

Wiatr w żagle

UZALEŻNIENIA

Iceland 
Liechtenstein
Norway **Active
citizens fund**

Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy,
finansowanego z Funduszy EOG



Jak rozwija się uzależnienie?

FAZA I – EKSPERYMENTOWANIE

1. Kontakty społeczne

ma normalne kontakty społeczne, wygląd bez zmian,
używa alkoholu i narkotyków tylko na wyraźną propozycję

2. Higiena i zdrowie

niema widocznych fizycznych uszczerbków, wygląd bez zmian

3. Nauka lub praca

rzadkie przejawy zaniedbywania obowiązków

4. Stosunek do pieniędzy, rzeczy materialnych

jak do tej pory nie ma widocznych objawów, że zwiększyły się jego wydatki

5. Rozwój emocjonalno - uczuciowy

bierze, aby wzmocnić nastrój, aby zaspokoić ciekawość

Używanie szkodliwe

- ▶ To taki sposób przyjmowania substancji psychoaktywnych, które powoduje szkody zdrowotne:
 - ✓ **szkody somatyczne** czyli zdrowotne (np. zapalenie wątroby)
 - ✓ **psychiczne** (np. epizody depresyjne po intensywnym piciu alkoholu).
- ▶ Używanie szkodliwe bywa często przedmiotem krytyki ze strony otoczenia.
- ▶ Utrzymuje się przez co najmniej miesiąc lub występował w sposób powtarzający się w ciągu 12 miesięcy

FAZA II – UŻYWANIE

1. Kontakty społeczne

ma paru kolegów którzy biorą narkotyki, stała częstotliwość brania i powody;

w wyglądzie pojawiają się akcenty przynależności do grupy

2. higiena i zdrowie

- ▶ niby tak samo jak poprzednie, ale mogą pojawić się: kac. senność, problemy ze snem, zdekoncentrowanie

3. nauka lub praca

wyraźnie da się zaobserwować związek złego samopoczucia po używaniu, a wypełnianiem obowiązków, nasilają się objawy

4. stosunek do pieniędzy, rzeczy materialnych

zaczyna oszczędzać pieniądze no narkotyki, wydaje więcej niż planuje, zapożycza się

5. rozwój emocjonalno - uczuciowy

w narkotykach i atmosferze brania widzi przyjemność; lubi rytuały, które temu towarzyszą, stwarza rytuały, zdarzyć się mogą zaburzenia psychiczne, „urwanie filmu”, agresja

FAZA III – NADUŻYWANIE

1. kontakty społeczne

zwiększa się ilość osób biorących w towarzystwie,
sam kupuje narkotyki,
jest niestówny.

Często zrywa towarzyskie więzi z osobami nie biorącymi, wytwarza dystans

2. higiena i zdrowie

pojawiają się regularne problemy ze snem i odżywianiem się,
zwiększa się dawka narkotyku,
może nastąpić zmiana narkotyku na silniejszy lub zwiększyć
częstotliwość,
ma kaca, ale nie ma pełnego zespołu abstynencyjnego,
istnieje możliwość zatrucia,
w wyglądzie są niedopatrzzenia,
następuje zmiana ubioru, pojawiają się atrybuty związane z
używaniem narkotyków

3. nauka lub praca

wyraźny zły stosunek do obowiązków,
wagary, spóźnienia,
symuluje,
nie wywiązuje się z obowiązków,
woli pracować sam, uczyć się sam

4. stosunek do pieniędzy, rzeczy materialnych

wydaje więcej niż ma, ma długi, ucieka przed wierzycielami,
prowadzi „krzywe interesy„

5. rozwój emocjonalno – uczuciowy

bierze, aby nie czuć, nie myśleć, że źle zrobił, ucieka przed
problemami
deklaruje uczucia

FAZA IV – UZALEŻNIENIE

1. Kontakty społeczne

- ▶ wszyscy przyjaciele nadużywają,
- ▶ grupa wywiera presję,
- ▶ dużo kłamstw,
- ▶ pogwałcenie prawa,
- ▶ dużo dewiacji w sferze zachowań społecznych

2. higiena i zdrowie

- ▶ poważne objawy świadczące o problemach zdrowotnych,
- ▶ mogą wystąpić objawy abstynencyjne,
- ▶ długie okresy snu;
- ▶ organizm jest wycieńczony,
- ▶ mocą też wystąpić psychozy potoksyczne, paranoje,
- ▶ depresja,
- ▶ zaburzeniu świadomości,
- ▶ problemy u sferze poznawczej,
- ▶ halucynacje, omamy,
- ▶ przedawkowanie

3. nauka lub praca

- ▶ nie ma pracy,
- ▶ nie chodzi do szkoły,
- ▶ traci uprawnienia, zrywa kontakty z zakładem pracy, szkołą,
- ▶ zajmuje się zdobywaniem środka.

4. stosunek do pieniędzy, rzeczy materialnych

- ▶ ruina finansowa

5. rozwój emocjonalno - uczuciowy

- ▶ bierz po to, aby czuć się normalnie, aby egzystować,
- ▶ ma przymus brania,
- ▶ nie ma poczucia kontroli,
- ▶ ma poczucie winy,
- ▶ sam nie może przestać brać, widzi wszystko co złe w jego życiu.

Uzależnienie

- ✓ Silne pragnienie lub **przymus** przyjmowania substancji
- ✓ **Upośledzona zdolność kontroli** zachowań związanych z przyjmowaniem substancji (rozpoczęcia, zakończenia lub ilości)
- ✓ Fizjologiczne objawy **zespołu odstawienia**
- ✓ Zmiana **tolerancji**
- ✓ Narastające **zaniedbywanie** alternatywnych źródeł przyjemności lub **zainteresowań**
- ✓ Przyjmowanie substancji **pomimo wiedzy o szkodliwych skutkach**

Na ostateczne rozpoznanie uzależnienia pozwala identyfikacja

trzech lub więcej objawów

występujących łącznie przez co najmniej jeden miesiąc lub jeżeli utrzymywało się krócej niż miesiąc to występowało w sposób powtarzający się w okresie


12 miesięcy.



Jako charakterystyczna cecha uzależnienia bywa
również opisywany

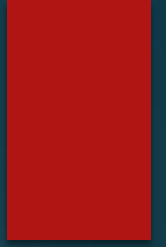
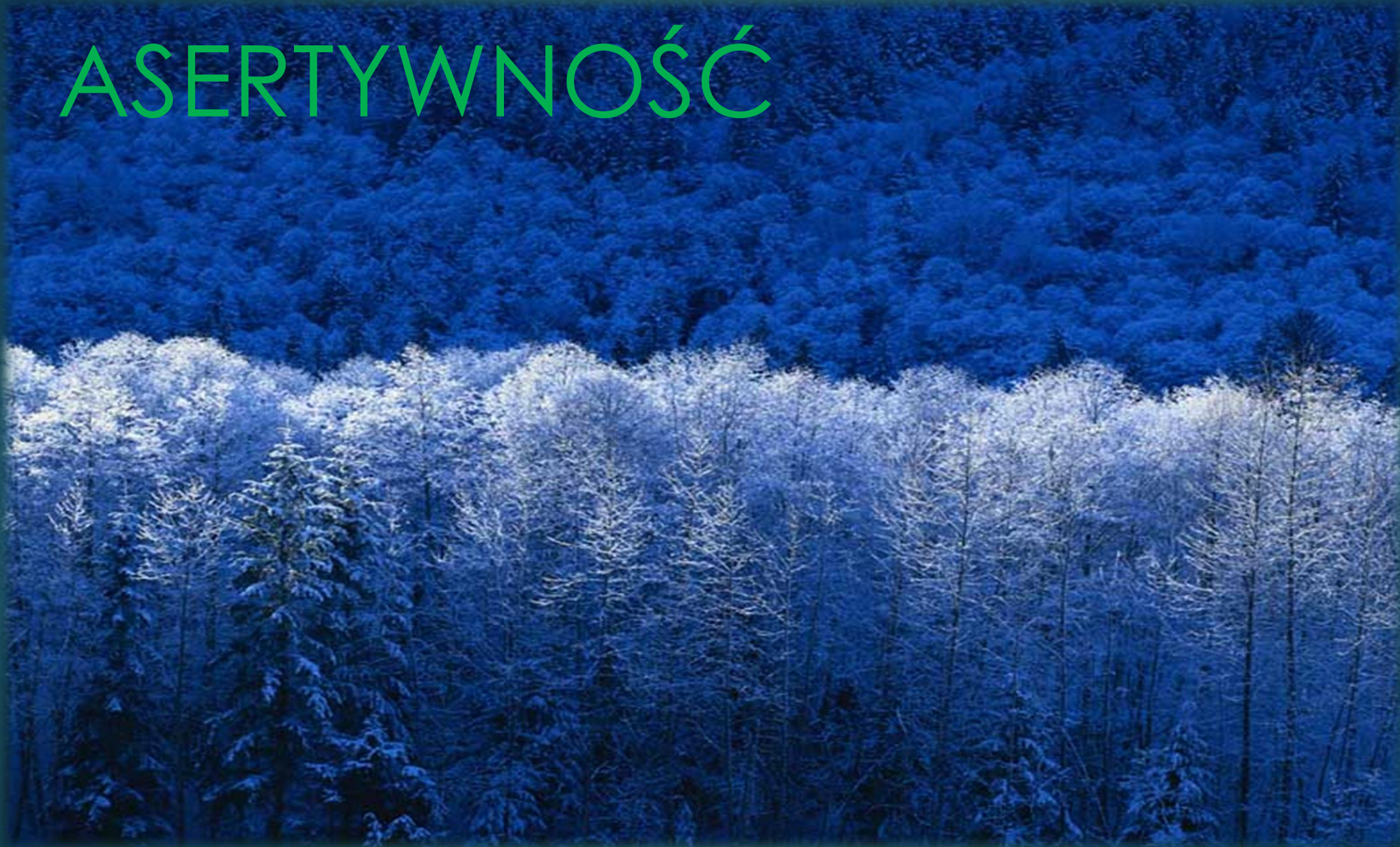
**zawężony repertuar wzorców przyjmowania
substancji**


(np. tendencja do picia alkoholowych drinków
każdego dnia).

- 
- ▶ Zespół uzależnienia **może dotyczyć**
 - ▶ **określonej substancji,**
 - ▶ **grupy substancji,**
 - ▶ **albo szerokiego zakresu różnych substancji** (np. leków opiatowych)


 - ▶ albo szerokiego zakresu różnych substancji (są to osoby odczuwające przymus przyjmowania regularnie jakiegokolwiek substancji psychoaktywnej, jeśli tylko jest dostępna oraz przejawiające niepokój, podniecenie i/lub fizyczne objawy abstynencyjne).

ASERTYWNOŚĆ






W sytuacjach trudnych możemy
wyróżnić trzy typy zachowań:



Zachowania **uległe** polegają na wycofaniu się osoby z dyskusji i dopasowaniu do wymagań i żądań drugiej osoby nawet jeżeli wewnętrznie się z nimi nie zgadza.



Zachowania **agresywne** prowadzą do tego że jedna lub obie strony w dyskusji chcą narzucić siłą innemu swoje zdanie poprzez osobiste ataki, emocjonalny szantaż i krzyki.

Zachowania **asertywne** możemy uplasować pomiędzy tymi typami zachowań.




Asertywność to

bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw
w granicach nie naruszających praw i psychicznego
terytorium innych osób oraz własnych



ale także


obrona własnych praw w sytuacjach społecznych...




Konfrontacja asertywna polega na tym, że obie strony próbują dożyć swoich praw przy zachowaniu szacunku i zrozumienia dla zdania drugiej osoby.

Taka wymiana zdań jest uczciwa, bezpośrednia, rzeczowa, a przede wszystkim nastawiona na osiągnięcie celu i otwarta na dalsze negocjacje.

Zachowań asertywnych musimy się nauczyć.



Asertywność oznacza że uznajemy się za osobę która
ma takie same prawa jak inni
i
jest tak samo jak inni ważna.




Oznacza to gotowość do wyrażania szczerze
swoich opinii, potrzeb, życzeń

bez ulegania naciskom ze strony drugiej osoby,

ale z poszanowaniem jej zdania.

Oznacza to także umiejętność przyjmowania
pochwał, ocen oraz krytyki.



Jest to racjonalne dbanie o swoje interesy,
świadome korzystanie z swoich praw,
spokojnie i z rozwagą, bez poddawania się
negatywnym emocjom.



Asertywność pozwala używać takich zwrotów jak:

"tak",

"nie",


"nie rozumiem"

"nie wiem"


bez obecności poczucia winy i usprawiedliwiana się.




Osoba asertywna potrafi szczerze mówić o swoich żądaniach i oczekiwaniach, bez oglądania się za poglądami innych i ukrywania za nimi.




Ma świadomość swoich wad i zalet,
tego co potrafi zrobić oraz swoich
ograniczeń.




Potrafi także przyznać się szczerze
kiedy coś zrobiła źle i poprosić o
pomoc kiedy jej potrzebuje.



Taka osoba ma jasno wytyczone swoje cele, zadania i potrafi konsekwentnie oraz otwarcie je realizować, bez poddawania się manipulacjom ale także bez uciekania się do nich w stosunku do innych osób.



Asertywność oznacza też przyznawanie innym takich samych praw do zachowań asertywnych jakie przyznajemy samym sobie.



Mimo iż asertywność wydaje się nowym słowem, od wieków znana jest mądrości ludowej pod postacią takich przysłów jak np. "nie rób drugiemu co Tobie nie miłe".



Mów otwarcie
"tak" i "nie"



Nie tłumacz się kiedy nie zawiniłeś,

ale

spokojnie wyjaśniaj powody swojego zachowania

jeżeli chcesz być dobrze zrozumiany;



Gdy jesteś atakowany broń się

wyjaśnij powody swojego zachowania,

przedstaw swoje zdanie na ten temat,

nie pozwalając naruszyć swojej godności osobistej.



Nie napadaj na inne osoby

nie poddawaj w wątpliwość ich
charakteru i sposobu myślenia;



Realizując swoje zadania
nie krzywdź innych osób.



Mów innym otwarcie czego od nich
potrzebujesz

Nie oczekuj by wiedzieli coś czego im
nie powiedziacieś



Mów szczerze "nie wiem" kiedy

czegoś nie wiesz

pytaj kiedy chcesz się czegoś

dowiedzieć;




Proś kiedy potrzebujesz pomocy

Przyznaj się do tego że pomoc
jest Ci potrzebna



Jeśli popełniłeś błąd, przyznaj się do niego,
i weź na siebie odpowiedzialność za jego
popełnienie;



Wyrażaj otwarcie i stanowczo
swoje oczekiwania, mów o tym
jak chcesz być traktowany



Słuchaj uważnie

tego co inne osoby mają do powiedzenia

nie lekceważ ich wypowiedzi

odnoś się do nich w racjonalny i spokojny

sposób.



Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Niebieska Linia

przemoc, przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach

Telefon zaufania

czynny przez całą dobę

800 120 002

poradnia mailowa:

niebieskalinia@niebieskalinia.info



Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12