

Związek Harcerstwa Polskiego

Materiały pomocnicze nt. uzależnień

Opracowanie:

hm. Alina Leciejewska–Nosal

pwd. Ewa Kotarska

Dlaczego ludzie piją, palą, zażywają narkotyki?

Nikotyna, alkohol, narkotyki, to najczęściej używane środki odurzające, których systematyczne lub okresowe przyjmowanie prowadzi do uzależnienia. Wszystkie środki uzależniające mają istotną cechę wspólną: zmieniają stan świadomości i w sztuczny sposób wywołują przyjemne samopoczucie psychiczne. Wynika to z ich bezpośredniego oddziaływania na różne ośrodki mózgowe, czego efektem jest stan euforii, ożywienia, podniecenia emocjonalnego, pobudzenia seksualnego, a nawet wizje, halucynacje, intensywne zaburzenia przeżywania własnego ciała, czasu i przestrzeni. Intensywność przeżycia może być różna: od zwykłej wesołości i rozluźnienia, aż po stan gwałtownego pobudzenia psychicznego lub fizycznego.

Przyjmowanie środków uzależniających wywołuje poważne zmiany w organizmie i w psychice. W zależności od tego jaka substancja jest przyjmowana mogą być bardziej uszkodzone narządy wewnętrzne: wątroba, trzustka, serce, albo mózg i sfera psychiki. Przy silnym zatruciu alkoholem lub narkotykami może dojść do śmierci z powodu zaburzenia pracy głównych narządów: serca, płuc i mózgu; następuje wówczas zatrzymanie oddechu i krążenia.

Przypomnijmy pokrótce na czym polega szkodliwy wpływ środków odurzających na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.

Nikotyna

Jest najbardziej rozpowszechnionym środkiem odurzającym. Paląc papierosy wprowadzamy do swego organizmu bardzo silnie działające trucizny.

W papierosowym dymie wyodrębniono ok. 5000 składników chemicznych, z których ponad 300 ma ujemny wpływ na ludzki organizm. Najbardziej szkodliwe, oprócz nikotyny i jej pochodnych, są: tlenek węgla, cyjanowodor, siarkowodor, fenol, anilina, amoniak. Osoby palące wdychają ponadto liczne związki rakotwórcze; najgroźniejsze działanie mają benzopiren, polon promieniotwórczy i węgiel radioaktywny.

Nic więc dziwnego, że palenie ma bezpośredni związek z powstawaniem chorób nowotworowych, chorób układu krążenia, przewodu pokarmowego i układu nerwowego.

Ludzie palący często mówią o rzekomym uspokajającym działaniu papierosów. Tymczasem badania naukowe udowodniły negatywny wpływ palenia na układ nerwowy. U nałogowo palących obserwuje się spowolnienie procesów psychicznych, nadpobudliwość nerwową, niemożność skupienia uwagi, szybkie męczenie się w pracy i większą liczbę pomyłek.

Alkohol

Alkohol etylowy (C_2H_5OH) jest substancją hydrofilną, która łatwo miesza się w dowolnych ilościach wody, dzięki czemu przenika do krwi i płynów tkankowych. Wraz z krwią alkohol roznoszony jest po całym organizmie. Przeważająca część procesu spalania zachodzi w wątrobie, gdzie utlenia się ok. 90 % spożytego alkoholu, pozostałe 10 % jest eliminowane przez płuca, nerki i skórę w stanie niezmienionym.

W zależności od stopnia stężenia alkoholu we krwi wyróżnia się 5 faz działania alkoholu na organizm. W fazie 1., nazywanej dysforyczną (przy stężeniu alkoholu do 1 promila), obserwuje się poprawę nastroju i zwiększenie pewności siebie. Już w 2. fazie, euforycznej (przy stężeniu alkoholu do 2 promili) zmniejsza się krytycyzm i następują zaburzenia psycho i sensomotoryczne. Przy większym stężeniu alkoholu w organizmie występują takie objawy, jak: zahamowanie uczuciowości wyższej, zahamowanie krytycyzmu i procesów myślowych, zaburzenia mowy i równowagi, mdłości i wymioty, wreszcie zamroczenie lub sen

narkotyczny. W ostatniej fazie, porażennej (przy stężeniu alkoholu powyżej 4 promili) mogą wystąpić drgawki i szczykościsk, postępująca sinica, porażenie ośrodków krążenia i oddychania, następnie śmierć.

Z nadużywaniem alkoholu wiążą się liczne choroby. Są to głównie choroby układu krążenia (otłuszczenie serca, uszkodzenie tkanki mięśnia sercowego, niewydolność lewej komory serca) i układu pokarmowego, m.in. nieżyty błony śluzowej żołądka, choroby wrzodowe żołądka i dwunastnicy, zapalenia i marskość wątroby, schorzenia nerek i gruczołów wydzielania wewnętrznego. Alkohol obniża także sprawność mięśni, przede wszystkim jednak ma fatalny wpływ na układ nerwowy. Najbardziej niebezpieczny jest dla dzieci i młodzieży, która nie osiągnęła jeszcze dojrzałości biologicznej. Nadużywanie alkoholu przez młodzież często prowadzi do ciężkich zatruc, ponieważ tolerancja młodego organizmu na alkohol jest niewielka. Również tkanka mózgowa ulega znacznie szybszemu uszkodzeniu, niż u osoby dorosłej. Dziecko, które pije ma obniżoną sprawność intelektualną, mniejszą zdolność zapamiętywania, łatwo się męczy, jest drażliwe i pobudliwe. Nadużywanie alkoholu przez ludzi młodych może prowadzić do uzależnienia, tj. choroby alkoholowej i związanych z nią poważnych zaburzeń osobowości.

Narkotyki

Do najczęściej używanych środków narkotycznych należą:

- różnego rodzaju substancje chemiczne obecne w postaci lotnej w klejach, lakierach nitro, rozpuszczalnikach do farb i lakierów,
- opiaty (opium, morfina, heroina),
- środki halucynogenne: marihuana, haszysz, LSD, Psylocybina, PCP (Fencyklidyna),
- środki pobudzające : kokaina i crack, amfetaminy
- leki psychoaktywne.

Wszystkie środki narkotyczne uszkadzają przede wszystkim komórki centralnego układu nerwowego. Komórki nerwowe, zwane neuronami, nie posiadają zdolności regeneracyjnych i dlatego komórki uszkodzone przez narkotyki giną nieodwracalnie.

Używanie narkotyków w sposób przewlekły powoduje wystąpienie objawów zależności fizycznej i psychicznej, niepewny chód, zaburzenia mowy, degradację psychiczną. Narkotyki, które się pali lub wdycha powodują poza tym zmiany chorobowe w nosie, gardle, pęcherzykach płucnych i nerkach. Używanie narkotyków może doprowadzić do całkowitej utraty łaknienia, a w następstwie do osłabienia odporności organizmu, koniecznej do zwalczania chorób wywołanych bakteriami, wirusami, grzybami chorobotwórczymi, także wirusem HIV. Narkotyki w jeszcze większym stopniu, niż alkohol powodują degradację moralną, psychiczną i intelektualną.

Systematyczne przyjmowanie środków uzależniających, szczególnie przez dzieci i młodzież prowadzi do uzależnienia.

hm. Alina Leciejewska–Nosal

W opracowaniu wykorzystano materiały informacyjne
Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii, w tym poradnik
A. Markiewicza: *Środki odurzające a młodzież*. Warszawa 1996
oraz materiały informacyjne Centrum Psychoterapii
i Rozwoju Indywidualnego „BEN” w Warszawie.

Uzależnienie – co to znaczy?

Mianem uzależnienia określa się zaburzenia psychiczne powodujące konieczność stałego lub okresowego przyjmowania substancji odurzających, zmieniających subiektywne samopoczucie. W przypadku zaprzestania brania tych środków odczuwa się przykre objawy fizyczne i psychiczne. Dlatego medycyna mówi o uzależnieniu fizycznym i psychicznym, choć najczęściej uzależnienie ujawnia się w obu postaciach. Bardzo często mamy do czynienia z uzależnieniem mieszanym, to znaczy, że dana osoba musi jednocześnie pić alkohol i zażywać leki psychoaktywne, albo pije i pali, lub pali i zażywa narkotyki.

Uzależnienie psychiczne przejawia się silnym pragnieniem zażycia substancji uzależniającej dla poprawy samopoczucia; natrętnie powracają myśli o potrzebie zapalenia papierosa, wypicia alkoholu, zażycia narkotyku.

Uzależnienie fizyczne oznacza utratę kontroli nad zażywaniem substancji odurzających. Już po kilku godzinach od odstawienia alkoholu czy narkotyku występuje tzw. zespół odstawienia, nazywany też zespołem abstynencji, z którym związane są różne dolegliwości fizyczne: nudności i wymioty, biegunki, bóle i zawroty głowy, kołatanie serca, nadmierne pocenie się, bóle mięśni, brak koordynacji ruchowej, drżenie rąk oraz dolegliwości psychiczne: ogólny niepokój, zakłócenia snu lub bezsenność, napady drgawkowe.

Objawy abstynencyjne z reguły są poważniejsze w przypadku narkomanii, łagodniejsze w przypadku uzależnienia od alkoholu lub nikotyny.

Alkoholicy o wiele wyraźniej cierpią fizycznie, mają bardziej uszkodzone funkcje wątroby, serca, trzustki.

Palacze mają silniej zaburzone funkcje psychiczne, objawiające się nerwowością, niepokojem, bezsennością, rozdrażnieniem, gwałtownymi zmianami nastroju, ale mogą też u nich wystąpić zaburzenia rytmu serca oraz dysfunkcje przewodu pokarmowego.

U narkomanów typowe dolegliwości to silne bóle stawowe, które są porównywane do bólów porodowych albo nowotworowych.. W przypadku narkomanów najtrudniej jest też wprowadzić i utrzymać abstynencję ze względu na wspomniane dokuczliwe objawy abstynencyjne oraz fakt, że narkotyki wpływają bezpośrednio na pracę mózgu, czyli najwyższej rozwinięty narząd człowieka. Narkotyki uwalniają m.in. endorfiny, które modyfikują podstawowe funkcje psychiczne: pamięć, myślenie, emocje.

Trudna do utrzymania jest również abstynencja u palaczy, ponieważ nikotyna jest substancją naturalnie produkowaną przez układ вегетatywny i ośrodkowy układ nerwowy. Kiedy osoba uzależniona przestaje dostarczać nikotynę z zewnątrz organizm ma trudności z wyprodukowaniem tej substancji.

Uzależnieni od alkoholu przerywają zwykle picie z „konieczności”. Czują się zatruci, nie mogą jeść, wymiotują, nie śpią, mają lęki, odczuwają wstręt do alkoholu. Po zregenerowaniu organizmu wracają jednak do picia, jeśli nie rozpocznie się w tym czasie psychoterapii.

Przyczyny uzależnień

Wśród podstawowych przyczyn uzależnień wymienia się niedojrzałość emocjonalną, zaburzenia osobowości, poważne stresy i urazy, które istotnie naruszają równowagę psychiczną. Ryzyko uzależnień wzrasta wskutek negatywnego wpływu środowiska, np. grupy koleżeńskiej oraz w przypadku zmian w metabolizmie uwarunkowanych genetycznie, które zwiększają tolerancję na środki uzależniające. Nie stwierdzono jednak takich zaburzeń w organizmie, które zmuszałyby daną osobę do przyjmowania środków uzależniających. Dlatego **sferą odpowiedzialną za uzależnienie jest psychika.**

Trzeba dodać, że zjawisko uzależnień wiąże się z młodzieńczą fazą życia, kiedy psychika jest nieustabilizowana, a osobowość nieukształtowana. Zdecydowana większość narkomanów, alkoholików

i palaczy zaczyna stymulować się psychicznie przed 17–20 rokiem życia. Tylko nieznaczna część osób wpada w nałóg w wieku dorosłym, zwykle pod wpływem trudności życiowych, kłopotów rodzinnych czy zawodowych.

U wszystkich osób uzależnionych można stwierdzić cechy uzależnienia psychologicznego. Początkowe uzależnienie emocjonalne zamienia się na substancję psychoaktywną. Substancja ta wpływa euforyzująco na psychikę, często wywołuje też relaks, daje efekt automatyczny. W ten sposób dochodzi do psychologicznego uwarunkowania – osoba uzależniona zaczyna zachowywać się według zasady bodziec – reakcja. Tym szczególnym bodźcem jest substancja uzależniająca i zmieniony stan świadomości wywołany alkoholem, narkotykiem czy papierosem.

To psychologiczne uwarunkowanie dotyczy nie tylko wpływu samej substancji na organizm, ale całej oprawy: rozmowy przy kawie i papierosie, palenie „trawki” przez grupę chłopców i dziewcząt, itp.

Dramat uwarunkowania jest taki, że w zaawansowanym stadium palacze palą papierosy budząc się w nocy i na czczo, narkomani przyjmują niekontrolowane dawki substancji, a alkoholicy zapijają się na śmierć. W tych przypadkach nic już nie zostało z „oprawy”, jest tylko nagi, patologiczny, wyniszczający nałóg. W stanie głodu osoby uzależnione oszukują najbliższych, kradną, a nawet zabijają.

Jak uzależnieni mogą się leczyć?

Leczenie osób uzależnionych jest, jak powiedzieliśmy, sprawą niezwykle trudną. Nałogowi palacze w zasadzie muszą samodzielnie poradzić sobie z fizycznymi i psychicznymi dolegliwościami po zaprzestaniu palenia. Nie ma pigułki, która mogłaby wywołać niechęć do palenia. Istniejące środki farmakologiczne mogą jedynie wspomagać psychoterapię. Wśród metod psychoterapii jedną z najbardziej skutecznych jest hipnoza.

Osoby zatrute alkoholem albo narkotykami mogą się poddać odtruwaniu (detoksykacji), która – w zależności od stanu chorego – może być przeprowadzona w warunkach domowych lub w oddziale szpitalnym.

Jednak odtrucie i zregenerowanie organizmu jest zaledwie początkiem, pierwszym krokiem w leczeniu uzależnienia. Kolejnym powinno być rozpoczęcie psychoterapii, której celem jest, z jednej strony utrzymanie abstynencji, z drugiej – praca terapeutyczna nad przewyciężeniem chorobliwych tendencji psychiki.

Tylko niewielka część osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków podejmuje terapię. W przypadku narkomanów decyduje o tym niemożność utrzymania abstynencji i konieczność odbywania terapii w zamkniętych ośrodkach. Natomiast większość alkoholików bardzo długo nie potrafi uznać, że nie radzi sobie z nałogiem. Psychologiczny mechanizm zaprzeczania jest tym czynnikiem, który – nieraz przez wiele lat – nie pozwala im podjąć leczenia.

Każda osoba uzależniona musi zapragnąć wyleczenia i podjąć świadomą decyzję o przystąpieniu do terapii. Jest to jednoznaczne z uznaniem choroby przez samego zainteresowanego. I tylko tacy uzależnieni mają szansę wyjść z nałogu.

hm. Alina Leciejewska–Nosal

W opracowaniu wykorzystano materiały informacyjne
Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii, w tym poradnik
A. Markiewicza: *Środki odurzające a młodzież*. Warszawa 1996
oraz materiały informacyjne Centrum Psychoterapii
i Rozwoju Indywidualnego „BEN” w Warszawie.

ZUCHY

Zestaw ćwiczeń dla dzieci w wieku 7–11 lat

Ćwiczenie 1

Jestem niepowtarzalny

Cel: rysunkowa autoprezentacja

Materiały: papier rysunkowy A4, mazaki, kredki, farby.

Usiądźcie wygodnie w kręgu tak, aby każde dziecko miało miejsce do pracy. Zaczynij opowiadać zuchom o różnicach w wyglądzie dziecięcych twarzy, koloru oczu, włosów, dłoni.

Możesz przeczytać bajkę lub fragmenty opowiadań, które będą charakteryzowały bajkowe postaci (Muminki, Kubuś Puchatek itp.). Zwróć uwagę zuchów na różnice w zachowaniu poszczególnych postaci, na to, że mają inne kolory, zabawy, lubią inne smakołyki.

Poproś teraz dzieci, aby na swojej kartce, każdy odbił lub odrysował swoją dłoń. Na tej dłoni każde dziecko rysuje to, co najlepiej lubi robić, co mu sprawia przyjemność... Niech dzieci ładnie pokolorują obrazek.

Na koniec każde dziecko prezentuje swoją pracę. Zróbcie wystawkę wszystkich prac. Podsumowując ćwiczenie zwróćcie uwagę na to, że każda praca jest inna, piękna i niepowtarzalna – właśnie tacy jesteśmy.

Ćwiczenie 2

Twarze – Pan Smutny i Pan Wesoły

Cel: ćwiczenie umiejętności rozwiązywania problemów.

Materiały: 2 kartoniki 10 x 5, flamastry.

Zuchy otrzymują po dwa kartoniki i flamaster. Poproś, aby narysowały na jednej kartce buzię uśmiechniętą, na drugiej smutną (patrz: rysunek). Twarz zadowolona będzie to Pan Wesoły, smutna – Pan Smutny.

Zuchy trzymają w górze rysunek Pana Smutnego – opisz teraz sytuację, która powoduje, że dziecko czuje się nieszczęśliwe, np.: popsułem zabawkę i jestem zły.

Poproście dzieci, aby podawały propozycje, co może zrobić Pan Smutny, aby stać się Panem Wesołym, np.:

- znajdzie kogoś, kto zreperuje zabawkę;
- poprosi mamę, aby kupiła nową;
- bawi się inną zabawką;
- weźmie zabawkę kolegi.

Po każdej sugestii Pan Smutny musi zdecydować, czy rzeczywiście zmieni się w Pana Wesołego. Dziecko decyduje podnosząc odpowiednią kartkę. Porozmawiajmy z dziećmi, które rozwiązanie jest najlepsze, a Pan Smutny na pewno zmieni się w Pana Wesołego. Przecwiczcie to tak, aby dzieci dokładnie zrozumiały o co chodzi.

W drugim etapie zuchy same mogą podawać sytuacje, w których są smutne, zaś wszyscy starają się podawać propozycje rozwiązania problemu.

Przykładowe sytuacje:

- Mama skrzyczała mnie za skakanie po łóżku.
- Moja siostra dziś na mnie naskarżyła.
- Przegrałem w piłkę i jestem zły.
- Pobiłem się z moim najlepszym kolegą.

Ćwiczenie 3

Dbajmy o zdrowie

Cel: kształtowanie wrażliwości na sytuacje, które mogą spowodować niebezpieczne następstwa

Materiały do zabawy: trzy długie sznurki, trzy karty z dużymi napisami TAK, NIE, BYĆ MOŻE.

Porozmawiajmy z dziećmi na temat zdrowego stylu życia oraz sposobów dbania o zdrowie i o bezpieczeństwo.

Wprowadźcie i wytłumaczcie zuchom znaczenie słów „bezpieczny”, „niebezpieczny”.

Zastanówcie się wspólnie, co chroni nas przed niebezpieczeństwem, np. sygnalizacja świetlna, dźwiękowa, znaki i napisy na środkach chemicznych i żywności. Możecie także przynieść na zbiórkę opakowania po produktach, na których widnieją informacje ostrzegawcze. Zaprezentujcie je i omówcie.

Przeczytaj dzieciom krótkie historyjki odnoszące się do dbania o zdrowie. Poproś, aby po wysłuchaniu opowiadania usiadły w kole oznaczającym ich decyzję, a następnie uzasadniły wybór.

- Malujesz w kuchni na stole, pobrudziłeś ceratę czarnym flamastrem. Idziesz do szafki, aby wziąć środek do mycia. Na opakowaniu widzisz napis: „Uwaga niebezpieczeństwo – środek żrący”. Czy będziesz go używał?
- Na szafce przy zlewie stoi słoik z białym proszkiem. Uważasz, że to cukier puder, gdyż na słoiku nie ma napisu. Czy posypiesz tym proszkiem swój deser?
- Jesteś chory. Idziesz z mamą do lekarza. Mama kupuje lekarstwa w aptece i daje ci je. Czy je weźmiesz?
- Na korytarzu w szkole znalazłeś małe zawiniątko. Wygląda jak cukierek. Czy go zjesz?
- Mama Kasi codziennie bierze tabletki, które wyglądają i mają smak jak cukierki miętowe. Czy Kasia, która lubi cukierki miętowe może jeść te pastylki?
- Twój młodszy braciszek mówi, że boli go brzusek. Czy możesz sam iść do apteki i dać mu jakąś tabletkę?

Pamiętajcie!

Omówcie dokładnie każdą decyzję dzieci. To bardzo ważne!

Ćwiczenie 4

Książeczka bezpieczeństwa

Cel: uświadomienie grożących nam niebezpieczeństw

Materiały: papier rysunkowy, flamastry, kredki, fotografie z gazet.

Zaproponujmy zuchom, aby każdy wykonał swoją „Książeczkę bezpieczeństwa”, rysując odpowiednie obrazki na każdej stronie lub wklejając zdjęcia z gazet.

Zaproponujmy następujące tytuły stron:

1. Substancje, które mogę jeść bezpiecznie
2. Substancje, które nie są dla mnie bezpieczne
3. Substancje, o które pytam dorosłych zanim je wezmę do ręki

W razie potrzeby można dodać jeszcze inne strony. Po wykonaniu prac sprawdź dokładnie poprawność wykonania. Porozmawiajcie na temat treści zawartych w książeczkach. Zaproponuj także dzieciom, aby pokazały je rodzicom.

Ćwiczenie 5

Umiem powiedzieć „nie”

Cel: kształtowanie umiejętności odmawiania

Poproś zuchy, aby opowiedziały i zilustrowały sytuację, w której ktoś (kolega, koleżanka, dorosły) próbował nakłonić je do powąchania, dotknięcia lub spróbowania czegoś nieznanego. Co powinny powiedzieć, kiedy są niepewne?

Możecie zagrać scenki według scenariuszy zaproponowanych przez dzieci tak, aby mogły w praktyce użyć własnych słów, np.: Nie chcę, to jest głupie; Myślę, że to jest niebezpieczne; Trzeba zapytać o to moich rodziców.

Uwaga! Bardzo często dzieciom wydaje się, że powiedzenie zdecydowanego „nie”, zwłaszcza starszemu koledze bądź koledze z klasy sprawi, iż uznane zostaną za niegrzeczne czy tchórzliwe. Wytłumacz dzieciom, że dla własnego bezpieczeństwa trzeba powiedzieć „nie” zwłaszcza, kiedy kolega częstuje alkoholem, papierosem bądź namawia do próbowania bardzo niebezpiecznych substancji chemicznych nazywanych narkotykami.

Pamiętaj: zawsze możesz odmówić! Świat się nie zawali, a ty możesz uniknąć niebezpieczeństwa. Po prostu powiedz „nie”, „nie – dziękuję”.

Powodzenia!

zebrała i opracowała:

pwd. Ewa Kotarska

Chorągiew Mazowiecka ZHP

wychowawca – terapeuta w ośrodku

Katolickiego Stowarzyszenia Antynarkotycznego KARAN

HARCERKI I HARCERZE

HARCERKI I HARCERZE STARSI

Zestaw ćwiczeń dla dzieci i młodzieży powyżej 11 lat

Ćwiczenie 1

Poznaj swoje ja

Cel: poznanie swoich zalet, wad i zachowań

Materiały: kartki, flamastry, długopisy, duży arkusz papieru

JA: *Czuję się dobrze, gdy*
Jestem dobra/y w
Uciekam od
Potrzebuję.....
Czuję się źle, gdy
Złoszczę się, gdy.....

Niech każdy zastanowi się chwilę nad swoją kartą „JA”. Czy istnieją sytuacje, w których czujecie się zdenerwowani, bezradni? Jeżeli tak, to co robicie, aby zmienić swój nastrój.

Wypiszcie na dużym arkuszu papieru sposoby na zmianę nastroju. Propozycje wspólnie przedyskutujcie.

Ćwiczenie 2

Moje atuty

Cel: uświadomienie sobie, że zawsze są osoby, do których w trudnej sytuacji można się zwrócić

Materiały: kartki i długopisy

Wszyscy siadamy w kręgu, trzymając na kolanach kartki i długopisy. Każdy po kolei wymienia coś, co pomaga mu w życiu, co stanowi punkt oparcia pozwalający przetrwać trudne chwile – w nim samym, w jego otoczeniu, w bliskich ludziach (np. siła woli, optymizm, muzyka, zgodna rodzina, przyjaciele).

Wszyscy, do których odnosi się dane stwierdzenie, zapisują je na swoich kartkach, tworząc w ten sposób indywidualne listy.

Przez chwilę każdy indywidualnie porządkuje swoją listę, mogąc ją jeszcze uzupełnić.

Zastanówcie się także, które z tych atutów są dla was najważniejsze i najbardziej pomocne.

Osoby, które mają najkrótsze listy mogą poprosić kolegów o pomoc w ich uzupełnieniu.

Wspólnie porozmawiajcie o tym, co najbardziej pomaga wam w pokonywaniu trudności.

Ćwiczenie 3

Co zamiast?

Cel: uświadomienie przyczyn sięgania po narkotyki

Materiały: kartki, flamastry

Dlaczego młodzi ludzie sięgają po narkotyki? Dlaczego spośród tylu możliwości rozwiązywania problemów wybierają często tę jedną? Może jest najprostsza i nie wymaga tyle wysiłku, co szczerza rozmowa z przyjacielem i prośba o pomoc.

Niech teraz każdy wypisze powody, dla których młodzi ludzie sięgają po narkotyki i do każdego z nich znajdzie alternatywę.

Przykład:

Motywy sięgania po narkotyk: Alternatywa:

potrzeba rozluźnienia się	spacer, uprawianie sportu, muzyka
problemy w domu	rozmowa z przyjacielem, psychologiem

Jeżeli indywidualnie macie problemy z wykonaniem tego ćwiczenia – spróbujcie wspólnie. Zapiszcie wszystko na jednym dużym arkuszu papieru. Szukajcie wielu rozwiązań, Porozmawiajcie o tym.

Ćwiczenie 4

Jak narkotyki wpływają na organizm człowieka?

Cel: uzmysłowienie wpływu narkotyków na zdrowie człowieka

Materiały: na dużym arkuszu papieru narysować postać człowieka, kartki papieru, mazaki, szpilki

Każdy uczestnik ćwiczenia dostaje 10 małych karteczek, na których ma wpisywać, jak narkotyki wpływają na organizm człowieka, jakie organy uszkadza, co się dzieje z człowiekiem zażywającym narkotyki.

Następnie wszystkie karteczki przypinamy do wcześniej narysowanej postaci człowieka.

- uszkodzenie kory mózgowej, obniżenie sprawności umysłowej, choroby psychiczne;
- niewydolność serca, zaburzenia krążenia, arytmia, wylew, zapaść, zawał, zatrzymanie akcji serca – śmierć;
- uszkodzenia wątroby, żółtaczka, marskość, stany zapalne;
- zapalenia płuc, rak, ropnie, obrzęki, pęknięcie pęcherzyków płucnych;
- martwica nerek, stany zapalne;
- inne zmiany: choroby skóry, choroby weneryczne, HIV, zaburzenia hormonalne, uszkodzenia kodu genetycznego, impotencja, bezpłodność, anemia.

Ćwiczenie 5

Nie, dziękuję!

Cel: doskonalenie umiejętności odmawiania

Materiały: kartki, długopisy, duży arkusz papieru, flamastry

Zastanówcie się wspólnie, w jakich sytuacjach i komu najtrudniej jest odmówić.

Zapisać te sytuacje. Podzielcie się na trzyosobowe grupki. Jedna osoba z grupki będzie osoba namawiającą, druga – namawianą, trzecia – obserwatorem.

Wybierzcie sobie odpowiednią sytuację i przetrenujcie ją. Obserwator zapisuje przebieg akcji. Następnie w grupie wypiszcie, jakich sposobów namawiania używała osoba namawiająca, a jak zachowywała się osoba namawiana. Jak czuliście się w swoich rolach? Co sprawiło wam największą trudność?

Wspólnie całą drużyną na dużym arkuszu papieru napiszcie wskazówki na skuteczną odmowę, np.:

- nie obrażaj i nie atakuj osoby namawiającej;
- nie tłumacz się i nie usprawiedliwiasz;
- bądź stanowczy „Nie, nie chcę”;
- gdy ktoś nie odstępuje – odejdź;
- zmień temat rozmowy;
- rozładuj sytuację śmiechem, opowiedz żart;
- stosuj metodę zaciętej płyty „Nie, nie, nie, nie...”.

Teraz podzielcie się na pięcioosobowe grupy. Zadaniem każdej z grup będzie napisanie scenariusza i przedstawienie scenki, w której ktoś namawia nas do spróbowania narkotyków, alkoholu, papierosów.

Kolejno przedstawiajcie scenki i każdą dokładnie omawiajcie. Zwróćcie uwagę na to, czy aktorzy wykorzystali wskazówki na skuteczną odmowę.

Przykłady scenek:

- Jesteś u kolegi w domu. Macie uczyć się całą noc do jutrzejszej bardzo trudnej klasówki z matematyki. Jesteście już bardzo zmęczeni i senni, coraz trudniej jest wam się skupić. Nagle kolega proponuje ci „świetny” środek na poprawę koncentracji. Chce poczęstować cię amfetaminą. Co robisz? jak się zachowasz?
- Wyjechaliście całą klasą na wycieczkę. Kilka osób zebrało się w jednym pokoju, śmiejecie się, żartujecie. Po chwili jedno z kolegów wyjmie z plecaka alkohol. Co robisz?
- Wracasz wspólnie z kolegami ze szkoły. Twój najlepszy kolega wyjmie z kieszeni papierosy i częstuje innych. dwóch kolegów wzięło. Jak się zachowasz?

Powodzenia!

zebrała i opracowała:

pwd. Ewa Kotarska

Chorągiew Mazowiecka ZHP

wychowawca – terapeuta w ośrodku

Katolickiego Stowarzyszenia Antynarkotycznego KARAN

Uzależnienia

Młodzi ludzie sięgają po narkotyki z różnych przyczyn. Często uważają, że poprawiają one samopoczucie, podwyższają sprawność działania, ułatwiają kontakty interpersonalne – a więc rozwiązują problemy. Tymczasem środki odurzające wręcz nasilają problemy, utrwalają i rozwijają zaburzenia emocjonalne, potęgują kryzysy osobiste i rodzinne.

Chcąc ustrzec dzieci i młodzież przed narkotykami musimy uświadomić im, jak duże niebezpieczeństwo dla zdrowia, życia i funkcjonowania w społeczeństwie niesie za sobą eksperymentowanie ze środkami odurzającymi.

My, instruktorki i instruktorzy ZHP również powinniśmy podjąć takie działania. Rozmawiajcie ze swoimi zuchami, harcerkami i harcerzami na temat uzależnień. Przeznaczcie nieco czasu na to, aby każdy młody człowiek mógł opowiedzieć o swoich problemach i trudnościach. Możecie wspólnie szukać ich rozwiązań, co prawdopodobnie pomoże uchronić waszych podopiecznych od szukania sztucznych sposobów uciekania w stany odurzenia, aby zapomnieć o problemach.

Dbajcie też o atmosferę w drużynie, gromadzie tak, aby wszyscy czuli się jednakowo ważni i potrzebni, aby nie musieli szukać innej grupy, która ich zaakceptuje.

Proponuję wam cykl ćwiczeń dla zuchów, harcerek i harcerzy oraz kadry instruktorskiej, które możecie wykorzystać na zbiórkach. Możecie się przy tym dobrze bawić, a jednocześnie dużo nauczyć się i uświadomicie sobie wiele ważnych rzeczy.

KILKA SŁÓW DO INSTRUKTOREK I INSTRUKTORÓW

Jak uchronić podopiecznych przed paleniem tytoniu, piciem alkoholu i używaniem narkotyków?

Rozmawiaj z dziećmi i młodzieżą o paleniu papierosów, piciu alkoholu, używaniu narkotyków:

- rozwiewaj mity i koryguj błędne informacje, które dzieci i młodzież uzyskuje z innych źródeł, najczęściej z filmów
- wyjaśniaj dokładnie dlaczego nie powinno palić papierosów, pić alkoholu, używać innych środków uzależniających

Ucz się naprawdę słuchać tego, co podopieczny do ciebie mówi:

- okazuj zrozumienie
- wspieraj i dodawaj odwagi w dążeniu do celu

Pomóż im polubić siebie:

- udzielaj pochwał, chwal wysiłek, nie wyniki
- pomóż im stawiać sobie realne cele
- nie porównuj z innymi
- nie oceniasz i nie krytykuj

- powierzaj konkretne zadania
- okaż przyjaźń i troskę

Pomóż dzieciom i młodzieży rozwijać trwałe wartości

Bądź wzorem do naśladowania

Zachęcaj do zdrowej twórczej aktywności

Pomagaj dzieciom i młodzieży radzić sobie z presją rówieśników:

- wyjaśnij, czym jest prawdziwa przyjaźń
- daj wsparcie potrzebne, aby powiedzieć „nie”

Współdziałaj z rodzicami

Zdobywaj wiedzę na temat uzależnień

Jeżeli nie dajesz sobie rady sam, szukaj pomocy u specjalistów

Powodzenia!

zebrała i opracowała:

pwd. Ewa Kotarska

Chorągiew Mazowiecka ZHP

wychowawca – terapeuta w ośrodku

Katolickiego Stowarzyszenia Antynarkotycznego KARAN