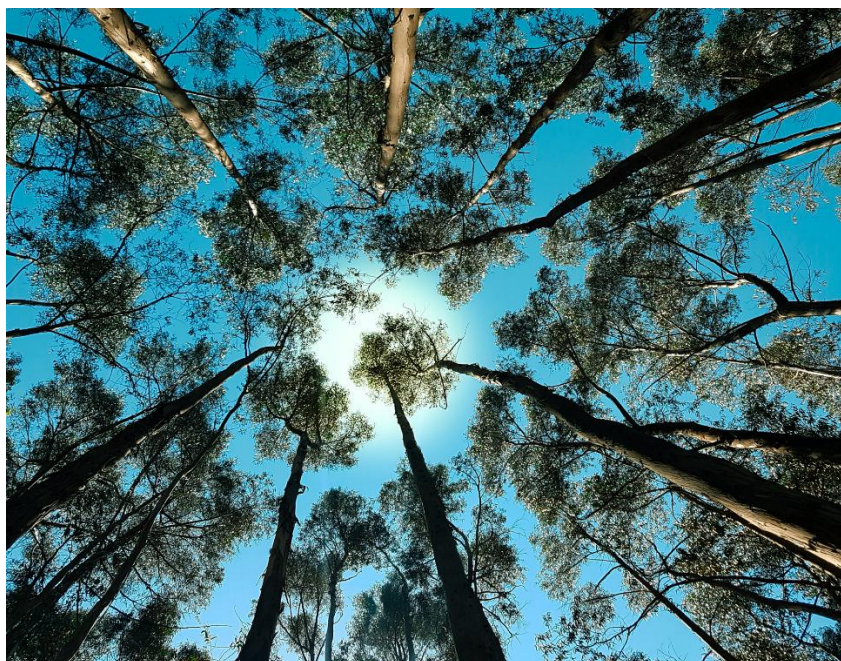

**Od zabawy do wewnętrznego więzienia:
czynniki wpływające na rozwój uzależnień wśród młodzieży.**



Fot.Canva.com

Wakacje: więcej wolnego, długie, słoneczne dni i ciepłe wieczory, przestrzeń na spotkania towarzyskie, koncerty, imprezy. Często towarzyszącą temu pokusą są różne środki, które mają pomóc się „lepiej bawić” – rozluźnić, być bardziej wygadany czy pewnym siebie. Zwiększona w okresie nastoletnim chęć odkrywania siebie, a także powiązana z tym potrzeba doświadczania ryzyka sprawiają, że duża część adolescentów eksperymentuje ze SPA (substancjami psychoaktywnymi). Dużo mówi się o ryzyku związanym z nadużywaniem SPA, przy czym pomija się substancję, po którą populacyjnie sięgamy najczęściej – alkohol.

W Polsce kultura picia alkoholu trwa od pokoleń, spożywanie go jest legalne i dostępne niemal na każdym kroku. Badania przeprowadzone w szkołach dostarczają nam danych, że *dla 80% 15-latków zdobycie piwa jest bardzo łatwe*, co pokazuje, że **pełnoletność w kwestii sięgania po alkohol nie stanowi bariery**. Alkohol jest reklamowany w przestrzeni publicznej jako sposób na relaks, nawiązywanie relacji, dobrą zabawę, co nie pozostaje bez znaczenia w budowaniu pozytywnych wyobrażeń na temat sięgania po niego wśród młodzieży.

Andrzej Silczuk - dr nauk medycznych, lekarz psychiatra z wieloletnim stażem klinicznym, wykładowca i edukator popularyzujący wiedzę na temat wpływu stylu życia na zdrowie psychiczne, stwierdza, że „**alkohol to legalny narkotyk, neurotoksyna i źródło społecznego bałaganu**”, a także podkreśla, że każda dawka alkoholu jest szkodliwa dla naszego mózgu, lecz nie zawsze sięganie po SPA prowadzi do rozwoju uzależnienia. Jakie są więc czynniki, które wpływają na to, że rekreacyjne używanie substancji przeradza się w piętno uzależnienia?

Powody, dla których młode osoby uzależniają się – jak podaje Zbigniew Michalczyk, wieloletni kierownik Ośrodka Rehabilitacji Uzależnień i Podwójnej Diagnostyki dla młodzieży oraz autor publikacji

„Zażywanie substancji psychoaktywnych w okresie dorastania” – można przedstawić, odwołując się do **modelu biopsychospołecznego**, gdzie:

- w domenie **biologicznej** wyróżnimy: rodzinne obciążenie problemem uzależnienia od alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych, zaburzenia układu nagrody i motywacji (występujące np. przy ADHD), wysoką tolerancję fizjologiczną na substancję (w przypadku alkoholu będzie to możliwość wypijania dużej ilości oraz brak występowania „kaca”) oraz historię rodzinnych zaburzeń afektywnych, czyli posiadanie krewnych chorujących na m.in. depresję czy CHAD.



Fot. Canva.com

- w domenie **psychologicznej** będą to: traumatyczne doświadczenia życiowe, zakłócenia w przetwarzaniu bodźców – brak umiejętności samoregulacji, impulsywność, wczesne i utrzymujące się problemy w zachowaniu, przejawianie tendencji do zachowań ryzykownych tj. wczesna aktywność seksualna, porzucenie nauki szkolnej czy ucieczki z domu, alienacja oraz niskie umiejętności społeczne, wczesnie występujące zaburzenia lękowe czy emocjonalne.

- w domenie **społecznej i środowiskowej** czynnikami zaś będą: społeczne i rodzinne

przyzwolenie, normalizacja używania alkoholu – „wszyscy piją”, nieprawidłowe więzi z opiekunami: ubogie wzajemne relacje i brak zwracania uwagi na dziecko, bądź odwrotnie nadmierna kontrola i nadmierne ochranianie. Istotny wpływ wywiera także środowisko zamieszkania, ubóstwo ekonomiczne i brak atrakcyjnych alternatyw na spędzanie wolnego czasu.

Wracając do słów dr Andrzeja Silczuka w jednym z udzielonych wywiadów: współczesny wizerunek osoby uzależnionej od alkoholu radykalnie się zmienił. Często są to osoby wysokofunkcjonujące, aktywne zawodowo i życiowo, o wysokim statusie społecznym. Pomimo że zmienia się w tym obrazku rodzaj i cena używanych trunków, mówimy o takim samym działaniu substancji na mózg oraz układ nerwowy. Jednymi z najważniejszych procesów, które powoduje alkohol, są: 1) uruchamianie układu hamującego w mózgu (układu GABA) - z czym wiąże się działanie uspokajające, przeciwłękowe i nasenne alkoholu; 2) pobudzanie układu nagrody (wydzielanie dopaminy – neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za odczuwanie motywacji, satysfakcji i zadowolenia); 3) hamowanie kory nowej, odpowiadającej za logiczne myślenie i podejmowanie decyzji, co powoduje reagowanie na poziomie instynktownym, podkorowym – z czym wiąże się często wzrost agresywności oraz ogólne rozhamowanie, podejmowanie zachowań ryzykownych.

Okres adolescencji z perspektywy psychologicznej jest momentem budowania się tożsamości, odpowiadania na pytania: kim jestem?, kim nie jestem?, co czuję?, czego oczekuję?, co zamierzam?, dokąd zmierzam? etc. Jednym ze sposobów na odkrywanie siebie przez młodych ludzi jest eksperymentowanie ze SPA, a **współczesna wiedza psychologiczna traktuje kontakt z nimi jako pewnego rodzaju normę rozwojową**. Nie każde użycie prowadzi do uzależnienia. Natomiast zwiększająca się częstotliwość spożywania SPA, ograniczenie innych aktywności, używanie alkoholu do regulowania przykrych stanów emocjonalnych: podniesienia samooceny czy radzenia sobie z lękiem będą



Fot. Canva.com

czynnikami alarmującymi, że spożywanie idzie w stronę używania szkodliwego, a nawet uzależnienia.

Jeśli młody człowiek lub osoba dorosła odczuwa niepokój związany ze spożywaniem alkoholu przez siebie czy członka rodziny, warto poszukać psychologicznego wsparcia. W tym miejscu warto nadmienić o czynnikach chroniących młodzież przed uzależnieniem. Takimi czynnikami będą: *pozytywny obraz siebie w postaci adekwatnej samooceny – znajomość siebie, swoich mocnych stron i umiejętności, wysokie kompetencje społeczne, umiejętność samoregulacji, bliskie i trwałe przyjaźnie oraz przynależność do konstruktywnej grupy rówieśniczej, życzliwe relacje z osobami dorosłymi, jasne zasady panujące w rodzinie, a także posiadanie obiektywnej wiedzy na temat substancji psychoaktywnych oraz krytyczna postawa wobec nich*. Jeśli działanie zostanie podjęte na wczesnym etapie, samo wzmacnianie czynników chroniących może być skuteczną profilaktyką uzależnienia. Na dalszym etapie niezbędne może być skorzystanie z oferty leczenia uzależnień dla dzieci i młodzieży.



Fot. Canva.com

Słowem kończącym, pragnę życzyć wszystkiego dobrego na ten wakacyjny czas, aby towarzyszyło nam jak najwięcej radości i rozluźnienia, niewymagającego sięgania po SPA, a także świadomych wyborów i dobrych, wspierających relacji, które zawsze stanowią niezawodny czynnik wspierający nasze zdrowie – fizyczne i psychiczne.

Źródła:

D. Tworek, „Trwamy w iluzji, że alkohol jest obojętny dla zdrowia. Jak procenty wpływają na mózg – wyjaśnia psychiatra Andrzej Silczuk”, Magazyn Zwierciadło, 21 listopada 2023, <https://zwierciadlo.pl/psychologia/537172,1,trwamy-w-iluzji-ze-alkohol-jest-obojetny-dla-zdrowia-jak-procenty-wplywaja-na-mozg--wyjasnia-psychiatra-andrzej-silczuk.read>

Z. Michalczyk, „Zażywanie substancji psychoaktywnych w okresie dorastania. Zrozumieć i pomóc rodzinie z dzieckiem zażywającym substancje psychoaktywne”, Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, Warszawa 2019

Z. Michalczyk, „Współczesne uzależnienia dzieci i młodzieży”, Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii, Warszawa 2020

Warszawa, 22 lipca 2025r.

(-) Weronika Kruszyńska

Weronika Kruszyńska – psycholog i psychotraumatolog ze Specjalistycznej Poradni Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży Praga Południe. Prowadzi konsultacje indywidualne dla dzieci, młodzieży i rodziców, a także warsztaty kompetencji rodzicielskich „Bezpieczna Baza”. Realizowała szkolenie z zakresu psychoterapii uzależnień, a doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w Ośrodku Rehabilitacji Uzależnień i Podwójnej Diagnostyki dla młodzieży w Otwocku.

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży Praga-Południe jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



536 783 213
531 190 135



biuro@niejestessam.waw.pl



[https://centrumwspieraniarodzin.pl/poradnictwo-specjalistyczne/specjalistyczna-poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-młodzieży-praga-poludnie/](https://centrumwspieraniarodzin.pl/poradnictwo-specjalistyczne/specjalistyczna-poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy-praga-poludnie/)



<https://www.facebook.com/sprwarszawa/>