Narkotyki – *ryzykowna droga*

KOMPENDIUM WIEDZY DLA UCZNIÓW SZKÓŁ GIMNAZJALNYCH

Opracowanie: KINGA SOCHOCKA, KAROLINA VAN LAERE

Konsultacja merytoryczna: ANNA BORUCKA
Redakcja językowa i korekta: BARBARA GRUSZKA
Opracowanie graficzne: MARCIN FRANCZAK

STOWARZYSZENIE monar

Wydawca: Stowarzyszenie MONAR
Ośrodek Szkoleniowo-Badawczy
ul. Nowolipki 9B, 00-151 Warszawa
e-mail: osb@monar.org

Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

Wydane ze środków Krajowego Biura
ds. Przeciwdziałania Narkomanii
ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa,
tel. (22) 855 54 69,
www.kbpn.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia

Nakład: 10000 egzemplarzy
EGZEMPLARZ BEZPŁATNY
ISBN: 978-83-941624-0-5

Na początek

DO KOGO?
Do młodych ludzi, którym zależy na szczęśliwym życiu (nawet jeżeli wstydzą się do tego przyznać) oraz do tych, którzy uważają, że szczęśliwe życie ich nie dotyczy.

Zamiast długiego i nużącego wstępu prosimy Cię, abyś poświęcił(a) kilka minut uwagi poniższej tabelce. Dowiesz się z niej, dlaczego – niezależnie od Twoich przekonań, wyznawanych wartości czy momentu w osobistym rozwoju – warto, abyś zapoznał(a) się z treścią tej broszury.

JAKIE TREŚCI?

1 **Ryzyko, decyzje, dojrzewanie:**
- proces podejmowania decyzji,
- kiedy warto, a kiedy nie warto podejmować ryzyko,
- kto jest podatny na podejmowanie ryzyka,
- dojrzewanie a ryzyko,
- dojrzewanie a podejmowanie decyzji.

2 **Mózg w okresie dorastania:**
- strzyżenie mózgu,
- rola mózgu w podejmowaniu decyzji,
- układ nagrody – w poszukiwaniu przyjemności i wrażeń,
- uzależniony mózg.

3 **Narkotyki:**
- fakty i mity,
- prawo a narkotyki,
- przykre konsekwencje eksperymentowania i zażywania narkotyków.

4 **Rozwój osobisty:**
- radzenie sobie ze stresem,
- czas wolny i pasje,
- dobra nuda nie jest zła,
- presja rówieśników.

JAKIE UMIEJĘTNOŚCI MOŻESZ ROZWINĄĆ?

- zarządzanie ryzykiem,
- radzenie sobie z emocjami i stresem,
- opieranie się naciskom rówieśników,
- asertywne odmawianie,
- zarządzanie czasem wolnym,
- rozwijanie zainteresowań,
- samoświadomość i uważność.

W broszurze poruszone zostały różne zagadnienia. Narkotyki są jednym z nich. Nie przekonujemy Cię w niej, że narkotyki są szkodliwe. Bo to już wiesz. Chcemy zachęcić Cię do poznawania siebie i świadomego podejmowania wyborów.

Eksperymentowanie z narkotykami *to ryzykowna decyzja!*

Twoje wybory niosą za sobą mniej lub bardziej znaczące konsekwencje. Warto, żebyś o tym pamiętał(a)!

Czy zastanawiałe(a)ś się kiedyś nad tym, jakie konsekwencje wiążą się z podejmowaniem różnych decyzji? Na co dzień podejmujemy ich setki, nie zawsze zdając sobie z tego sprawę! Zastanawiając się rano, co zjesz na śniadanie, czy umówisz się na randkę z X czy Y, jaką szkołę wybierzesz po skończeniu gimnazjum – za każdym razem podejmujesz decyzję.

W dzieciństwie przede wszystkim dorośli podejmują za nas różne decyzje. Często nie mamy wpływu na to, ile czasu spędzimy na spacerze, w co się ubierzemy, o której godzinie pójdziemy spać. Z wiekiem zyskujemy coraz większą autonomię i możliwość podejmowania niezależnych wyborów. Z decyzjami wiążą się jednak: odpowiedzialność oraz potencjalne korzyści i konsekwencje.

BYĆ MOŻE WIESZ O TYM, ŻE LUDZIE DOKONUJĄ WYBORÓW NA DWA RÓŻNE SPOSOBY:

IMPULSYWNIE, POD WPŁYWEM CHWILI, BEZ ANALIZOWANIA POTENCJALNYCH ZYSKÓW I STRAT

– taki sposób podejmowania decyzji wiąże się z dużym ryzykiem.

RACJONALNIE, DAJĄC SOBIE CZAS NA ZASTANOWIENIE, ANALIZUJĄC POTENCJALNE KORZYŚCI I NEGATYWNE KONSEKWENCJE KAŻDEGO Z MOŻLIWYCH ROZWIĄZAŃ

– zazwyczaj taki sposób podejmowania decyzji obniża ryzyko negatywnych skutków dlatego, że wybieramy rozwiązania korzystniejsze z perspektywy rachunku zysków i strat.

ZAPAMIĘTAJ

Każda decyzja wiąże się z ryzykiem: możesz zarówno coś zyskać, jak i stracić!

Do przemyślenia

Czasami podejmujemy decyzję nie biorąc pod uwagę tego, że dostępne i możliwe są różne rozwiązania. W takich sytuacjach wydaje nam się, że nie mamy innego wyjścia. Tymczasem każdą sprawę można rozwiązać przynajmniej na dwa sposoby, choć najczęściej tych możliwości jest o wiele więcej.

CZY CZUJESZ, ŻE DANA SYTUACJA MA TYLKO JEDNO ROZWIĄZANIE?

CZY ZNASZ KOGOŚ, KTO POMOŻE CI SPOJRZEĆ NA DANY KŁOPOT Z INNEJ PERSPEKTYWY?

Przypomnij sobie sytuacje z ostatnich tygodni, kiedy musiałe(a)ś podjąć jakąś decyzję. Co wtedy brałe(a)ś pod uwagę? Jakie czynniki (np. posiadane informacje, uczucia, przeszłe doświadczenia, wskazówki innych ludzi, zyski i straty różnych rozwiązań) wpłynęły na to, że podją(ę)łe(a)ś tę, a nie inną decyzję?

ODPOWIEDZ SOBIE...

ZAPAMIĘTAJ

Nawet pojedyncze eksperymenty z narkotykami mogą prowadzić do poważnych negatywnych konsekwencji dla Twojego życia i zdrowia!

Podejmując decyzję *rób to świadomie!*

Zazwyczaj na nasz proces dokonywania wyboru silny wpływ wywiera wyobrażenie spodziewanych korzyści oraz związane z tym emocje. W niektórych momentach nasze oczekiwania potrafią przesłonić nam realny obraz sytuacji. Nie widzimy wtedy możliwych zagrożeń i negatywnych skutków lub je po prostu bagatelizujemy. Wtedy myśl o czekającej nas przyjemności i nagrodzie motywuje nas do podejmowania nieprzemyślanych decyzji i ponoszenia dużego ryzyka.

Dokonanie oceny ryzyka jest podstawą świadomego podejmowania różnych decyzji w swoim życiu.

KIEDY WARTO, A KIEDY NIE WARTO PODEJMOWAĆ RYZYKA?

Decyzje, które wiążą się z ryzykiem utraty zdrowia lub życia, zazwyczaj nie są warte ich podejmowania. Istnieją jednak od tego wyjątki. Przykładem tego może być praca ratownika wodnego czy strażaka. Ratując życie innych ludzi nierzadko podejmują oni decycje, które narażają ich samych na utratę życia lub zdrowia. Takim wyjątkiem na pewno nie jest zażywanie narkotyków!

Istnieją jednak rodzaje ryzyka, które zazwyczaj warto podjąć.

Przykładem takiej sytuacji może być udział w konkursie, w którym zostajemy poddani czyjejś ocenie. To, czy wygramy, zależy od wielu czynników i w związku z tym nie możemy przewidzieć, czy nam się uda. Ryzykujemy więc, że w sytuacji niepowodzenia będzie nam przykro. Tym niemniej zyski z tej sytuacji przewyższają nasze straty: zdobyliśmy wiedzę, doświadczenie, informacje zwrotne, które w przyszłości mogą pomóc nam w osiągnięciu sukcesu.

Niektóre sytuacje w relacjach z ludźmi mogą nam się wydawać ryzykowne, na przykład wówczas, kiedy wiążą się z wyrażaniem swojego stanowiska odmiennego od zdania większości. W takich momentach z obawy przed odrzuceniem lub brakiem akceptacji możemy zrezygnować z wyrażania siebie (a czasami nawet robimy coś wbrew sobie). Tymczasem pokonując swoje obawy – podejmując ryzyko – zdobywamy większą pewność siebie i powody do satysfakcji!

ZAPAMIĘTAJ

Podejmuj wyzwania i bez względu na to, czy odniesiesz sukces czy porażkę, traktuj je jako okazję do wzbogacania swojego doświadczenia życiowego!

Czy zdajesz sobie sprawę, że...

PRAWO A NARKOTYKI W POLSCE

- posiadanie KAŻDEJ ilości narkotyków jest w Polsce zagrożone karą pozbawienia wolności do 3 lat; w szczególnych okolicznościach, gdy ilość narkotyków jest nieznaczna i są one przeznaczone na własny użytek, postępowanie wobec takiej osoby może zostać umorzone;
- osoba handlująca narkotykami może spędzić w więzieniu do 10 lat;
- nakłanianie drugiej osoby do zażycia narkotyku lub dawanie jej narkotyku grozi karą do 3 lat pozbawienia wolności, a w przypadku gdy osoba ta jest małoletnia, do 8 lat;
- prowadzenie pojazdów pod wpływem narkotyków może zaś skutkować karą grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do 2 lat.

Zarządzając ryzykiem:

- Przeanalizuj swoje mocne i słabe strony z punktu widzenia danej sytuacji. Czy po pierwszej lekcji pływania warto wchodzić na głębszą wodę?
- Odpowiedz na pytanie: na czyje wsparcie i pomoc możesz liczyć w tej sprawie? Czy ktoś z Twojego otoczenia może pomóc Ci na wypadek trudności?
- Pomyśl, co lub kto może wpłynąć na przebieg danej sytuacji. Jeżeli wykonujesz projekt z kilkoma osobami, również od ich przygotowania zależy wynik.
- Ćwicząc potrzebne umiejętności możesz zmniejszyć ryzyko. Np. nie robiąc nic przed wystąpieniem publicznym jesteś bardziej narażony(a) na porażkę i niezadowolenie słuchaczy, niż ktoś, kto rzetelnie się do tego przygotował.
- Zawsze bądź świadom(a) tego, że wiele rzeczy związanych z otoczeniem wpływa na ostateczne powodzenie lub niepowodzenie w danej sytuacji. Nie wszystko bowiem zależy od Ciebie!

Kiedy warto podjąć ryzyko, a kiedy nie? Pomoże Ci w tym bilans zysków i strat.

ZASTANÓW SIĘ

Jakie ryzyko ponosi osoba decydująca się na eksperymentowanie z narkotykami?

ODPOWIEDZ SOBIE...

Spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania, aby przyjrzeć się, jakie straty może nieść za sobą próbowanie narkotyków.

Co taka osoba ryzykuje w tej sytuacji:

- **FIZYCZNIE** *(np. szkody zdrowotne)*
- **EMOCJONALNIE** *(np. jak się będzie czuła?)*
- **SPOŁECZNIE** *(np. w relacji z najbliższymi)*

ZAŻYCIE NARKOTYKU – KONSEKWENCJE

- Pogłębienie złego samopoczucia. Zażycie narkotyków może jeszcze bardziej nasilić przeżywane emocje. Zwykły niepokój może nagle przerodzić się w silny lęk, przerażenie, a nawet panikę. Smutek w przygnębienie.

Używanie narkotyków powoduje, że człowiek zaczyna okłamywać bliskie osoby. W efekcie oddala się od ludzi, na których mu zależy i zazwyczaj traci ich zaufanie.

- Narkotyki sprawiają, że jest trudno realnie ocenić, czy osoby w otoczeniu są godne zaufania i czy jesteśmy wystarczająco bezpieczni. Stajemy się bezkrytyczni. Ktoś, kto traci nad sobą kontrolę biorąc narkotyki, naraża się również na wykorzystanie seksualne. Z tym z kolei wiąże się zagrożenie zarażenia się np. HIV, HCV (wirusowe zapalenie wątroby) i w efekcie rozwój poważnych chorób.

- Niektóre narkotyki mogą wpływać obezwładniająco na ciało, które potrafi w najmniej spodziewanym momencie odmówić posłuszeństwa. Nie można ruszać rękoma, nogami. To sprawia, że człowiek staje się zupełnie zależny od innych osób, które mogą mu wyrządzić krzywdę. Nie można wtedy w żaden sposób zareagować.

- W związku z puszczeniem hamulców i utratą kontroli nad sobą oraz zmniejszeniem krytycyzmu myślenia człowiek pod wpływem narkotyków naraża się na ośmieszenie i zawstydzenie (bo np. zachowuje się w sposób dziwaczny) oraz na negatywne konsekwencje ze strony otoczenia (np. odwrócenie się kolegów, koleżanek, konsekwencje dyscyplinarne w szkole).

- Zażycie narkotyków może wiązać się z problemami z policją, prawem, których skutkiem może być na przykład poddanie się przymusowej kurateli sądowej, sprawa w sądzie, a niekiedy nawet zakład poprawczy. Może narazić Cię na kontakt ze środowiskiem przestępczym!

- Utrata kontroli nad sobą i swoim zachowaniem. To, że coś nie dzieje się po naszej myśli lub nam się nie podoba, nie oznacza, że możemy z tego powodu się na kimś wyładowywać czy zrobić mu krzywdę. Wyobraź sobie, co by się w przeciwnym razie działo?! Istne piekło na ziemi! Osoba pod wpływem narkotyku traci tę umiejętność powstrzymywania się i potrafi np. w sposób agresywny zachować się wobec znajomych lub obcych osób. To naraża ją z kolei na agresję i przemoc ze strony innych (obrażenia ciała, a czasami ryzyko utraty życia). Utrata kontroli nad sobą naraża osobę po zażyciu narkotyku na różnego rodzaju wypadki, które wynikają z nieprawidłowej oceny własnych możliwości (np. szybkości reakcji) oraz warunków otoczenia (np. odległości dzielącej człowieka od jadącego pojazdu).

ZAPAMIĘTAJ

Narkotyki diametralne zmniejszają, a nawet odbierają, możliwości decydowania o sobie samym, swoim zachowaniu i o swojej przyszłości!

- Nieprzewidziane skutki uboczne wywołane zanieczyszczeniami. Producenci narkotyków, aby zwiększyć zyski, dodają do nich substancje, które wzmacniają działanie narkotyku, ale stwarzają zagrożenie nie tylko dla zdrowia, ale i życia człowieka, np. trutkę na szczury.

Używanie narkotyków a kontakty seksualne

Mnie to nie dotyczy. „Mam mocną głowę". Nic mi się nie stanie. Jeden raz mi nie zaszkodzi. Takie myśli mogą przychodzić do głowy, kiedy czytamy o tym, że branie narkotyków jest ryzykowne i szkodliwe. Tymczasem nawet jednorazowe zażycie powoduje, że tracimy kontrolę, nie mówiąc już o zdrowym rozsądku. Kiedy rozluźniają się hamulce, możemy zdecydować się na podjęcie kontaktu seksualnego z kimś, z kim nie chcielibyśmy tego zrobić „na trzeźwo". Możemy też, co gorsza, stać się ofiarą wykorzystania seksualnego. Niechciany lub niekontrolowany seks naraża nas nie tylko na bolesne i bardzo przykre doświadczenia, ale i na choroby przenoszone drogą płciową i niechciane ciąże.

Rozpoczynanie życia seksualnego jest wyrazem miłości i bliskości dwojga dojrzałych ludzi. Ale jednocześnie to jeden z ważnych testów na naszą dorosłość. Wymaga bowiem przemyślenia i zadbania o swoje bezpieczeństwo fizyczne oraz o swój komfort psychiczny (wybór odpowiedniej osoby, z którą mamy bliską relację, miejsca i czasu). Niektóre osoby decydują się na wzięcie środków odurzających po to, aby poradzić sobie ze wstydem czy lękiem przed intymnością z drugą osobą. A przecież to zupełnie naturalne reakcje i uczucia. Zanim zrobisz ten krok zastanów się i podejmij decyzję mając trzeźwy umysł – bez narkotyków czy alkoholu. Nie warto się z tym spieszyć. Poczekaj na moment, w którym będziesz na to gotowy(a) i spotkasz TĘ wyjątkową osobę.

Dojrzewanie a ryzyko i narkotyki

Ty i Twoi rówieśnicy jesteście bardziej niż osoby w innym wieku narażeni na ryzyko eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi (np. narkotyki, alkohol). Psychologowie uważają, że okres dojrzewania należy do najtrudniejszych i najważniejszych etapów w rozwoju człowieka. W tym czasie zachodzą podstawowe zmiany w każdej sferze życia: biologicznej, psychologicznej oraz społecznej. To, w jaki sposób sobie z nimi poradzisz, będzie wpływało na Twoje dalsze życie.

SOMA – PSYCHE – POLIS

SOMA
oznacza to, co fizyczne

PSYCHE
oznacza to, co psychiczne

POLIS
oznacza to, co społeczne

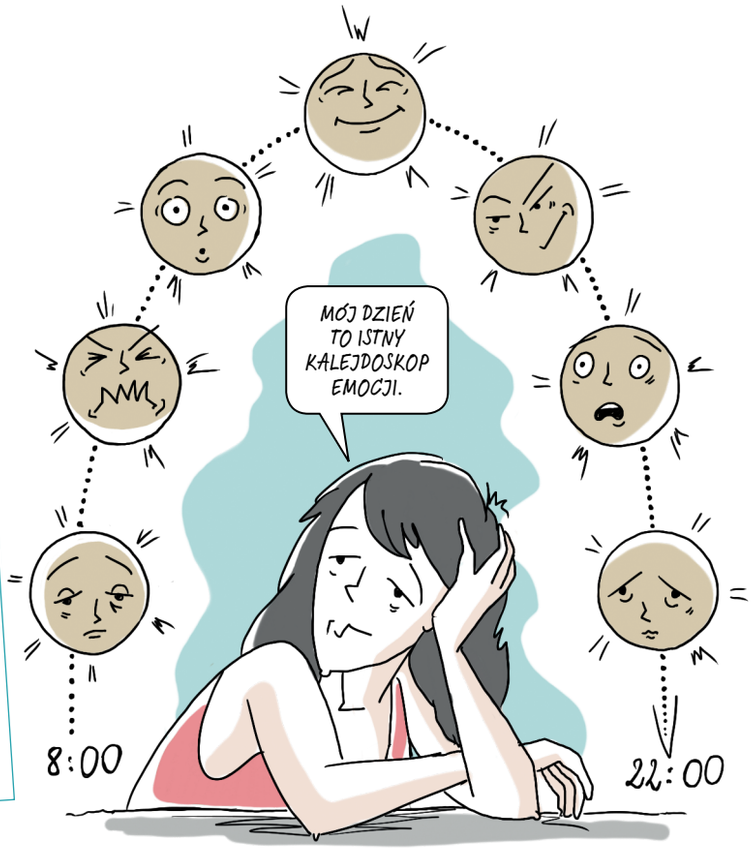
W zależności od tego, ile masz lat, doświadczyłe(a)ś już albo w najbliższym czasie doświadczysz szeregu zmian w swoim ciele. Nabiera bowiem ono bardziej kobiecych lub męskich kształtów. Widzisz to nie tylko Ty, ale i całe Twoje otoczenie. Zmiany te często zachodzą tak szybko i lawinowo, że ciężko jest za tym nadążyć, do tego stopnia, że w pewnych momentach możemy czuć się obco we własnym ciele. Wraz z rozwojem ciała rozwija się Twoja seksualność. Impulsy, które teraz odczuwasz w sobie, są dla Ciebie nowym doświadczeniem i przynoszą wiele różnych odczuć: możesz czuć mieszaninę podekscytowania, niepokoju, lęku i zawstydzenia. Możesz też bać się, że tracisz nad sobą kontrolę.

Prawdopodobnie również po raz pierwszy zaczynasz zastanawiać się nad tym, kim jesteś, jaki(a) jesteś, czego chcesz i jaki(a) chcesz być. Te pytania pojawiają się w Twojej głowie teraz, ponieważ po raz pierwszy zyskujesz tak duży wpływ na podejmowane decyzje. To przyjemne móc czuć, że ma się wpływ na swoje życie! Z drugiej jednak strony masz coraz większą świadomość odpowiedzialności, która się z tym wiąże, co może wydawać się obciążające (zwłaszcza wtedy, jeżeli widzimy, że otoczenie oczekuje od nas coraz większej samodzielności i dojrzałości!).

JEŻELI WIDZIMY, ŻE OTOCZENIE OCZEKUJE OD NAS CORAZ WIĘKSZEJ SAMODZIELNOŚCI I DOJRZAŁOŚCI, TO MOŻE WYDAWAĆ SIĘ TO OBCIĄŻAJĄCE!

Do przemyślenia

Kiedy człowiek dorasta, odczuwa coraz większą potrzebę odsuwania się od tego, co już dobrze zna, aby poznać inne możliwości i punkty widzenia. Podczas poszukiwań odkrywa to, co mu najbardziej odpowiada i z czym się utożsamia. Dzięki temu może wytyczyć własną ścieżkę rozwoju. Z obawy jednak przed porażką w byciu samodzielnym może w tym okresie podważać i negować punkt widzenia rodziców, opiekunów, a czasem nawet cały ich świat! **Jednym słowem, w tym momencie swojego życia jest rozdarty między sprzecznymi motywami swoich decyzji, choć nie zawsze ma tego świadomość.**



Gdybyśmy w tym okresie życia popatrzyli na siebie z boku, zobaczylibyśmy, jak zmienne potrafią być nasze nastroje: smutek zamienia się w radość, a euforia w poczucie beznadziei. Kilka razy w ciągu dnia może „nie chcieć Ci się żyć" i równie często możesz czuć się „najszczęśliwszy(a) na świecie". Również bardzo niepewnie i niestabilnie możesz myśleć o sobie: w jednej chwili idealizujesz swoje możliwości, w innej widzisz w sobie same wady i ograniczenia. To wszystko sprawia, że stajesz się bardziej podatny(a) na wpływ otoczenia oraz na wszelkie środki i sposoby, które pomogłyby Ci o tej burzy zapomnieć lub przed nią uciec. W takiej sytuacji możesz być skłonny(a) do impulsywnego i nieprzemyślanego podejmowania decyzji oraz poszukiwania rozwiązań, mając nadzieję, że przyniosą Ci szybką ulgę lub akceptację otoczenia. Trudno jest wówczas myśleć o potencjalnych negatywnych konsekwencjach. Sprzyja temu naturalna w tym wieku potrzeba poznawania i doświadczania nowych rzeczy. Wszystko to razem powoduje, że w wieku nastoletnim jesteś bardziej skłonny(a) do podejmowania zachowań ryzykownych, stanowiących zagrożenie dla Twojego zdrowia i udanego życia, w tym do eksperymentowania z substancjami zmieniającymi świadomość.

ZASTANÓW SIĘ

Z jakimi wartościami wyznawanymi przez ważne dla Ciebie osoby się zgadzasz? W czym jesteś do nich podobny(a), a w czym się od nich różnisz?

Twój mózg *a zachowania ryzykowne*

Naukowcy dowiedli, że w wieku 13 lat mózg jest dopiero na początku drogi do dojrzałości, którą osiąga w wieku około 20 lat!

CENTRALNYM PUNKTEM DOWODZENIA JEST TWÓJ MÓZG. INACZEJ FUNKCJONUJE ON U DZIECI, U DOROSŁYCH, A JESZCZE INACZEJ U OSÓB W TWOIM WIEKU.

MÓZG U STYLISTY

W procesie dojrzewania w mózgu zachodzą poważne zmiany. Odpowiada za to proces przycinania synaps – połączeń między komórkami nerwowymi, którymi wędrują impulsy nerwowe. Można powiedzieć, że w Twoim mózgu zachodzą teraz gruntowne porządki! Potrzebne połączenia między komórkami nerwowymi są utrwalane, a zbędne ulegają procesowi likwidacji. To wszystko powoduje, że proces przetwarzania informacji w Twoim mózgu staje się coraz szybszy i bardziej efektywny.

Do przemyślenia

Układ nagrody to struktura w mózgu, która łączy jego różne rejony związane z pamięcią, ruchem, doświadczaniem przyjemności i motywacją. Układ nagrody kieruje się przede wszystkim motywacją pozytywną w postaci przyjemnych doznań. **Jeżeli coś wywołuje w nas zadowolenie, będziemy dążyć do powtarzania tego w przyszłości.**

Jednocześnie zmiany w mózgu nie zachodzą harmonijnie. Płaty czołowe, które są odpowiedzialne za analizowanie i racjonalne podejmowanie decyzji, nadal są słabo rozwinięte. Tymczasem układ nagrody jest już w pełni rozwinięty, co sprzyja częstemu powtarzaniu tych zachowań, które sprawiają choćby krótkotrwałą przyjemność. W efekcie dorastająca osoba, motywowana poszukiwaniem przyjemności, może odczuwać z jednej strony większą potrzebę poznawania nowych rzeczy i eksperymentowania, ale z drugiej strony może mieć trudność z adekwatną oceną ryzyka.

MÓZG I UZALEŻNIENIE

Zastanawiałe(a)ś się kiedyś, dlaczego ludzie uzależniają się od substancji psychoaktywnych? Jak to się dzieje, że ich mózg traci kontrolę, a zyskuje go narkotyk?

Zażycie narkotyków nasila i przyspiesza uwalnianie dopaminy (neuroprzekaźnika związanego m.in. z doświadczaniem pobudzenia), czemu towarzyszy uczucie przyjemności. Coraz częstsze zażywanie substancji powoduje, że stopniowo przejmują one kontrolę nad układem nagrody. Neurony układu nagrody coraz mniej reagują na naturalne przyjemności, np. jedzenie, spotkanie ze znajomymi, a coraz bardziej na substancje psychoaktywną. Z czasem układ nagrody pobudza jedynie narkotyk. Mózg „przyzwyczaja się" do niego i z biegiem czasu potrzebuje coraz większych dawek, aby wywołać przyjemność. Potrzebujemy coraz więcej i coraz częściej, żeby czuć się „dobrze". Proces ten wspiera jeszcze jeden mechanizm. W okresie, kiedy w organizmie brakuje narkotyku, aktywuje się ciało migdałowate odpowiedzialne za pamięć i negatywne emocje (m.in. lęk, agresję). W efekcie osoba taka traci kontrolę nad swoimi zachowaniami, które stają się coraz bardziej impulsywne i przykre dla niej i otoczenia oraz odczuwa silną chęć zażycia ponownej dawki narkotyku z nadzieją, że przyniesie jej to ulgę.

CZY WIESZ, ŻE...

W im młodszym wieku zaczynamy próbować i eksperymentować z substancjami psychoaktywnymi, tym łatwiej popadamy w uzależnienia i mamy większe trudności z poradzeniem sobie z nimi. Na przykład: jeżeli ktoś zacznie palić w okresie nastoletnim, to ma kilkukrotnie mniejsze szanse poradzenia sobie z nałogiem niż osoba, która zaczęła palić w dorosłym wieku.

Cechy osobowości a uzależnienie

Jak myślisz, człowiek o jakim temperamencie i cechach osobowości jest bardziej narażony na ryzyko uzależnienia od narkotyków?

ODPOWIEDZ SOBIE...

Ustalenia badaczy są następujące:

- **IMPULSYWNY**, czyli podejmujący działania w spontaniczny, niezaplanowany sposób bez zastanawiania się i analizowania potencjalnych zysków i strat.
- **POSZUKUJĄCY NOWOŚCI**, czyli mający tendencję do aktywnego angażowania się w nowe sytuacje.
- **NIEZDOLNY DO ODROCZENIA NAGRODY**, czyli podejmujący aktywności, które mają dostarczyć szybko przyjemność.
- **POSIADAJĄCY OGRANICZONĄ ZDOLNOŚĆ DO REFLEKSJI** i analizowania wielu informacji.

Mity i fakty *o narkotykach*

Do przemyślenia

Każdy z nas dąży do tego, by być lubianym i akceptowanym. Gdy czujemy się odrzuceni przez bliskich czy rówieśników, możemy źle myśleć o sobie i czuć, że nie pasujemy do otaczających nas ludzi. Jednocześnie nasza potrzeba bycia akceptowanym nie znika. A ponieważ myślimy o sobie źle, możemy zacząć szukać jakiejkolwiek akceptacji i jakiejkolwiek grupy, byleby tylko nie czuć się samotnym. Wtedy możemy być bardziej skłonni do sięgania po środki zmieniające świadomość, które w naszym poczuciu mają zapewnić nam pozycję w nowej grupie. Czyli: możemy popaść w tarapaty! Dlatego tak ważne jest, w jaki sposób czujesz się ze sobą samym i jak o sobie myślisz!

Przetestuj się! Prawda? Fałsz? Sprawdź swoją wiedzę i zobacz, czy odróżniasz mity od faktów!

ODPOWIEDZ SOBIE...

- Marihuanę można palić, ponieważ nie uzależnia. PRAWDA/FAŁSZ
- Osobę uzależnioną od narkotyków łatwo rozpoznać po wyglądzie zewnętrznym. PRAWDA/FAŁSZ
- Dopalacze to bezpieczna alternatywa dla narkotyków. PRAWDA/FAŁSZ
- Okazjonalne zażywanie narkotyków chroni przed uzależnieniem się od nich. PRAWDA/FAŁSZ
- Osoba uzależniona od narkotyków zażywa je codziennie. Jeżeli ktoś nie zażywa narkotyków od miesiąca, to znaczy, że już nie jest uzależniony. PRAWDA/FAŁSZ

ZASTANÓW SIĘ

Które z Twoich cech powodują, że jesteś dobr(ą)ym kolegą/koleżanką?

Jeżeli na któreś z pytań udzieliłeś odpowiedzi: PRAWDA, masz kłopot z odróżnieniem rzetelnych informacji od mitów krążących w społeczeństwie. Przestań wierzyć w bajki! Uzupełnij swoją wiedzę czytając poniższe fakty.

FAKT 1.

Marihuana uzależnia

Obecnie marihuana zawiera przeciętnie około 10% THC (aktywny składnik działający na komórki mózgu), który negatywnie wpływa na komórki nerwowe, w szczególności rozwijającego się mózgu młodych ludzi (czyli: taki jak Twój!). Narkotyk ten, tak jak każda substancja psychoaktywna, może uzależnić. Osoby palące marihuanę już po kilku miesiącach mają trudność z rezygnacją z tej substancji.

FAKT 2.

Osoby uzależnione od narkotyków nie zawsze są zewnętrznie zaniedbane

To mit, że uzależniona osoba jest brudna, śmierdząca, chodzi w podartych ubraniach, nic nie osiągnęła. Jak pewnie wiesz, wiele publicznych osób, gwiazd estrady, menedżerów i innych „ludzi sukcesu" uzależnia się od narkotyków. Pracują, mają rodziny, czasami przez długi czas ukrywają swoje problemy i nie pokazują ich publicznie. Pozostają schowane pod markowym ubraniem czy nienaganną fryzurą. Słowem: każdy człowiek może uzależnić się od narkotyków.

FAKT 3.

Dopalacze są niebezpieczne dla zdrowia i życia człowieka

„Dopalacze" zawierają niebezpieczne substancje psychoaktywne. Dodatkowo prowadzone na bieżąco analizy tych środków wskazują, że często znajdują się w nich leki, nielegalne substancje oraz wiele zanieczyszczeń, będących wynikiem niskiej jakości procesu produkcji. Rocznie odnotowuje się setki zatruć „dopalaczami", w części przypadków zakończonych śmiercią.

FAKT 4.

Zażywanie narkotyków zawsze związane jest z ryzykiem uzależnienia

Każdy z nas jest osobą niepowtarzalną, o indywidualnych cechach organizmu. Nasze reakcje na różne substancje psychoaktywne są zróżnicowane. W związku z tym nie da się przewidzieć, w jaki sposób dana osoba zareaguje na narkotyki. Ilość dawek prowadząca do uzależnienia może znacząco różnić się w przypadku różnych osób. Oznacza to, że osoba X może uzależnić się kilka razy szybciej od osoby Y i nie ma możliwości przewidzenia tego. Pamiętaj: nie ma brania narkotyków bez ryzyka!

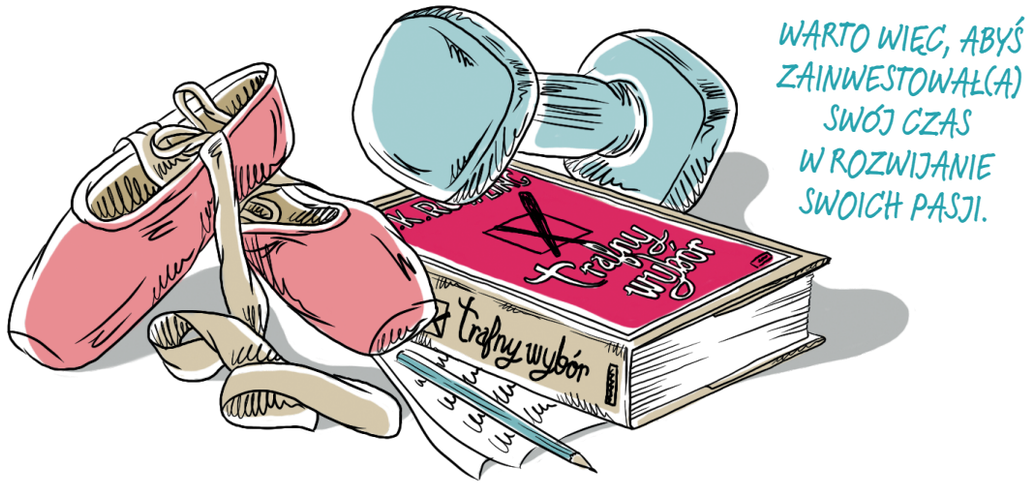
FAKT 5.

Osoba uzależniona od narkotyków nie musi ich zażywać każdego dnia

Uzależnienie od narkotyków występuje wtedy, kiedy tracisz kontrolę nad zażywaną substancją i masz poczucie, że musisz ją wziąć. Nie oznacza to jednocześnie, że robisz to codziennie! Ba, każdej osobie uzależnionej zdarzają się okresy, w których przez dłuższy czas nie bierze narkotyków (np. miesiąc).

JAK WZMACNIAĆ W SOBIE POSTAWĘ NIEZALEŻNOŚCI WOBEC NARKOTYKÓW?

Istnieją czynniki zmniejszające ryzyko zażywania narkotyków. Nazywamy je czynnikami chroniącymi, ponieważ wzmacniają Twoją barierę ochronną przed popadaniem w używanie nielegalnych substancji. Poza tym, że wspierają Twoją niezależność wobec narkotyków, wpływają również na Twój komfort psychiczny i pomagają w codziennym życiu.



WARTO WIĘC, ABYŚ ZAINWESTOWAŁ(A) SWÓJ CZAS W ROZWIJANIE SWOICH PASJI.

ZAPAMIĘTAJ

Jakość Twoich relacji z ludźmi zależy w dużej mierze od Ciebie!

Czy zdajesz sobie sprawę, że...

Aby czuć się dobrze w kontakcie z rówieśnikami, musisz najpierw poczuć się dobrze sam(a) ze sobą. Przeczytaj poniższe wskazówki, które pomogą Ci zorientować się, nad czym musisz popracować, żeby to osiągnąć:

- Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje. Ludzie, którzy je mają, są bardziej zadowoleni, a dla innych są bardziej interesujący.
- Naucz się różnych sposobów radzenia sobie ze stresem i przykrymi emocjami. Dzięki temu nie będziesz wyładowywać się na innych.
- Poznawaj i polub siebie. Osoby, które mają adekwatne poczucie własnej wartości, są cenione i lubiane przez innych.
- Nie krytykuj i nie oceniaj innych ludzi. Jeżeli coś Ci się nie podoba, odnieś się do zachowania, a nie do osoby.
- Słuchaj tego, co inni mają do powiedzenia. Dzięki temu poczują oni, że to, co myślą, jest dla Ciebie ważne.
- Jeżeli coś Ci nie pasuje – powiedz o tym innym asertywnie! Dzięki temu będą oni wiedzieli, czego potrzebujesz.
- Jeżeli coś Cię cieszy – powiedz o tym otwarcie! Być może uda Ci się zarazić innych swoją radością!

Radzenie sobie *ze stresem*

Zwykle jest tak, że mamy pewien powtarzający się sposób reagowania na trudną dla nas sytuację. Oznacza to, że dany sposób radzenia sobie przynosi nam ulgę. Nawet jeżeli jest ona krótkotrwała, to sięgamy po nią, żeby poczuć się lepiej. Nie oznacza to jednak, że pomaga nam w rozwiązaniu sytuacji. Kiedy przeżywamy stres, możemy bagatelizować problem lub unikać w ogóle myślenia o tym, co się dzieje. Na przykład nawarstwiają nam się zaległości w szkole i zamiast zająć się nimi, odsuwamy to od siebie. W reakcji na pojawiające się problemy uciekamy w objadanie się, granie na komputerze, sen. Niektórzy unikają w ogóle kontaktów z ludźmi, zamykając się w domu. Poszukując szybkiej ulgi, możemy łatwiej ulegać namowom użycia środków psychoaktywnych, które sprzyjają chwilowemu odcięciu się od rzeczywistości i od przeżywanych emocji czy myśli. Najbardziej skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresującą sytuacją jest stawienie jej czoła.

ZAPAMIĘTAJ

Kiedy odcinasz się od przeżywania swoich emocji, paradoksalnie utrwalasz je w sobie nie mając świadomości, że nadal oddziałują na Ciebie i Twoich bliskich. Tracisz przy tym wiele cennych dla siebie informacji.

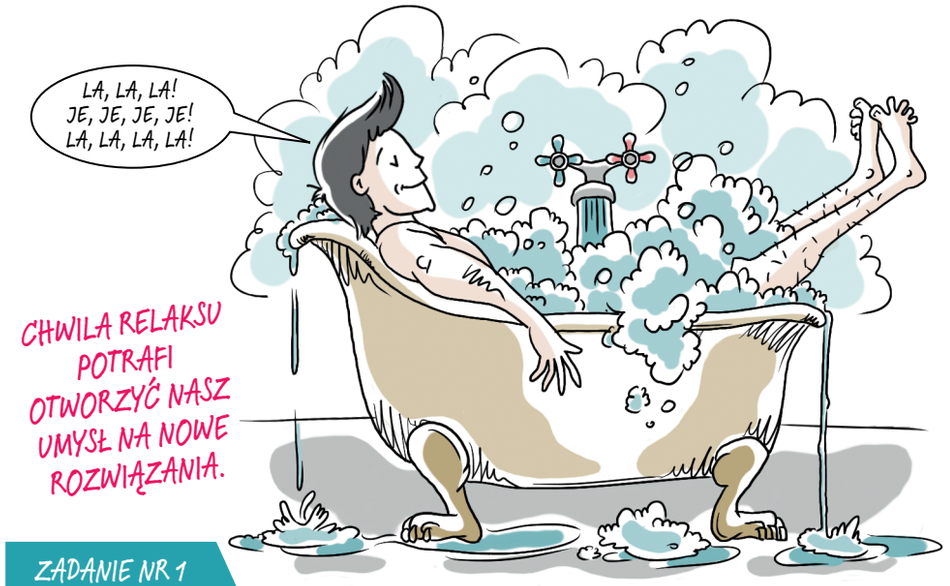
ROZWIJAJ SWOJĄ UWAŻNOŚĆ

Gdy pilot wprowadzi samolot na wysokość przelotową, włącza autopilota. Gdy pojawiają się trudności czy turbulencje, bierze stery samolotu w swoje ręce. W sytuacji stresowej zwykle dzieje się odwrotnie: jeśli na co dzień wiele rzeczy robimy świadomie, to kiedy pojawiają się trudności, przełączamy się na autopilota – sięgając po utrwalone i nawykowe sposoby radzenia sobie. To niekoniecznie przynosi pozytywny skutek.

Możemy się jednak nauczyć reagować inaczej. Jeżeli poświęcimy odrobinę czasu koncentrując się na tym, co się z nami dzieje, zyskujemy czas na przemyślenie naszej reakcji i działania.

ZANIM PODEJMIEMY DZIAŁANIE, LEPIEJ JEST WZIĄĆ GŁĘBOKI ODDECH I POLICZYĆ DO 10. TA KRÓTKA CHWILA POMOŻE NAM USPOKOIĆ SIĘ I PRZEMYŚLEĆ DALSZE DZIAŁANIA.

TRENING CZYNI MISTRZA!



ZADANIE NR 1

Przypomnij sobie sytuację, która wywołała w Tobie w ostatnim czasie napięcie. W jaki sposób poradziłe(a)ś sobie ze stresem, który wtedy czułe(a)ś? Co pomogło Ci poczuć się lepiej i zrelaksować?

Teraz, gdy już jesteś spokojny(a), a stresująca sytuacja jest już dawno za Tobą, czy przychodzą Ci do głowy inne rozwiązania, które mó(o)gł(a)byś wprowadzić w życie, gdyby w przyszłości podobna sytuacja wywołała w Tobie napięcie? Zapisz je poniżej.

Teraz czas na eksperymenty! Kiedy następnym razem zdenerwujesz się, sprawdź wypisane przez siebie sposoby. Zanotuj, które z Twoich rozwiązań są skuteczniejsze od innych i w jakich okolicznościach Ci pomagają!

Mistrzostwo osiągniesz, gdy będziesz umiał(a):
1. Zrelaksować się, rozluźnić.
2. Skupić się na rozwiązaniu sytuacji, która wywołuje w Tobie stres.
3. Korzystać z różnych sposobów radzenia sobie z napięciem i stresem, które nie wpływają negatywnie na Ciebie i otoczenie.

ZADANIE NR 2

Czy zastanawiałe(a)ś się kiedyś nad tym, w jaki sposób radzisz sobie z nieprzyjemnymi emocjami? Jeżeli nie, warto zrobić to teraz! Zanim jednak zaczniesz się nad tym zastanawiać, wymień jak najwięcej nazw emocji, jakie przychodzą Ci do głowy:

Teraz odpowiedz sobie na pytanie, która z powyższych emocji jest dla Ciebie najtrudniejsza do przeżywania (może złość, smutek, lęk, wstyd?). Zaznacz ją. Następnie odpowiedz na poniższe pytania, aby ocenić, w jaki sposób radzisz sobie z tym przeżyciem.

1. Oceń w skali od 0 do 10 to, jak często czujesz daną emocję (1 – prawie nigdy jej nie czuję, a 10 – prawie ciągle ją czuję).

   1 __ 2 __ 3 __ 4 __ 5 __ 6 __ 7 __ 8 __ 9 __ 10 __

2. Zastanów się, co, kto, jaka sytuacja wywołuje w Tobie tę emocję?

3. Przypomnij sobie, w jaki sposób zachowujesz się, kiedy czujesz w sobie daną emocję. Co wtedy najczęściej robisz? W jaki sposób Ci to pomaga? Czy Twoje zachowanie niesie za sobą jakieś negatywne konsekwencje?

4. Czy znasz jakieś inne sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach, które możesz zastosować w przyszłości?

Mistrzostwo osiągniesz, gdy będziesz umiał(a):
1. Nazwać emocje, które aktualnie przeżywasz.
2. Odnaleźć przyczynę swojego samopoczucia.
3. Rozmawiać o tym, co czujesz.
4. Poradzić sobie z tym, co przeżywasz bez sięgania po sposoby raniące Twoje otoczenie lub niekorzystne dla Ciebie.

Niech *kręcą* nas pasje

ZAPAMIĘTAJ

Nic tak „nie kręci", nie dodaje energii i nie dostarcza satysfakcji jak własna pasja.

Posiadanie i rozwijanie własnych zainteresowań, talentów i pasji jest czymś, co wzmacnia naszą ochronę przed dokonywaniem ryzykownych decyzji. Jeżeli bowiem masz do wyboru wykonać jakąś aktywność, która pozytywnie Cię „nakręca", nie będziesz skłonny(a) zrezygnować z tego dla narkotyków. Poza tym lepiej poznajesz samego siebie, kształtujesz swoją własną niepowtarzalność, wzmacniasz w sobie to, co najlepsze.

Ludzie, którzy inwestują w rozwój swoich mocnych stron i tego, co ich ciekawi, zazwyczaj są bardziej zadowoleni z siebie i swojego życia. Czują, że robią to, co lubią, czują się w tym dobrzy i w związku z tym często czują się bardziej atrakcyjni dla ludzi. Pasje i zainteresowania pomagają nam również w znajdowaniu przyjaciół. Nic tak nie wzmacnia relacji z ludźmi jak wspólne hobby.

Bez podejmowania prób nie można znaleźć tego, co człowieka naprawdę pasjonuje.

TRENING CZYNI MISTRZA!

Sporządź listę 20 rzeczy, które można robić w wolnym czasie. Jeżeli masz z tym kłopot, popytaj znajomych i bliskich, co oni robią w wolnym czasie lub zajrzyj do Internetu. Następnie uszereguj swoją listę zaczynając od czynności, która wydaje Ci się najbardziej atrakcyjna.

I rozpocznij poszukiwania!

Mistrzostwo osiągniesz, gdy będziesz:

1. Znał(a) kilka sposobów na to, co możesz robić w czasie wolnym (i co lubisz) – zarówno samodzielnie, z rówieśnikami, jak i rodziną (poza domem i w domu).
2. Umiał(a) z tych sposobów skorzystać.

Kilka słów *o nudzie*

„Konia z rzędem" temu, kto przynajmniej raz w życiu nie doświadczył nudy. Tylko czy na co dzień zastanawiamy się nad tym, czym jest nuda? O ile zwykła nuda pojawia się i znika, to inaczej dzieje się, kiedy nabiera ona charakteru przewlekłego. Badacze nazywają ją hipernudą, nudą patologiczną lub egzystencjalną. W przeciwieństwie do nudy krótkotrwałej utrzymuje się przez długi czas. Wiąże się z odczuwaniem pustki, braku zainteresowania światem, sobą oraz trudnościami w skupieniu uwagi. Nic dziwnego, że współcześni badacze odkrywają związki utrzymującej się nudy z zachowaniami ryzykownymi.

Badania dowodzą,, że ponad połowie nastolatków (52%) grożą nałogi, jeżeli znajdą się pod wpływem stresu, częstej nudy lub nadmiaru pieniędzy.

JAK NIE DAĆ SIĘ NUDZIE?

W przeciwdziałaniu przewlekłej nudzie pomocne są: rozwijanie zainteresowań, aktywność fizyczna oraz relacje z ludźmi. Zatem:

1. Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje. Kiedy robimy coś, co lubimy, stymulujemy swój umysł i poprawiamy swoje samopoczucie.

2. Aktywnie spędzaj czas wolny. Doskonale sprawdza się tutaj reguła naprzemienności: kiedy chcemy odpocząć, robimy to, czego nie robimy na co dzień w szkole czy w domu. Jeżeli uczymy się spędzając wiele godzin w ławce, powinniśmy wybierać aktywne formy wypoczynku (np. sport).

3. Dbaj o relacje z ludźmi i spotykaj się z przyjaciółmi.

RECEPTA ARYSTOTELESA

Gwarantem dobrze spędzonego czasu wolnego jest angażowanie się w aktywności z elementem zabawy, robienie czegoś dla samego robienia oraz żywe relacje z ludźmi (np. aktywność sportowa, gry planszowe).

PAMIĘTAJ, ŻE DOBRA NUDA NIE JEST ZŁA!

Nuda sama w sobie nie jest zła. Jeżeli zdarza nam się od czasu do czasu ponudzić, to bardzo dobrze. Kiedy nudzimy się w sposób krótkotrwały, nasz umysł wbrew pozorom nie przestaje intensywnie działać. Uruchamiają się wówczas takie jego obszary, które są mniej aktywne podczas wytężonej pracy. Dzięki temu mogą nam przychodzić do głowy różne ciekawe i zaskakujące rozwiązania, pomysły. Czyli inaczej rzecz ujmując, możemy stawać się wtedy bardziej twórczy. Co więcej, zrelaksowani mamy szanse bardziej wyraźnie poczuć, czego naprawdę chcemy!

Jak oprzeć się *naciskom rówieśników?*

ZAPAMIĘTAJ
Jeżeli Twoja odpowiedź brzmi „tak", to znaczy, że w różnych sytuacjach ulegasz presji i naciskom Twoich znajomych!

Czy zdarzało Ci się, że pod wpływem nacisków rówieśników zmieniłe(a)ś zdanie? Kupowałe(a)ś określone rzeczy, ponieważ inni również to robili? Próbowałe(a)ś czegoś, mimo własnej niechęci, tylko dlatego, że inni śmiali się z Ciebie, kiedy nie chciałe(a)ś tego zrobić?

Presja oznacza, że Twoi koledzy, koleżanki zmuszają Cię, stosując różne zabiegi słowne i bezsłowne do tego, abyś podją(ę)ł(a) określoną decyzję. Na dodatek Ty temu ulegasz! Dlaczego tak się dzieje?

Szczególnie wtedy, gdy jesteśmy nastolatkami, zależy nam na opinii rówieśników. To normalne. Jednak często w takiej sytuacji może nam się wydawać, że akceptacja ze strony innych równa się dopasowaniu się do innych, niezależnie od własnych indywidualnych potrzeb. Możemy wtedy myśleć na przykład, że jeżeli wszyscy koledzy noszą markowe buty, to też powinniśmy, jeżeli nasze koleżanki mają właśnie ten a nie inny model smartfona, to też musimy go mieć. Boimy się, że w przeciwnym razie nie będziemy dla nich atrakcyjnymi partnerami w relacji. Nie będziemy „popularni". Wtedy, w obawie przed odrzuceniem, jesteśmy skłonni zrezygnować z własnego gustu, przekonań czy potrzeb.

Każdemu zależy na tym, aby być lubianym. Nikt nie czuje się komfortowo w sytuacji, gdy jego rówieśnicy ignorują go, czy wyrażają swoją niechęć wobec niego.

Nasi znajomi mogą popychać nas do dokonania zarówno korzystnych wyborów, jak i skłaniać nas do podejmowania ryzykownych decyzji. Jeżeli na przykład Twoja przyjaciółka namawia Cię do wspólnego wyjścia na basen lub kolega chce, żebyście wspólnie zagrali w piłkę, to nawet jeżeli w takiej sytuacji ulegasz ich naciskom, nic złego w związku z tym się nie wydarzy. Wręcz przeciwnie: może na tym skorzystać Twoja kondycja fizyczna. Jeżeli jednak te same osoby naciskają na wspólną przejażdżkę motorem w sytuacji, gdy żadne z Was nie ma prawa jazdy, czy też namawiają do wspólnego zażycia narkotyku, może się to dla Ciebie źle skończyć. Warto więc, byś umiał(a) oprzeć się presji znajomych wtedy, kiedy będzie to potrzebne!

Po pierwsze: Zacznij dostrzegać presję i naciski otoczenia na Ciebie. Nie można nauczyć się opierać czemuś, czego się nie zauważa!

Ludzie robią określone rzeczy, stosują pewne strategie, kiedy starają się wywrzeć presję na innych i w związku z tym warto nauczyć się je rozpoznawać.

PRESJA SŁOWNA

- **SPOSÓB 1:** Znajomy(a) przekonuje Cię do zrobienia tego, czego on/ona chce – koleżanka/kolega stara się wpłynąć na Ciebie wymieniając różne powody, dla których masz zrobić właśnie tak, jak ona/on mówi. Stosując ten sposób będzie na przykład mówił(a): *Nic się nie stanie, jak to zrobisz, Twoi rodzice się nie dowiedzą, Od jednego razu jeszcze nikt nie umarł.* Jak widzisz, stosowane w takiej strategii argumenty nie muszą być wcale racjonalne, wręcz przeciwnie: często nie mają nic wspólnego z rzeczową rozmową opartą na rzetelnej wiedzy!

ZAPAMIĘTAJ
Podstawą tej strategii jest szantażowanie kogoś utratą relacji, na której mu zależy. Druga osoba mówi do nas między wierszami: *Toleruję Cię tylko dlatego, że masz coś, co jest mi potrzebne.*

- **SPOSÓB 2:** Znajomy(a) straszy Cię odrzuceniem, jeżeli nie zrobisz tego, czego chce – kolega/koleżanka stara się wpłynąć na Ciebie grożąc Ci, że jeżeli nie zachowasz się w taki sposób, jaki on/ona od Ciebie oczekuje, przestanie być Twoim(ją) znajomym(ą), przestanie Cię lubić: *Jeżeli jesteś moim przyjacielem zrobisz to. Albo jesteś z nami albo przeciwko nam.*

- **SPOSÓB 3:** Używając różnych obelg znajomy(a), zmusza Cię do dokonania takiego wyboru, jakiego chce on/ona, a nie zaś Ty – kolega/koleżanka stara się wpłynąć na podejmowaną przez Ciebie decyzję poprzez przezywanie Cię, obrażanie, wyśmiewanie, co ma spowodować, że poczujesz się źle z własną decyzją i zrobisz dokładnie to, czego on/ona chce. Taka osoba może na przykład powiedzieć: *Nie bądź sierotą, chodź z nami, Jesteś maksymalnym zgredem, skoro odmawiasz.* Jak widzisz, takie określenia mają sprawić Ci przykrość tylko w jednym celu: masz się zachować tak, jak chcą tego inni.

Po drugie: Uświadom sobie, że przyjaźń, koleżeństwo, bycie lubianym i akceptowanym przez rówieśników nie oznacza dopasowania się do nich i rezygnacji z siebie!

Warto, żebyś uzmysłowił(a) sobie, że ludzie, którzy są „popularni" w grupie, lubiani, to wcale nie Ci, którzy idą za tłumem. Zazwyczaj są to osoby, które charakteryzują się pewnością siebie, wysokim poczuciem własnej wartości i niezależnością. Oznacza to, że nie mają trudności z wyrażaniem własnej opinii i podążaniem za swoimi potrzebami. Takie osoby są szanowane przez innych. Odwrotnie zaś jest w przypadku ludzi, którzy nie mają własnego zdania, ze wszystkim dostosowują się do innych, nie czują, że są osobami wartościowymi i myślą, że relacje opierają się na dawaniu komuś czegoś. Zazwyczaj w grupie są oni traktowani przedmiotowo, a nie są lubiani, dostrzegani wtedy, kiedy są do czegoś potrzebni (na przykład w trakcie sprawdzianu, gdy kolega chce odpisać, zauważa Ciebie, ale już po zajęciach ignoruje).

Po trzecie: Naucz się asertywnie komunikować i odmawiać w sytuacji stosowania presji przez Twoich znajomych.

Tak, jak istnieją pewne słowne sposoby stosowania nacisków, tak istnieją sposoby na to, aby im nie ulegać. Należą do nich różne techniki asertywnego komunikowania się. Poniżej przedstawimy Ci kilka z nich, które mogą okazać się przydatne, gdy który(a)ś z kolegów/koleżanek będzie stosował(a) wobec Ciebie presję słowną. Pamiętaj jednak, że nie wystarczy tylko znajomość tego, w jaki sposób technicznie używać asertywnych komunikatów. Najważniejsze jest poczucie, że masz prawo do własnych decyzji i opinii. Bez takiego przekonania jest mało prawdopodobne, że po którąś z tych technik sięgniesz.

ZAPAMIIĘTAJ

Przyjaźń opiera się na dwustronnej wymianie, dawaniu i otrzymywaniu, wzajemnym szacunku i sympatii.

Wyobraźmy sobie, że znajomy(a) namawia Cię do tego, abyście wspólnie poszli(ły) po lekcjach do pobliskiego parku i zapalili(ły) marihuanę. Argumentuje to tym, że wszyscy teraz palą i nikomu nic się nie dzieje. Mówi, że świetnie się po tym człowiek czuje i Tobie na pewno też się to spodoba. Stosuje więc sposób 1: przekonywanie Cię, do zrobienia tego, czego on/ona chce. W takiej sytuacji możesz odmówić w następujący sposób:

1. Powiedz wprost, krótko i stanowczo, na co się nie zgadzasz: *Nie zapalę z tobą…*
2. Następnie poinformuj, dlaczego odmawiasz: *…bo nie potrzebuję wspomagacza, żeby się dobrze poczuć…, …nie podoba mi się twoja propozycja, nie zażywam narkotyków…, …nie bawi mnie to…*
3. Możesz też zaproponować swoją alternatywę: *…zapraszam cię za to na wspólny mecz, …zamiast tego możemy zagrać w paintball.*

Kiedy koleżanka lub kolega nie dają za wygraną i nadal stosują wobec Ciebie presję, mówiąc na przykład: *Ale cienias z ciebie,* możesz wykorzystać poniższe sposoby:

Powiedz stanowczo, jak się z tym czujesz i wyraź swoje oczekiwania:

1. Zacznij od powiedzenia wprost o tym, jak się czujesz z tym, co mówi znajomy(a): *Nie podoba mi się…, Wkurza mnie..., Jest mi przykro…*
2. Następnie powiedz o tym, jakie zachowanie wywołuje w Tobie to poczucie: *…kiedy mnie obrażasz…, …kiedy mnie namawiasz, a ja powiedziałe(a)m wyraźnie: nie chcę tego …, kiedy mnie szantażujesz, żebym zrobił(a) coś, czego nie chcę…*
3. Kończąc zdanie powiedz stanowczo, czego oczekujesz od znajomego(j): *…nie życzę sobie, żebyś mnie obrażał(a), …dlatego przestań mnie naciskać.*

Powiedz stanowczo, jakie jest Twoje zdanie w tej sprawie:

1. Zacznij od słów „moim zdaniem", „uważam, że", które podkreślają Twoje indywidualne stanowisko: *Moim zdaniem to, co proponujesz, jest nielegalne/szkodliwe/niebezpieczne...*
2. Następnie powiedz, jak Ty widzisz stanowisko znajomego(j): *…ale dla Ciebie to chyba nie ma znaczenia…*
3. I zakończ, podkreślając różnicę w Waszych stanowiskach: *…jak widzę, mamy zupełnie różne zdania w tej kwestii.*

ZAPAMIĘTAJ

Jeżeli odmawiasz, unikaj jak ognia: usprawiedliwiania *(Nie, bo będę miał(a) szlaban),* podawania nieistniejących powodów *(Nie, bo boli mnie gardło),* obrażania, krytykowania *(Narkoman z ciebie?).*

Lub po prostu powiedz krótko i stanowczo:

Mam inne zdanie w tej sprawie, Inaczej o sobie myślę… i zakończ rozmowę. Zazwyczaj po wcześniejszych komunikatach ludzie stosujący presję odpuszczają, ponieważ widzą, że ich naciski na Ciebie nie działają. Jeżeli jednak kolega, koleżanka nie dają za wygraną i cały czas liczą na to, że się „złamiesz" i w końcu zrobisz to, czego chcą, powiedz im, co zrobisz, jeżeli nie dadzą Ci spokoju. Na przykład: *Jeżeli nie przestaniesz mnie obrażać, nie będę z tobą rozmawiać, Jeżeli nie odpuścisz, będziemy musieli przestać rozmawiać, Daj mi spokój, w przeciwnym razie będziemy musieli skończyć tę rozmowę.*

ZAPAMIĘTAJ
W sytuacji, gdy naciski przeradzają się w nękanie, koniecznie porozmawiaj z zaufanym dorosłym o tym, co należy zrobić, żeby uniknąć takich sytuacji.

TRENING CZYNI MISTRZA!

Przeanalizuj poniższe przykłady i zastanów się nad najlepszą i pasującą do Ciebie strategią odmawiania w sytuacji presji rówieśników:

1. Kupiłe(a)ś niedawno nową bluzę. Bardzo Ci się podobała, ale Twoi znajomi ze szkoły stwierdzili: *Co ty na siebie włożyłe(a)ś? Zwariowałe(a)ś? Jest niemodna w tym sezonie!*
2. Grupa znajomych z klasy czeka na Ciebie na podwórku, gdy wracasz ze szkoły. Namawiają Cię na wspólne wyjście na imprezę. Nie masz na to ochoty.
3. Kolega/koleżanka z klasy chce, żebyś wykonał(a) za niego/nią pracę domową. Mówi, że jeżeli tego nie zrobisz, to znaczy, że nie jesteś jego/jej przyjacielem.
4. Na wspólnym wyjeździe wakacyjnym okazuje się, że jedna z osób przemyciła ze sobą jakąś nielegalną substancję i namawia Cię, żebyś wspólnie z nią sprawdził(a) jej działanie. Gdy odmawiasz, mówi, że jesteś słaby(a) i zaczyna wyśmiewać się z Ciebie.

Mistrzostwo osiągniesz, gdy będziesz umiał(a):
1. Rozpoznać presję stosowaną przez kolegów/koleżanki.
2. Zastosować różne sposoby radzenia sobie z ich naciskami (wymienione powyżej).
3. Będziesz czuł(a), że masz prawo do własnych, niezależnych wyborów.

Swoją zdecydowaną postawą budujesz szacunek dla siebie. Chroń swoje zdrowie. Masz do tego prawo!

Jak zdążyłe(a)ś się już zorientować, wiele podejmowanych w życiu decyzji wiąże się z ryzykiem. To, czy dokonane przez Ciebie wybory doprowadzą Cię do oczekiwanego rezultatu, zależy od splotu wielu czynników. Im więcej o sobie wiesz, im bardziej rozwijasz siebie, tym większe są Twoje szanse na osiągnięcie sukcesu. Liczymy na to, że poruszone w broszurze treści pomogą Ci w świadomym dokonywaniu wyborów, z których będziesz zadowolony(a) w przyszłości.

Gdzie szukać pomocy?

Jeżeli podejrzewasz, że możesz mieć problem z narkotykami lub innymi ryzykownymi zachowaniami, zadzwoń do jednego z poniższych Telefonów Zaufania. Dyżurują w nich specjaliści, z którymi możesz porozmawiać o swoich problemach oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej specjalistyczną pomoc adekwatną do Twoich trudności.

- Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania" **801-199-990**, adresowany do osób używających narkotyków, uzależnionych oraz ich bliskich. Konsultanci udzielają informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną tej grupie osób. Telefon czynny jest codziennie w godz. 16.00–21.00.

Pomoc on-line znajdziesz w **poradni internetowej www.narkomania.org.pl**

- Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje **116-111**. Dyżurują w nim konsultanci (psycholodzy, pedagodzy), z którymi można podzielić się swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą radzić sobie w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godz. 12.00-20.00.

Działaniu linii telefonicznej towarzyszy **strona internetowa www.116111.pl**, która umożliwia zadawanie anonimowych pytań on-line przez całą dobę.

MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI

Notka o autorkach

KINGA SOCHOCKA – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej. Przez kilka lat zajmowała się pomocą dzieciom i młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych. Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Autorka materiałów psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych, ukazujących się od 2012 r. w miesięczniku „Remedium". Współautorka kilku broszur adresowanych do dzieci i młodzieży dotyczących zachowań ryzykownych.

KAROLINA VAN LAERE – nauczyciel języka polskiego, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Autorka materiałów psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych, ukazujących się od 2012 r. w miesięczniku „Remedium". Autorka projektów profilaktycznych. Współautorka kilku broszur adresowanych do dzieci i młodzieży dotyczących zachowań ryzykownych.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Broszura sfinansowana ze środków
Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii