz chcą się zmienić, raz nie. To naturalny stan. Naszym celem jako dorosłych jest wyprowadzenie młodego człowieka z ambiwalencji, delikatnie wypchnięcie go z tego stanu. Wszystko w atmosferze szacunku i wiary w jego możliwości - dodała **Anna Przenzak**, dr nauk o zdrowiu i kierownik Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia w Świętokrzyskim Centrum Psychiatrii w Morawicy.

Zagrożeniem dla dzieci jest również przerzucanie dzieci z grupy do grupy, wożenie do szkoły poza rejonem, na różne zajęcia, gdzie dzieci muszą wchodzić w nowe środowiska i trudno im zbudować grupę odniesienia. Innym groźnym zjawiskiem jest konflikt rodziców, który w okresie dorastania nasila się. W takiej sytuacji młodemu człowiekowi trudno się odseparować od rodziców, co rodzi kryzys osobowości, a w konsekwencji prowadzi do podatności na uzależnienia. Okres adolescencji wymaga uruchomienia adaptacyjnych zasobów własnych dziecka, jak i otaczającego go środowiska.

O uzależnieniach technologicznych wśród dzieci i młodzieży w ujęciu profilaktycznym i terapeutycznym mówiła gość specjalny **Magdalena Rowicka**, dr n. społ. i kierownik Zakładu Metodologii Badań Psychologicznych w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie.

- Uzależnienia behawioralne to uzależnienia od czynności. Gdy nie radzimy sobie z napięciem i stresem, to uciekamy w coś przyjemnego np. w gry komputerowe. Tam nie musimy się konfrontować z rzeczywistością. Z czasem potrzebujemy coraz więcej czasu, żeby się zaspokoić i wyciszyć. Do mechanizmów uzależniających należy zaliczyć: niską samoocenę, niskie kompetencje społeczne i słabe kompetencje radzenia sobie ze stresem, dlatego należy z dziećmi i młodzieżą rozmawiać o emocjach i sposobach radzenia sobie z nimi. Ważny jest również trening samokontroli oraz umiejętność podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów - mówiła dr **Magdalena Rowicka**.

Formułowanie ciągłych zakazów do młodzieży, ustalanie sztywnych limitów używania internetu, demonizowanie technologii odnosi odwrotny skutek.

Swoje prelekcje wygłosili również: **Aleksandra Olawska-Szymańska**, konsultant wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży; **Danuta Muszyńska** z Krajowego

Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom oraz **Grzegorz Kempka** z Poradni Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Chęcinach.

Galeria zdjęć

