

# Pułapki nowoczesności

Z mediów elektronicznych korzystamy wszyscy w codziennym życiu – wspierają edukację dzieci, zapewniają szybką łączność, dostarczają ciekawych kontaktów i rozrywki. Z jednej strony przyczyniają się do rozwoju różnych umiejętności, z drugiej – jak już wiadomo – mogą stać się dla nich źródłem wielu zagrożeń. Internet i gry, także te o charakterze hazardowym to nie jedyne z czynności, jakie zbyt absorbują uwagę dzieci. Konsumpcyjne społeczeństwo, jakim staliśmy się obecnie, lansuje trendy, którym nastolatki pragną sprostać za wszelką cenę. Cena ta dla niektórych z nich może okazać się zbyt wysoka, szczególnie, gdy sytuacja wymknie się spod kontroli. Jak temu zapobiec – o tym rozmawiamy z Janiną Węgrzecką-Giluń – specjalistą uzależnień pracującą z nastolatkami.

**– Czytając doniesienia medialne można odnieść wrażenie, że nasze dzieci dotknęła plaga cyfryzacji i konsumpcji. Czy problem w istocie jest tak poważny?**

Współczesne dzieciństwo we współczesnym cyfrowym świecie trudno sobie wyobrazić bez mediów elektronicznych: telewizji, komputera, Internetu czy telefonu komórkowego. Badania pokazują, że aż 94% badanych nastolatków korzysta z Internetu w domu, także za pomocą urządzeń mobilnych jak tablet czy komórka, a na surfowaniu w sieci spędza ponad cztery godzin dziennie. Jest to obecnie najprostsza droga do pozyskiwania przez nich wiedzy, rozrywki i ciekawych kontaktów z innymi, ale – jak wiadomo – może stanowić także istotne zagrożenie. Dzieje się tak wówczas, gdy dziecko sięga po treści, do których nie jest przygotowane emocjonalnie, poznawczo i psychicznie. Ważne jest więc kto, z jakiego powodu i w jaki sposób korzysta z Internetu i innych wynalazków. Okazuje się, że w poważne ryzyko zaangażowanych jest w Polsce kilkanaście procent młodych ludzi. Są to osoby, które spędzają ponad 6 godzin dziennie w Internecie. Mówi się także o patologicznym hazardzie, uzależnieniu od zakupów, a nawet od zdrowego żywienia. Takich form jest znacznie więcej. Tutaj procent młodych ludzi zagrożonych uzależnieniem jest stosunkowo niewielki.

**– Skąd więc to bicie na alarm?**

Ważne są proporcje dotyczące korzystania z Internetu i urządzeń mobilnych. Nie możemy nagle wyłączyć technologii, które towarzyszą nam na co dzień. Każdego dnia widzimy mnóstwo zabieganych nastolatków i dorosłych z komórkami w ręku, tabletami i laptopami w metrze, kawiarniach i gdzie tylko to możliwe – zagadanych, zapatrzonych – i nieobecnych. Ten nadmiar komputeryzacji i elektronizacji wdiera się do naszego życia, czy tego chcemy, czy nie – takie czasy. Ich zalew, wszechobecność i multimedialność stwarza wrażenie, że staliśmy się ich ofiarami. Jednak w praktyce nie uzależniamy się od tych urządzeń, lecz od formy aktywności, jaką prowadzimy za ich pośrednictwem. Nastolatki na przykład wykorzystują Internet i mobilne urządzenia do ściągania i słuchania muzyki, kontaktu ze znajomymi, śledzą blogi, oglądają filmy czy prowadzą kanały You Tube. Oczywiście grają też w agresywne gry sieciowe, ryzykowne gry hazardowe online i inne, sięgają po pornografię, niesprawdzone nowe znajomości i inne zagrażające im formy. Symptomy uzależnienia od tych aktywności mogą pojawić się w każdej z tych dziedzin, zarówno w tej początkowo konstruktywnej, jak i negatywnej. Zależy to od sposobu, w jaki nastolatek z nich korzysta.

**– Kiedy rozpoznać realne zagrożenie?**

Wielokrotnie pisaliśmy na ten temat na łamach „Remedium”, dlatego odniosę się do najważniejszych objawów. Internet, jak i inne ryzykowne czynności, stają się dla nastolatka preferowanym sposobem na poprawę nastroju, pozbycie się napięcia i myśli o trudnych dla niego sprawach. Odczuwa on rodzaj przymusu, utraty kontroli nad tą

czynnością, poświęca jej każdą możliwą chwilę bez względu na inne swoje zobowiązania. Aby mieć więcej na nią czasu, ogranicza kontakty z bliskim otoczeniem, odczuwa niepokój, rozdrażnienie przy próbach przerywania lub ograniczania korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do komputera. Z czasem objawy pogłębiają się i następuje alienacja z rzeczywistego świata, postępujące zaburzenia emocjonalne – chwiejność nastrojów, lęki, depresja, popadanie w konflikty z otoczeniem, a nawet próby samobójcze itp. Liczy się tylko to, aby móc kontynuować uzależniającą czynność mimo strat, jakie może powodować.

W każdej formie zachowań ryzykownych prowadzących do uzależnienia behawioralnego nastolatek zaczyna zmieniać swoje dotychczasowe zachowanie. Dlatego warto go obserwować i reagować na pojawiające się zmiany.

#### **– Czy w każdym z rodzajów uzależnień objawy są podobne?**

W przypadku używania Internetu, grania w gry komputerowe czy nadużywania komórki łatwiej jest dostrzec poziom zaangażowania nastolatka w tego rodzaju czynności. Nawet jeśli zamyka się w swoim pokoju, to i tak możemy to sprawdzić. Oczywiście może wymykać się z domu i korzystać z tych urządzeń poza naszą kontrolą. Jednak najpierw zrobi wszystko, aby nas przekonać, że nic mu nie grozi, że korzysta z nich w celach edukacyjnych, a jeśli już, to tylko dla chwilowej rozrywki, podtrzymywania kontaktów z rówieśnikami. Im bardziej będzie nas przekonywać i im częściej i dłużej będzie poświęcać temu czas, tym bardziej powinniśmy zacząć się temu przyglądać. Jeśli do tego dołączą się wspomniane przeze mnie objawy, warto o swoich obawach porozmawiać ze specjalistą.

Trudniej już zebrać takie informacje w przypadku hazardu problemowego. Hazard często określa się jako „ukryty nałóg”, ponieważ w przeciwieństwie do innych uzależnień nie powoduje widocznych objawów. W przypadku nastolatków hazard może być wręcz niezauważony z powodu innych problemowych zachowań, jakie ujawniają w okresie dorastania. Będąc rodzicem nastolatka wciągniętego w hazard możemy nie zdawać sobie sprawy z istnienia problemu aż do momentu wystąpienia jakiegoś krytycznego wydarzenia. Dlatego warto, aby rodzice korzystali z licznie dostępnych dla nich publikacji na temat zachowań dorastającego nastolatka. Łatwiej będzie im wówczas nie tylko lepiej go zrozumieć i skuteczniej mu pomóc, ale i szybciej zareagować w przypadku zaburzeń.

#### **– Jak można zauważyć cechy charakterystyczne...**

Jeśli chodzi o hazard problemowy najbardziej typowy jest brak pieniędzy mimo regularnego „kieszonkowego”, częste kradzieże pieniędzy domownikom lub członkom dalszej rodziny, liczne kłamstwa w celu wyłudzenia pieniędzy na granie, zaciąganie długów, ślady pobicia. W przypadku wygranych mogą pojawiać się nowe, zakupione przez nastolatka gadżety, ubrania czy inne przedmioty. Ich posiadanie zwykle tłumaczy to tym, że dostał je od kolegi albo wygrał w loterii fantowej itp. Może też często poruszać tematy związane z hazardem, różnego rodzaju grami, zakładami, nadmiernie interesować się konkursami, często mieć przy sobie różne formy „zdrapek”, talie kart czy kości do gry.

W przypadku zakupoholizmu, w domu pojawiają się kolejne ubrania lub kosmetyki, gadżety, czasem limitowane serie różnych drobnych przedmiotów. Przedmioty te najczęściej są chowane w różnych miejscach, zdarza się, że w ogóle nie są rozpakowane, mają nieodcięte metki i nie są używane. Na ich zakup nastolatek również potrzebuje pieniędzy, więc wydaje to, co dostał od rodziców, wyłudził od innych, ukradł, albo zaciągnął

dług. Jeśli chodzi o ortoreksję – jest to obsesyjne układanie list zdrowych posiłków, śledzenie nowinek dietetycznych, niekończące się rozmowy na ten temat, odmawianie innego jedzenia, jedzenie w samotności, aby uniknąć uwag domowników, ciągle ważenie się, robienie sobie badań itp. Oczywiście wszystkim tym formom uzależnień towarzyszą objawy psychologiczne, o których powiedziałam wcześniej. Każda forma aktywności może być uzależniająca, szczególnie gdy zaspokaja ważne potrzeby psychiczne i finansowe nastolatka.

#### **– Kto najczęściej zgłasza się po pomoc i z jakimi problemami?**

Są to przede wszystkim rodzice nieletnich dzieci, ale zdarza się, że przychodzą i w sprawach tych 30-letnich. Często spotykam się z prośbami rodziców, aby ocenić stopień ryzyka związanego z opozycyjnymi zachowaniami dorastającego nastolatka a tymi świadczącymi o możliwości uzależnienia się. Obawy dotyczą głównie problemów z długotrwałym przesiadywaniem dziecka przed komputerem, przyłapaniem na oglądaniu pornografii, spędzaniem dużej ilości czasu na grach komputerowych lub z komórką. Rodzice w takiej sytuacji czują się zagubieni. Często szukają w sobie winy, zastanawiają się, gdzie popełnili błąd. Nastolatek zwykle uważa, że nie ma problemu, wierzy, że to co spotyka innych, jemu na pewno się nie przydarzy. Nie przyjmuje do wiadomości ryzyka związanego ze swoimi zachowaniami i często stawia silny opór, gdy rodzice chcą, aby rozpoczął terapię. Dorośli zwykle orientują się w tym, jak przebiega terapia, nastolatki natomiast traktują ją jako jeszcze jedno kazanie dorosłych, których mają już dość. Okopują się na swoich pozycjach – nie chcą być traktowane z pozycji władzy i autorytetu, czuć nad sobą kontroli. Trudno też przychodzi im mówienie o swoich głęboko skrywanych uczuciach, konfrontowanie się z przykrymi emocjami. Opór wobec terapii jest ich metodą obrony.

Oprócz nastolatków liczniej zgłaszają się młodzi dorośli z podejrzeniem uzależnienia od komputera – głównie sieciowych gier komputerowych, pornografii, hazardu problemowego i to nie tylko on-line oraz zakupoholizmu.

#### **– Co w takim razie zrobić, aby zachęcić nastolatka do spotkania z terapeutą?**

Na pewno nie ma sensu go zmuszać, ani stosować szantażu. Taka forma z pewnością nie zmotywuje go do pracy nad sobą. Wbrew potocznym opiniom, większość nastolatków pomimo zniechęcających do siebie zachowań, podziela przekonania rodziców dotyczących ważnych wartości i potrzebuje bliskiego z nimi kontaktu oraz ich akceptacji. Dlatego zamiast szukać podstępów, aby zwabić dziecko do terapeuty, lepiej powiedzieć mu prawdę o swoich obawach bez wdawania się w niepotrzebne szczegóły, np. „Niepokoję się, że tak często i długo przesiadujesz w Internecie. Za każdym razem obiecujesz, że to zmienisz i choć może się starasz, to jednak przychodzi ci to z dużym trudem. Dlatego umówiłam się z terapeutą, abyśmy mogli wszyscy o tym porozmawiać i lepiej sobie radzić z tą sytuacją”. Ważne jest, aby nastolatek nie miał poczucia, że ktoś inny zdecydował za niego o potrzebie terapii. Jego punkt widzenia, chociaż może wydawać nam się dość abstrakcyjny i niezgodny z prawdą, jest jednak ważny i należy go wziąć pod uwagę. Jeśli jest on odmienny od naszego, można mu powiedzieć „Rozumiem, że możesz mieć inne zdanie na ten temat. Dlatego jest to ważne, abys o tym powiedział na spotkaniu. Będziemy mogli wtedy lepiej poznać twoje stanowisko i potrzeby”.

#### **– Czy praca z nastolatkami jest trudna?**

Praca terapeutyczna z nastolatkami nie jest łatwa. Okres dorastania to ciągle wahania nastroju, czas niepokoju, buntu i skrajności. Nastolatki często swoje napięcie i frustrację rozładowują właśnie w czasie sesji, wylewając z siebie złość na rodziców, nauczycieli i na los, co się sprzysiągł przeciwko nim, albo – co gorsza – niewiele mówią, są wycofane i czekają tylko na koniec spotkania. Bardzo ważna jest pierwsza sesja. Jeśli na niej nie zdobędziemy zaufania nastolatka i nie zbudujemy dobrej relacji, to mamy małe szanse na powodzenie terapii. To, czego obawiają się nastolatki, to przede wszystkim tego, że ich nie rozumiemy – podobnie jak rodzice, nie dochowamy tajemnicy i ich zwierzenia zostaną wykorzystane przeciwko nim, będziemy ich oceniać, traktować protekcyjnie i pouczać, jak mają żyć. Kiedy nie ma się doświadczenia w pracy z nastolatkami, łatwo można dać się wciągnąć w próbę sił. A to nie wróży nic dobrego dla obu stron. Jeśli chcemy dobrze zaplanować terapię musimy zrozumieć źródła zachowania nastolatka.

#### **– Jak stosuje się metody terapii w pracy z nastolatkami?**

Stosuje się różne nurty terapii, programy autorskie, a także te, które oparte są na pracy z osobami uzależnionymi od substancji. Mechanizmy i objawy uzależnień czynnościowych są podobne, różni je tzw. materia. Inaczej planuje się program zdrowienia młodego hazardzisty, a inaczej osoby uzależnionej od zakupów czy pornografii. W pracy z nastolatkami najbliższa jest mi terapia systemowa na przemian ze spotkaniami indywidualnymi. Istotna jest także praca w grupie, dzięki niej nastolatek może dostrzec, że jego problem nie jest jedyny. W ten sposób zmniejsza się poczucie wyjątkowości jego własnych trudności na rzecz przynależności do większego grona osób znajdujących się w podobnej sytuacji. Symptomy zaburzeń zachowania występujące u nastolatka zazwyczaj odzwierciedlają problem całej rodziny. Ponieważ ma on najczęściej inne zdanie na temat swojego problemu, przedstawienie opinii innych członków rodziny, ich reakcji na problem, jego źródeł, podejmowanych prób rozwiązania go, pozwala nastolatkowi zobaczyć całą sytuację też z innej perspektywy. Poza tym wsparcie rodziny w pracy terapeutycznej jest bardzo cennym zasobem. Podobnie jak w przypadku innych uzależnień ważne jest, aby nastolatek poznał podstawowe objawy i przyczyny swoich zachowań oraz uznał nieskuteczność stosowanych przez siebie sposobów rozwiązań problemu – o ile próbował. Ważne jest, aby potrafił określić swoje potrzeby, których niezaspokojenie może prowadzić do narastania frustracji i stresu. A także, by zrozumiał niebezpieczeństwa związane z uzależnieniem – pogorszenie stanu zdrowia, zawężenie aktywności życiowej, pogorszenie relacji z najbliższymi osobami. Kolejnym etapem jest opracowanie i realizowanie planu rozwiązania problemów oraz zdobycie pomocnych w tym celu umiejętności. Najważniejsze w pracy z nastolatkiem jest odpowiednie wyważenie poziomu wsparcia i konfrontacji. Jeśli przeważa konfrontacja, a nie zbudujemy wcześniej odpowiednio dobrej relacji terapeutycznej, wówczas nie osiągniemy założonych celów.

**Dziękuję za rozmowę**

Oprac. Mieczysław Kozłowski

Zachęcamy czytelników do zapoznania się z obszernym cyklem materiałów edukacyjnych na temat uzależnień czynnościowych zamieszczonych na stronie internetowej miesięcznika „Remedium” w zakładce „Wiedza w praktyce”. Można tam znaleźć szczegółowe informacje na temat przebiegu różnych uzależnień czynnościowych i sposobów pracy z nimi.