

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z UZALEŻNIENIAMI

1. Uzależnienia od multimediiów (Internet, gry, smartfony, telewizja i inne)

Wśród zagrożeń płynących dla dzieci z nieumiejętnego korzystania z multimediiów należy wymienić:

1. Zagrożenia fizyczne takie jak:

- wady kręgosłupa,
- nadwyrężenie mięśni nadgarstka,
- bóle głowy,
- męczliwość oczu i wady wzroku,

2. Zagrożenia psychiczne takie jak:

- osłabienie pamięci i koncentracji uwagi
- konsekwencje społeczne- izolacja od świata zewnętrznego
- rozładowanie napięć za pomocą gier
- wzrost zachowań agresywnych
- wahania nastroju
- „przeladowanie informacjami” efekt FOMO
- bezkrytyczne zaufanie do tego co dzieje się w świecie wirtualnym

3. Zagrożenia moralne i społeczne takie jak:

- anonimowość
- brak kontroli swoich zachowań
- wulgaryzmy
- zastraszanie
- brak kultury w sieci
- łatwość dostępu do stron demoralizujących (pornograficznych, z przemocą itp.)

Rodzice muszą wiedzieć, że dziecko do 12 roku życia nie powinno korzystać z Internetu bez nadzoru osoby dorosłej!

Czynniki chroniące:

1. Zastanów się w jaki sposób korzystasz z mediów i czego świadkami są twoje dzieci.
2. Najpierw obowiązki, później rozrywka.
3. Należy ustalić czas i zakres korzystania z Internetu. Nie więcej niż 1-2 godziny dziennie w zależności od wieku i dojrzałości emocjonalnej dziecka.
4. proponowanie innych, atrakcyjnych form spędzania wolnego czasu (poświęcanie dziecku jak najwięcej czasu i zainteresowania,
5. Należy ustalić czas wolny od urządzeń elektronicznych- na przykład weekend. W zamian zorganizować zajęcia atrakcyjne dla całej rodziny.
6. Staraj się rozmawiać z dzieckiem na temat jego wyborów i szukać pozytywnych cech w korzystaniu z mediów.

2. Uzależnienia od substancji psychoaktywnych w tym alkoholu

Substancja psychoaktywna to taka substancja, która działając na ośrodkowy układ nerwowy wywiera wpływ na nastrój, procesy myślowe czy zachowanie. Według klasyfikacji ICD-10 (1) substancje te dzielimy na:

- alkohol,
- opiaty,
- kanabinoidy,
- leki uspokajające i nasenne,
- kokaina,
- inne substancje stymulujące (w tym kofeina),
- substancje halucynogenne,
- tytoń,
- lotne rozpuszczalniki.

Środki psychoaktywne stają się groźne wtedy, gdy zaczynają zaspokajać ważne potrzeby psychoemocjonalne.

Najczęściej młodzi ludzie po raz pierwszy sięgają po narkotyki z powodów, które można określić jako sytuacyjne lub społeczne. Osoby, z którymi pracowałem, na pytanie o przyczyny sięgnięcia po narkotyki odpowiadały ze zdziwieniem – narkotyki bierze się, bo są i właściwie wszyscy je biorą. Bierze się, bo to modne, żeby nie okazać się outsiderem w grupie rówieśniczej, w której normą jest branie na prywatkach lub w innych sytuacjach towarzyskich.

Dzieci w wieku 15 – 16 lat najczęściej próbują marihuany lub alkoholu. Młodsze: 10-12-latki zaczynają od alkoholu lub kleju albo od rozpuszczalnika.

Skutki używania substancji psychoaktywnych w młodym wieku:

1. Zagrożenia psychiczne, takie jak:

- uzależnienie
- problemowe zachowania i że zachowania te są powiązane z niekonwencjonalnością, impulsywnością oraz poszukiwaniem wrażeń.
- zaburzenia psychiczne lęk i depresja
- zachowania samobójcze
- trudności w nauce
- ryzykowne zachowania seksualne

2. Zagrożenia fizyczne, takie jak:

- środki psychoaktywne (np. alkohol) opóźniają dojrzewanie płciowe oraz kośćca
- urazy i wypadki
- bezsenność
- spadek odporności

- biegunki, wymioty
- ciążę
- padaczka
- choroby narządów

3.Zagrożenie społeczno-moralne, takie jak:

- brak szacunku do własnej osoby
- zachowania agresywne lub/i przemoc
- wydalenie ze szkoły
- wzrost działań przestępczych

Czynniki chroniące:

- 1.Zaspokajaj potrzeby swojego dziecka. Akceptuj je i kochaj. Otocz dziecko poczuciem, że jest ważne i szanowane jako człowiek.
- 2.Daj dziecku poczucie stałości. Dobrze zjeść wspólnie chociaż jeden posiłek
- 3.Spędzaj czas z dzieckiem- niech czuje Twoją obecność.
- 4.Wymagaj od swojego dziecka przestrzegania ustalonych zasad. Bądź konsekwentny w swoich słowach i działaniach.
- 5.Chwal dziecko za włożony wysiłek, za jego sukcesy, za pomaganie innym.
- 6.Ucz swoje dziecko już od najmłodszych lat dbania o swoje zdrowie. Ucz go zdrowego odżywiania, aktywnego spędzania czasu, odpowiedniego dobierania stroju do pogody.
- 7.Leki stosuj jedynie w razie konieczności i przepisane przez lekarza.
- 8.Bądź przykładem dla swojego dziecka. Osobisty przykład jest jedynym skutecznym sposobem wpływania na zachowania dzieci.
- 9.Poznaj znajomych swojego dziecka. Pozwól dziecku zaprosić kolegów, koleżanki do domu, by móc przyjrzeć się bliżej ich relacji.

3. Uzależnienia od tytoniu, tabaki i e-papierosów

Na uzależnienie od nikotyny bardziej podatni są młodzi ludzie ze skłonnością do depresji i zachowań agresywnych. Oszacowano, że lęk może im towarzyszyć nawet przez 45-60% czasu, a to oznacza, że muszą z nim żyć na co dzień. To sprawia, że są bardziej skłonni do szukania ukojenia w nałogu nikotynowym.

1.Zagrożenia psychiczne, takie jak:

- obniżona samoocena
- brak kontroli
- uzależnienie staje się jedynym sposobem rozładowania napięcia
- trudności w koncentracji
- trudności w kontaktach z rówieśnikami

- wzrost agresji

2. Zagrożenia fizyczne, takie jak:

- krwawienia z nos
poszerzenie i wysuszenie śluzówki nosa zawroty,
ból głowy,
tabaka może wywołać łzawienie z oczu
przyspieszone tętno
choroby dziąseł i zębów
choroby narządów(zwłaszcza płuc)
osłabiony układ immunologiczny i zwiększa podatność na choroby.
skrócone życie palacza oraz obniżona jego jakość

Czynniki chroniące:

1. Unikać przebywania w zadymionych miejscach, dopominać się o zachowywanie zakazu palenia w miejscach publicznych.
2. Tworzenie postawy asertywnej u dziecka.
3. Pomoc dziecku w bieżącym rozwiązywaniu konfliktów i nieporozumień.
4. Budowanie poczucia własnej wartości i pewności siebie u dziecka.
5. Prezentowanie dziecku technik relaksacji czy radzenia sobie ze stresem (np. sport)
6. Zrezygnowanie z nałogu jeśli samemu jest się uzależnionym od tytoniu itp.

Bibliografia:

1. Ćwiek M.: Uzależnienie od komputera i Internetu. "Nowe w Szkole" nr 7-8
2. Laszkowska J.: Komputer zagrożeniem dla dzieci i młodzieży "Wychowanie na co dzień" 2003 nr 12
3. Uhls T. Y., Cyfrowi Rodzice. Dzieci w sieci. Jak być czujny, a nie przeczulonym, Wyd. IUVI, Kraków 2016
4. K. Zajączkowski, Nikotyna, alkohol, narkotyki, Wyd. rubikon, Kraków 2001