

Dariusz Adamczyk

Konieczność profilaktyki w obliczu zagrożenia narkomanią

Narkomania jest nałogowym zażywaniem substancji psychoaktywnych¹. Stanowi ona jeden z najpoważniejszych problemów współczesności. Jest to zjawisko groźne dla zdrowia i życia. W szczególny sposób dotyka ono młodzież². Dostępność różnych środków odurzających spowodowała wytworzenie swoistego zjawiska brania narkotyków przez młodych ludzi. Narkotyki wywołują w człowieku, który zaczyna ich używać, przekonanie, że są środkami pomagającymi rozwiązać problemy czy zaspokoić potrzeby.

Zjawisko narkomanii stanowi jedną z najbardziej radykalnych form degradacji człowieka. Uzależnienie powoduje bowiem utratę wolności i prawdy o sobie, a także kryzys wiary, nadziei i miłości. Jest też przyczyną kryzysu wiary i wartości. Jest to choroba braku miłości i poczucia bezpieczeństwa. Stąd zagadnienie szkodliwości narkotyków dla zdrowia i życia oraz kwestia profilaktyki w sytuacji powszechnego zagrożenia narkomanią jest problemem ciągle aktualnym³.

Przyczyny narkomanii

Istnieją czynniki, które zwiększają prawdopodobieństwo zainteresowania się narkotykami. W rozwoju narkomanii u dzieci duży wpływ mają uwarunkowania rodzinne, styl życia rodziców, sposób wychowywania dzieci, warunki społeczno-kulturowe,

¹ Por. I. Niewiadomska, P. Stanisławczyk, *Narkotyki*, Lublin 2004, s. 10.

² Por. Papińska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, *Kościół i narkotyki*, Rzym 2001, 1.

³ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, w: *Wybrane zagadnienia z psychologii pastoralnej*, red. Z. Chlewiński, Lublin 1989, s. 149; M. Dziewiecki, *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, Kielce 2001, s. 12.

wpływ otoczenia, cechy indywidualne, a także czynniki dziedziczne⁴. Pierwsza grupa czynników dotyczy zakłóceń w funkcjonowaniu rodziny dziecka. Wśród nich wymienia się brak rodziców, alkoholizm jednego z nich, brak w rodzinie norm i zasad, które obowiązują dziecko i regulują jego zachowanie. Należy do nich występowanie narkomanii w najbliższej rodzinie, co sprawia, że dziecko ma łatwy dostęp do narkotyków. Dochodzi do tego nieustabilizowana sytuacja rodzinna, przemoc i agresja w rodzinie, brak nadzoru ze strony rodziców. Również błędy wychowawcze, brak autorytetu i oparcia w rodzinie sprawiają zagrożenie ucieczki młodego człowieka w narkotyki⁵. Istotny jest także stosunek rodziców do narkotyków.

Chodzi zatem o dysfunkcjonalność rodziny. Szczególnie podatne na zachowania dewiacyjne są dzieci z rodzin oziębłych emocjonalnie i nadopiekuńczych. Postawa nadopiekuńcza charakteryzuje działanie nastawione na realizację oczekiwań rodziców, a nie na pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb dziecka. Prowadzi to do ograniczenia wolności i samodzielności dziecka pod pozorem działania dla jego dobra. Konsekwencją takiej postawy rodziców jest obniżenie u dziecka poczucia własnej wartości. Wzrastają u niego reakcje lękowe. W końcu dochodzi do buntu w stosunku do nadopiekuńczych rodziców. Postawa zaś chłodu emocjonalnego polega na nie ujawnianiu emocji, szczególnie tych pozytywnych. W takiej rodzinie rodzą się tendencje do skrywania emocji, co w konsekwencji prowadzi do prób ich uwolnienia poprzez zażywanie narkotyków. Zwłaszcza w celu pokonania lęku związanego z wyrażeniem tego, co się myśli i czuje.

Druga grupa czynników, które mogą zwiększyć zainteresowanie narkotykami, odnosi się bezpośrednio do młodego człowieka. Chodzi o słabe oceny w szkole, brak wiary we własne możliwości, zaburzenia uwagi, zachowania agresywne, a także rozrywkowe podejście do życia. Dochodzi do tego również kryzys egzystencjalny, poczucie odrzucenia oraz poszukiwanie

⁴ Por. P.D. Rogers, L. Goldstein, *Narkotyki i nastolatki*, Gdańsk 2004, s. 93; A. Słowik-Gabryelska, *Patologie społeczne: alkoholizm, narkomania, nikotynizm*, Szczecin 2006, s. 58n.

⁵ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 147; B. Hołyst, *Narkomania – problemy prawa i kryminologii*, Warszawa 1996, s. 38; A. Słowik-Gabryelska, *Patologie społeczne*, dz. cyt., s. 58n.

wolności i sensu życia. Dla niektórych młodych ludzi narkotyki stały się synonimem dobrej zabawy. Inni chcą wypełnić pustkę wewnętrzną. Brak zajęcia może rodzić frustracje. Te zaś owocują poczuciem bezsensowności mijającego czasu. Narkotyki jawią się wtedy jako forma szukania alternatywy. Na pewien czas dają poczucie siły w przewyżnianiu poczucia bezsensu codzienności⁶.

Takie cechy psychiki, jak: nerwicowość, niedojrzałość uczuciowa, niska samoocena, złe funkcjonowanie wewnętrznej kontroli własnego zachowania, nieumiejętność zaspokojenia własnych potrzeb, brak właściwego systemu wartości to specyficzne cechy, które warunkują powstanie nałogu. Mogą się one wykształcić pod wpływem rodziny, szkoły czy grupy rówieśniczej. Młodzi ludzie przejawiają wówczas wygórowane wymagania i oczekują natychmiastowego ich zaspokojenia. Takim ludziom brakuje zwykle umiejętności dobrego współżycia z innymi. Wykazują przy tym małą odporność na różne niepowodzenia. Łatwo się irytują i zniechęcają. Cechą szczególnie sprzyjającą powstawaniu nałogu stanowi skłonność do ucieczki przed trudnościami żywymi⁷.

Gwałtowne tempo życia i związane z tym napięcie psychiczne wywołują swego rodzaju presję na młodych ludzi. Staje się to przyczyną wielu niepowodzeń życiowych, konfliktów interpersonalnych, a także związanych z tym zaburzeń nerwowych, które towarzyszą nadmiernemu wysiłkowi psychicznemu. Szukanie sposobów rozwiązywania problemów życiowych i rozładowywania napięć wewnętrznych może prowadzić do uzależnień, w tym do narkomanii⁸.

Motywy sięgania po narkotyki są przeżywane osobiste trudności życiowe. Są one zwykle związane z konfliktami w ro-

⁶ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 147; B. Hołyst, *Narkomania – problemy prawa i kryminologii*, dz. cyt., s. 38; M. Pasek, *Narkotyki przy tablicy*, Warszawa 2000, s. 27; Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, dz. cyt., 66.

⁷ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 136n; S. Górski, *Uwaga rodzice. Narkomania*, Warszawa 1995, s. 26n; B. Hołyst, *Narkomania – problemy prawa i kryminologii*, dz. cyt., s. 38; C. Cekiera, *Psychospołeczne uwarunkowania narkomanii wśród młodzieży*, w: *Miejsce rodziny i szkoły w profilaktyce uzależnień*, red. T. Sakowicz, A. Kieszowska, Kielce 2003, s. 302n; A. Słowik-Gabryelska, *Patologie społeczne*, dz. cyt., s. 59n.

⁸ Por. M. Kotański, *Ty zaraziłeś ich narkomanią*, Warszawa 1984, s. 62.

dzinie, sytuacją szkolną lub innymi problemami, często natury emocjonalnej. Chodzi też o niską samoocenę, nieśmiałość, lęk, depresję i wiele innych problemów⁹. Związane z nimi trudności rodzą zwykle silne, przykre napięcia wewnętrzne. Te zaś uniemożliwiają funkcjonowanie i domagają się rozładowania. Niezbędna jest umiejętność racjonalnego rozwiązywania takich trudnych sytuacji. Zależy to jednak od prawidłowego ukształtowania psychiki jednostki. Brak takiego ukształtowania powoduje, że w przypadku sytuacji, w której nie potrafi sobie poradzić, młody człowiek szuka innego sposobu rozładowania napięcia emocjonalnego wynikającego z dręczących go problemów.

Owe problemy najbardziej wyraźnie ujawniają się u dzieci z rodzin zdemoralizowanych, rozbitych, z problemem alkoholowym. Mogą to być również problemy związane z dorastaniem, dojrzewaniem płciowym czy rozwojem seksualnym, a także brakiem zrozumienia przez rodziców lub nauczycieli. Emocje z tym związane są jedną z ważniejszych przyczyn tworzenia się zjawiska narkomanii¹⁰.

Dla wielu ludzi narkotyki jest swego rodzaju znieczulaczem, lekiem, który wywołuje zubożenie i pomaga zapomnieć o przykrościach. Jest to ucieczka od problemów. Zażywanie narkotyków nie rozwiązuje jednak żadnych problemów. Sprawia jedynie, że wydają się one odległe i mało istotne. Odurzanie się, aby oderwać się od rzeczywistości, to wejście w błędne koło. W następstwie używania narkotyków istniejące problemy mogą się jedynie pogłębiać¹¹.

Młodzi ludzie mają często problemy uczuciowe. Poprzez odurzanie się chcą zapomnieć o nieudanym związku czy nieodwzajemnionych uczuciach. Pod wpływem narkotyku stają się odważniejsi. Mają wrażenie, że mogą „wszystko”. Czują się wtedy niezależne, bardziej dorosłe. Narkotyk dodaje im pewności siebie i pozornie chroni przed problemami czy negatywnymi uczuciami. W konsekwencji środki psychoaktywne zaczynają zmieniać życie człowieka. Oddziałują na jego psychikę.

⁹ Por. T. Dimoff, S. Carter, *Jak rozpoznać, czy dziecko sięga po narkotyki*, Warszawa 1999, s. 18.

¹⁰ Por. S. Górski, *Uwaga rodzice*, dz. cyt., s. 56n; M. Moneta-Malewska, *Narkotyki w szkole i w domu. Zagrożenia*, Warszawa 2001, s. 58; K. Zajęczkowski, *Profilaktyka uzależnień a wartości*, Kielce 2005, s. 27.

¹¹ Por. C. Cekiera, *Psychospołeczne uwarunkowania narkomanii wśród młodzieży*, art. cyt., s. 303.

Wywołują zmiany nastroju, prowadzą do zaburzeń zachowania, osłabiają energię wewnętrzną. Stają się przyczyną narastania problemów w rodzinie i szkole. Zażywanie narkotyków powoduje stopniowe zanikanie zainteresowań, planów i marzeń. Coraz trudniej o satysfakcję. Narastają problemy emocjonalne. Jednocześnie maleją naturalne zdolności do radzenia sobie w trudnych sytuacjach¹².

Obecnie dość szybkiemu procesowi rozwoju w sferze biologicznej i intelektualnej nie zawsze towarzyszy dojrzałość emocjonalna. Zbyt wygórowane wymagania stawiane dziecku wywołują u niego sytuacje stresowe. Sprzyja to sięganiu przez dziecko po substancje psychoaktywne, celem uwolnienia się od stresu. Organizm młodego człowieka jest szczególnie podatny na negatywne skutki ich używania.

Na rozwój nałogu ma wpływ także grupa rówieśnicza¹³. Szczególnie mocno oddziałuje na tych młodych ludzi, którym rodzice poświęcają zbyt mało czasu. Atrakcyjność grupy rówieśniczej polega na tym, że młody człowiek znajduje w niej to, czego nie potrafiła zapewnić mu rodzina ani szkoła. W takiej grupie ma on uczuciowe oparcie, akceptację, poczucie bezpieczeństwa i uznania społecznego. Zostają zatem zaspokojone jego potrzeby. Jest to bardzo ważne dla każdego, zwłaszcza młodego człowieka.

Młodzi ludzie sięgają po narkotyki dla towarzystwa. A zatem dlatego, że robią to ich koledzy. Obawiają się braku akceptacji ze strony swoich kolegów. Nie przeciwstawiają się grupie, presji środowiska rówieśniczego. Narkotyki dają im poczucie przynależności do grupy. Wpływ rówieśników jest jednym z głównych powodów, dla których dziecko próbuje narkotyków. Poważnym czynnikiem tworzenia się narkomanii jest swego rodzaju moda na narkotyki. Ma to związek z rozgłosem budzącym zaciekawienie i nadzieje nadzwyczajnych przeżyć. Młodzi ludzie szukają nowych wrażeń. Ciekawość jest naturalną

¹² Por. S. Karpowicz, *Narkotyki. Jak pomóc człowiekowi i jego rodzinie*, Białystok 2002, s. 57n.

¹³ Por. B. Hołyst, *Narkomania – problemy prawa i kryminologii*, dz. cyt., s. 38; C. Cekiera, *Psychospołeczne uwarunkowania narkomanii wśród młodzieży*, art. cyt., s. 304.

cechą człowieka, zwłaszcza w okresie dzieciństwa i młodości. Biorą narkotyki, aby zaspokoić ciekawość¹⁴.

Nie sposób wymienić wszystkich motywów sięgania po narkotyki. Są one często niejasne i trudne do uogólnienia. Stąd wymienione przyczyny są jedynie pewnym zarysem problemu. Wydaje się jednak, że sprowadzają się one przede wszystkim do trudności w przystosowaniu się do powszechnie uznawanych norm życia w społeczeństwie. Należy jednak pamiętać, że każdy młody człowiek może sięgnąć po narkotyk nawet bez specjalnych motywów czy predyspozycji osobowościowych.

Wpływ narkotyków na organizm. Uzależnienie

Zespół uzależnienia jest stanem psychicznym i fizycznym, który jest spowodowany przez używanie substancji psychoaktywnych. Uzależnienie charakteryzuje się zmianami zachowania człowieka związanymi z koniecznością przyjmowania danej substancji celem doświadczenia jej wpływu na psychikę lub aby uniknąć przykrych objawów, które towarzyszą brakowi tej substancji¹⁵.

Uzależnienie jest nabytą silną potrzebą stałego zażywania jakiejś substancji. Jest to związane z szeregiem dolegliwości fizycznych, takich jak: bóle, biegunki, uczucie zimna, wymioty, drżenie mięśni, bezsenność. Zależność psychiczna jest stanem, w którym człowiek nie potrafi bez pomocy z zewnątrz przerwać kompulsywnych zachowań związanych ze zdobywaniem i przyjmowaniem danej substancji¹⁶.

Każdy organizm inaczej reaguje na narkotyki. Stąd trudno dokładnie powiedzieć, w którym momencie zaczyna się uzależnienie. Wyodrębnia się cztery podstawowe fazy uzależnie-

¹⁴ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 147; S. Górski, *Uwaga rodzice*, dz. cyt., s. 38; T. Dimoff, S. Carter, *Jak rozpoznać, czy dziecko sięga po narkotyki*, dz. cyt., s. 18.

¹⁵ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 139; K. Zajączkowski, *Nikotyna, alkohol, narkotyki. Profilaktyka uzależnień*, Warszawa 1994, s. 56; K. Steinberth-Chmielewska, H. Baran-Furga, *Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane przyjmowaniem substancji psychoaktywnych*, Warszawa 1998, s. 5n; K. Zajączkowski, *Uzależnienia od substancji psychoaktywnych*, Warszawa 2003, s. 39n.

¹⁶ Por. K. Zajączkowski, *Uzależnienia od substancji psychoaktywnych*, dz. cyt., s. 39.

nia. Pierwszą z nich jest eksperymentowanie. Druga faza to poszukiwanie narkotycznych wrażeń. Kolejną jest uzależnienie od doznań po zażyciu narkotyku. Ostatnia zaś faza uzależnienia to potrzeba narkotyku dla normalnego samopoczucia. Uzależnienie polega na utracie kontroli nad własnym życiem. Jest to związane z przymusem używania substancji psychoaktywnej. Wzrasta w organizmie tolerancja na używany środek psychoaktywny. Jest to wynik przystosowania się organizmu do określonej dawki. Dla uzyskania tego samego efektu musi zostać zwiększona dawka narkotyku¹⁷.

Nagłe odstawienie danej substancji powoduje w organizmie człowieka zaburzenia. Prowadzi do wystąpienia objawów, które określa się jako zespół abstynencyjny. Polega to na przykrych zmianach i odczuciach w organizmie i psychice człowieka. Zespół abstynencyjny jest związany z odczuwanym głodem danego środka. Towarzyszą mu drgawki, dreszcze, poty, brak apetytu, bezsenność, biegunka. Niektóre z tych objawów są mało zauważalne. Są one jednak odczuwalne subiektywnie jako złe samopoczucie. Często są one bardzo intensywne. Mogą stanowić nawet zagrożenie dla życia. Towarzyszą temu również wymioty, obstrukcje, uczucie gorąca i zimna, zmiany ciśnienia, napady drgawkowe. Objawy zespołu abstynencyjnego mogą różnić się w zależności od przyjmowanego środka¹⁸.

Somatyczne skutki uzależnienia od narkotyków najczęściej ujawniają się w obrębie układu krążenia. Wśród najczęstszych schorzeń spowodowanych zażywaniem narkotyków można wymienić zaburzenia rytmu serca, niedokrwienie mięśnia sercowego, zawał serca, nadciśnienie tętnicze. Konsekwencją uzależnienia są także zmiany w układzie nerwowym. Długotrwały wpływ narkotyków na komórki mózgowie zmienia ich działanie w sposób zasadniczy i stały. Przypuszcza się, że mózg niejako przestawia się z normalnego działania na takie, które domaga się dostarczania narkotyków. Występują zmiany w mózdzku,

¹⁷ Por. K. Zajączkowski, *Nikotyna, alkohol, narkotyki. Profilaktyka uzależnień*, s. 56n; R. Maxwell, *Dzieci, alkohol, narkotyki*, Gdańsk 1994, s. 14; Z. Jurczyński, *Narkomania*, Warszawa 2002, s. 52n.

¹⁸ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 139n; H. Baran-Furga, K. Steinberth-Chmielewska, *Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane przyjmowaniem substancji psychoaktywnych*, dz. cyt., s. 57.

które przejawiają się zaburzeniem koordynacji ruchowej, oczopląsem, drżeniem mięśniowym¹⁹.

U osób przyjmujących substancje psychoaktywne często pojawiają się neuropatie obwodowe. Powstają one zwykle w wyniku równoczesnego działania kilku czynników, na które składa się toksyczne działanie substancji uzależniającej, a także niedobory pokarmowe i ucisk na nerwy obwodowe. Do schorzeń układu oddechowego, spowodowanych poprzez działanie narkotyków, można zaliczyć: przewlekły nieżyt oskrzeli, utrudnienie wymiany gazowej w pęcherzykach płuc, co przejawia się bólem w klatce piersiowej, rak płaskonabłonkowy, drobno-komórkowy, gruczolak płuc²⁰.

Zmiany w układzie mięśniowo-szkieletowym prowadzą do martwicy mięśni. Przejawia się to nadwrażliwością mięśni na dotyk, bólami mięśni i stawów, podwyższoną temperaturą, obniżonym ciśnieniem krwi, sennością. Narkotyki są także przyczyną kostniejącego zapalenia mięśni. Uszkodzone włókna mięśniowe są zastępowane sukcesywnie przez złogi wapnia. Zażywanie narkotyków prowadzi również do zapalenia kręgow i stawów²¹.

Uszkodzeniu ulega także układ wydzielania wewnętrznego, jak również wątroba i skóra. Narkotyki mogą powodować trwałe zmiany w nosie, gardle, płucach, nerkach. Powodują także niemal całkowitą utratę łaknienia. Prowadzi to do zaburzenia zdolności obronnych organizmu. Długotrwałe używanie narkotyków powoduje fizyczne spustoszenie organizmu, a przedawkowanie jest często przyczyną śmierci²².

Zażywanie narkotyków jest także przyczyną poważnych zmian psychicznych. Prowadzi do zaburzenia uwagi i pamięci, drażliwości, halucynacji, zubożenia, depresji, tendencji samobójczych²³. Zatrucie organizmu substancjami narkotycznymi staje się powodem zwyrodnienia charakteru człowie-

¹⁹ Por. H. Baran-Furga, K. Steinberth-Chmielewska, *Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane przyjmowaniem substancji psychoaktywnych*, dz. cyt., s. 58n; Z. Jurczyński, *Narkomania*, dz. cyt., s. 53.

²⁰ Por. Z. Jurczyński, *Narkomania*, dz. cyt., s. 53n.

²¹ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 147.

²² Por. tamże.

²³ Por. tamże, s. 147n.

ka. W konsekwencji zostaje on pozbawiony uczuć wyższych i hamulców moralnych. Narkotyki powodują zaburzenia krytycyzmu, osłabienie woli, są przyczyną degradacji społecznej. Zanikają wszelkie dążenia człowieka, jego zainteresowania i aspiracje życiowe. Narkoman zatracą uczucia rodzinne. Traci nawet niektóre naturalne popędy²⁴.

Odurzanie się i przykre dolegliwości głodu narkotycznego utrudniają lub całkowicie uniemożliwiają narkomanom naukę i pracę. Rozwijający się nałóg wymaga coraz częstszego zażywania środków narkotycznych, i to ciągle w zwiększonych dawkach. Wiąże się z tym potrzeba ciągłego zdobywania tych środków, co często powoduje, że młody człowiek wchodzi na drogę przestępczą. Dość częstym zjawiskiem jest także przedawkowanie narkotyków. Dochodzi do tego zwykle wtedy, gdy po okresie głodu narkotycznego obniżona zostaje odporność organizmu na działanie danego środka. Narkoman o tym z reguły nie wie. Rezultatem tego są ciężkie zatrucia, które często kończą się śmiercią.

Uzależnienie łączy się ściśle z problemem dążenia człowieka do lepszego i mniej uciążliwego życia. Wiąże się to również z jego postawą wobec cierpienia, trudów codzienności oraz chęcią i zdolnością do odkrywania trwałych wartości. Ważna jest jednak umiejętność odróżniania i dokonywania dojrzałych wyborów między tym, co jest dobre, choć nieprzyjemne, a tym, co jest złe, chociaż miłe i przyjemne²⁵.

Uzależnienie jest bardzo trudne do wyleczenia. Leczenie narkomanii przebiega w trzech etapach. Pierwszy polega na odtruciu organizmu, czyli detoksykacji. Chodzi o uwolnienie chorego od dolegliwości będących następstwem zażywania narkotyków. Drugi etap to terapia. Stanowi ona podstawową formę leczenia. Jest prowadzona na oddziałach szpitalnych i w ośrodkach stacjonarnych. Musi się ona bowiem odbywać w warunkach całkowitego odstawienia narkotyku. Ten etap leczenia może być rozpoczęty dopiero po całkowitym ustąpieniu objawów abstynencji. Trzecim etapem leczenia jest readaptacja społeczna chorego. Ta z kolei jest prowadzona w warun-

²⁴ Por. Z. Jurczyński, *Narkomania*, dz. cyt., s. 90.

²⁵ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 147; Z. Grudzińska, J. Doliński, *Uzależnienia*, Warszawa 2000, s. 46; Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, dz. cyt., 293.

kach otwartych. Nie zaprzestaje się jednak obserwacji, która pozwala jak najwcześniej wykryć ewentualne próby powrotu do narkomanii. Działanie to ma na celu pomoc w powrocie do normalnych warunków życia. Pacjent jest uodporniany na rozczarowania i trudności, jakie niesie życie. Uczy się pracy zarobkowej oraz spędzania wolnego czasu w sposób społecznie pozytywny²⁶.

Narkoman jest człowiekiem zniewolonym przez nałóg. Leczenie winno objąć jego stronę fizyczną, psychiczną i duchową²⁷. Jest ono tym trudniejsze, im dłużej dana osoba poddawana jest działaniu narkotyków. Stąd tak ważne jest wczesne rozpoznanie zagrożenia. Chęć wyjścia z uzależnienia wiąże się z trudem i wysiłkiem. Osoba taka musi zrezygnować z narkotyków, a także pokonać głód natury fizycznej i psychicznej. Następnie zaś musi zmierzyć się z trudnościami życiowymi bez zażywania narkotyków. Pożądane rezultaty może przynieść tylko wysiłek własnego rozwoju. Człowiek musi nauczyć się radzić sobie z trudnościami. Potrzebna jest do tego wiara w siebie, jak również nabycie prawidłowych relacji z otoczeniem. Sam uzależniony zwykle nie jest w stanie dać sobie rady z problemem narkomanii. Potrzebne jest mu wsparcie, zrozumienie, a także konkretna pomoc w rozwiązaniu problemu i wspólne szukanie celu życia.

Dochodzenie do pełni zdrowia psychicznego u osób głęboko uzależnionych trwa zwykle kilka miesięcy. Zaś uczenie się nowego sposobu życia, praca nad własnym rozwojem i powrotem do społeczeństwa – nawet kilka lat. Często jednak zmiany psychiczne i uzależnienie są nieodwracalne. Medyczne sposoby leczenia nie przynoszą większych skutków. Stosowane są również niekonwencjonalne metody terapii. Polegają one na długotrwałym odosobnieniu, oddziaływaniu psychoterapeutycznym, które jest często połączone z terapią poprzez pracę. Chodzi o przywrócenie zniewolonemu człowiekowi poczucia godności oraz pomoc w dojrzewaniu do wolności. Człowiek dojrzały bowiem to człowiek wolny, nie uzależniony od środków narkotycznych. Nie odurza swojej świadomości narkotykami²⁸.

²⁶ Por. D. Pstrąg, *Wybrane zagadnienia z problematyki uzależnień*, Rzeszów 2000, s. 34.

²⁷ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 149.

²⁸ Por. tamże, s. 150n.

Pomoc profesjonalistów potrzebna jest nie tylko osobie uzależnionej, ale również członkom jej najbliższej rodziny. Pozostając bowiem w bliskim kontakcie z osobą uzależnioną, członkowie rodziny sami stają się ofiarami zachowań narkomana, stają się współuzależnionymi. Jednoczesne poddanie się terapii zarówno osoby uzależnionej od narkotyków, jak i członków rodziny daje większe szanse na powodzenie owego przedsięwzięcia. Głównym celem jest bowiem to, aby osoba uzależniona została wyleczona, zaś rodzina zaczęła jak najszybciej normalnie funkcjonować²⁹.

Profilaktyka

Lepiej zapobiegać niż leczyć. Ta zasada dotyczy wszystkich chorób i dolegliwości, a szczególnie uzależnień. Jest ona prawdziwa zwłaszcza w odniesieniu do narkomanii³⁰. Stąd konieczna jest profilaktyka, którą trzeba objąć całą młodzież i dzieci. Profilaktyka jest bardzo istotnym czynnikiem, który decyduje o skuteczności walki ze zjawiskiem narkomanii. Działania te pomagają człowiekowi gromadzić różne doświadczenia, które powodują wzrost jego zdolności do radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych³¹.

Profilaktyka uzależnień to proces, który polega na wspieraniu zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego dziecka. Chodzi też o umożliwienie ludziom uzyskania pomocy potrzebnej do przeciwstawiania się trudnościom życiowym, a także o pomoc w osiągnięciu satysfakcji z życia. Potrzeba stwarzać warunki ku temu, aby człowiek miał możliwość się realizować, rozwijać swoje możliwości i coraz bardziej odkrywać swoją tożsamość³². Do

²⁹ Por. E. Łuczak, *Narkomania jako problem społeczny*, Olsztyn 1995, s. 26; Papińska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, dz. cyt., 544-552.

³⁰ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 148; W. Wanat, *Narkotyki i narkomania. Odłot donikąd*, Warszawa 1997, s. 21; C. Cekiera, *Psychospołeczne uwarunkowania narkomanii wśród młodzieży*, art. cyt., s. 304.

³¹ Por. W. Świętochowska, *Patologie cywilizacji współczesnej*, Toruń 1997, s. 49.

³² Por. tamże; A. Gaś, *Rodzina wobec uzależnień*, Warszawa 2001, s. 58; C. Cekiera, *Psychospołeczne uwarunkowania narkomanii wśród młodzieży*, art. cyt., s. 305.

działań profilaktycznych należy zaliczyć również uczenie atrakcyjnego spędzania wolnego czasu.

Najważniejszym ogniwem systemu profilaktyki w obliczu zagrożenia narkomanią jest rodzina. Większe jest ryzyko narkomanii dla dzieci z rodzin niezgodnych i rozbitych, w których rodzice żyją w stałym konflikcie. W takim domu dziecko nie może sobie znaleźć miejsca. Źle się z tym czuje. Niechętnie wraca do domu i szuka akceptacji poza nim. Dziecko oczekuje miłości i akceptacji zwłaszcza rodziców, a dopiero potem innych ludzi. Miłość rodziców jest dla niego istotną informacją o jego wartości. Młodzi ludzie, którzy mają oparcie w rodzinie, czują się akceptowani w szkole i w klasie, w znacznie mniejszym stopniu są narażeni na niebezpieczeństwo wpływu grupy narkomanów, nawet wtedy, jeśli pozostają w bezpośrednim kręgu ich oddziaływania³³.

Podstawową zasadą zapobiegania narkomanii jest utrzymanie dobrego kontaktu z dzieckiem w rodzinie. Kontakt rodzica z dzieckiem winien być oparty na wzajemnym zaufaniu i okazywaniu zainteresowania. Ów kontakt winien być podtrzymywany przez rozmowę. Potrzeba poświęcić dziecku swój czas. Nie unikać pytań, stawianych przez dziecko w trudnych sytuacjach dorastania. Dziecko winno czuć, że może liczyć na pomoc rodziny. Nie można pozostawić dziecka samemu sobie. Jest ono bowiem bezbronne wobec otaczającego je świata. Podstawową potrzebą dziecka jest potrzeba miłości rodzicielskiej. W rodzinie młody człowiek winien znaleźć oparcie oraz pomoc w swoich codziennych problemach³⁴.

Nauczyciel ma do spełnienia podobne zadanie jak rodzice. Winien współpracować z rodzicami, aby zapobiec przedsięwzięciom przez dziecko po narkotyki. Stając się autorytetem, ma znaczny wpływ na wszechstronny rozwój młodych ludzi. Winien on niwelować trudności przystosowawcze dziecka, a także uczyć podejmowania decyzji i odpowiedzialności za własne

³³ Por. R. Maxwell, *Dzieci, alkohol, narkotyki*, dz. cyt., s. 184n; C. Cekiera, *Psychospołeczne uwarunkowania narkomanii wśród młodzieży*, art. cyt., s. 305; B.L. Skrzyp, *Znaczenie więzi etyczno-moralnych w profilaktyce pedagogicznej*, w: *Miejsce rodziny i szkoły w profilaktyce uzależnień*, dz. cyt., s. 166n.

³⁴ Por. R. Maxwell, *Dzieci, alkohol, narkotyki*, dz. cyt., s. 186-198; W. Wanał, *Narkotyki i narkomania*, dz. cyt., s. 37; A. Gaś, *Rodzina wobec uzależnień*, dz. cyt., s. 56; C. Cekiera, *Psychospołeczne uwarunkowania narkomanii wśród młodzieży*, art. cyt., s. 305.

czynny. Potrzeba również, aby promował zdrowy styl życia oraz dostarczał rzetelnej wiedzy o środkach odurzających i skutkach ich zażywania. Informacje winny zawierać treści dotyczące szkodliwości działania narkotyków dla zdrowia, zagrożenia dla życia, jak również ryzyka patologii dla potomstwa³⁵.

Już w przedszkolu i w klasach najmłodszych należy wyjaśniać dzieciom, że do właściwego rozwoju człowiek potrzebuje rzeczy dobrych. Zdrowa żywność zapewnia zdrowie i siłę. Należy jednak poinformować dzieci, że w ich otoczeniu znajdują się artykuły gospodarstwa domowego i leki, które mogą być trujące i niebezpieczne dla zdrowia. W młodszych klasach szkolnych warto operować przykładami często obserwowanymi w środowisku. Dzieci powinny wiedzieć, dlaczego narkotyki są szkodliwe i na czym polega potencjalne niebezpieczeństwo nieznanymi przedmiotów, opakowań i substancji.

W starszych klasach szkoły podstawowej dzieci mają skłonności do naśladowania rówieśników cieszących się popularnością. Może wówczas wystąpić niebezpieczeństwo zainteresowania się narkotykami. Kluczową sprawą w ramach działań profilaktycznych wydaje się wówczas wpajanie dzieciom umiejętności bycia niezależnym oraz mówienia „nie”³⁶. Dziecko musi wiedzieć, dlaczego nie wolno używać narkotyków. Winno unikać sytuacji zmuszających je do konsumpcji, jak również unikać miejsc, o których wie, że mogą w nich być narkotyki.

Kończąc szkołę podstawową, młody człowiek winien już potrafić zidentyfikować znane środki na podstawie ich wyglądu. Powinien wiedzieć o szkodliwych skutkach działania narkotyków na organizm człowieka, zwłaszcza w okresie rozwojowym, a także znać objawy i następstwa ich zażywania. Winien także wiedzieć o konsekwencjach wynikających z zażywania tych substancji dla samego konsumenta, jego rodziny i społeczeństwa.

Do profilaktyki zaliczyć należy także zajęcia, na których dzieci nabywają różnych umiejętności społecznych, uczą się podnoszenia wiary w siebie, poznają wartości, jakimi należy

³⁵ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 149; Papińska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, dz. cyt., 235-242; A. Gaś, *Rodzina wobec uzależnień*, dz. cyt., s. 56; C. Cekiera, *Psychospołeczne uwarunkowania narkomanii wśród młodzieży*, art. cyt., s. 308.

³⁶ Por. Papińska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, dz. cyt., 254n.

kierować się w życiu. Zajęcia takie winny pomagać dzieciom lepiej zrozumieć świat i ludzi. Młodych ludzi należy uczyć nabywania umiejętności przeciwstawiania się presji społecznej, skłaniającej do zachowań patologicznych, jak również sposobów radzenia sobie w takich sytuacjach.

Rodzice winni znać środowisko szkolne swojego dziecka. W ramach działań profilaktycznych winni też nawiązywać współpracę z rodzicami jego najbliższych kolegów. W gimnazjum należy w dalszym ciągu kontynuować wyrabianie u młodego człowieka motywacji i umiejętności odmawiania. W tym okresie powinien on dokładniej poznać kolejne etapy uzależnienia narkotycznego. A także wpływ narkotyków na poszczególne układy w organizmie człowieka oraz w jaki sposób upośledzają one koordynację psychoruchową, obniżając przez to sprawność człowieka.

Działania profilaktyczne winny obejmować przekaz informacji dotyczących zachowań niekorzystnych dla człowieka i społeczeństwa. Można wykorzystać do tego prelekcje, pogadanki, filmy edukacyjne, plakaty, ulotki informacyjne. Można przy tym wyeksponować szczególnie tragiczne w skutkach zachowania patologiczne. Warto również wykorzystać relacje osób, które osobiście zetknęły się ze zjawiskiem narkomanii.

Profilaktyka winna być kontynuowana także w szkole ponadgimnazjalnej. Młodzież winna poznawać dalekosiężne skutki zdrowotne używania określonych narkotyków, następstwa łączenia narkotyków i ich szkodliwość dla płodu. Warto również wskazać na zależności między zażywaniem narkotyków a chorobami i upośledzeniami. Nadużywanie narkotyków to także nieuchronne krzywdzenie innych. Młodzież winna znać społeczne następstwa uzależnień i ich wpływ na ekonomię państwa. Informacje winny również dotyczyć lokalnych ośrodków pomocy osobom uzależnionym, ich zakresu działania i możliwości pomocy.

Zjawisko narkomanii domaga się ciągłego podejmowania działań zapobiegających rozszerzaniu się tego niebezpiecznego zjawiska. Ważną kwestię w tych działaniach stanowią programy profilaktyczne skierowane do młodych ludzi, jak również pedagogizacja rodziców. Jednakże bez ludzkiego współczucia, bez miłości do bliźniego, tragiczny może się okazać los nie tylko obecnych narkomanów, ale także innych młodych osób zagrożonych tym zjawiskiem.

Profilaktyką winni zostać objęci wszyscy młodzi ludzie, a zwłaszcza ci szczególnie zagrożeni, wykazujący przejawy niedostosowania społecznego. Działania profilaktyczne winny mieć na celu pogłębienie życia religijnego, uwrażliwienie na wartości osobowe oraz sens życia opartego na wartościach religijnych. Chodzi o permanentne pogłębianie wśród młodych ludzi postaw społecznych, współodpowiedzialności za innych, chęci do pracy, a także o pomoc w precyzowaniu celu w życiu³⁷. Do działań profilaktycznych należy również likwidowanie czynników szkodliwych dla zdrowia. Chodzi tu o podejmowanie walki z przemocą, negatywnymi wzorcami zachowania, stresem, złymi warunkami ekonomiczno-społecznymi.

Celem działań profilaktycznych jest ukazywanie młodym ludziom wartości w otaczającym świecie i w drugim człowieku, jak również budzenie sensu życia³⁸. Potrzeba ciągle na nowo przywracać człowiekowi traconą przez niego wolność, poczucie godności i własnej wartości. Chodzi o to, aby umocnić go w postawie chęci życia. Słabszym i bardziej podatnym na uzależnienia trzeba pomagać w odzyskaniu przez nich wiary we własne możliwości, a także wyrabiać w dzieciach silną wolę i umiejętność pokonywania trudności. Konieczne jest zachęcanie młodych ludzi do wszechstronnego rozwoju. Ważne jest przy tym uczenie odpowiedzialności za własne postępowanie³⁹.

Dzieci potrzebują wartości dla prawidłowego rozwoju. Są one potrzebne również do normalnego, prawidłowego funkcjonowania w życiu dorosłym. W profilaktyce uzależnień należy zwrócić szczególną uwagę na umocnienie w młodym człowieku wiary w siebie, a także na samodzielność, uczciwość, zaufanie, odpowiedzialność, przyjaźń, miłość, szacunek dla siebie i innych oraz na pokojowe współżycie z ludźmi. Należy pomóc dzieciom odkryć i wypracować w sobie jasny system wartości oraz sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach nacisku ze strony kolegów.

Skutecznym środkiem w zapobieganiu narkomanii jest kładzenie nacisku na dobre wychowanie. Potrzeba takiego wycho-

³⁷ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 149n.

³⁸ Por. Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, dz. cyt., 66.

³⁹ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 150 n; tenże, *Psychospołeczne uwarunkowania narkomanii wśród młodzieży*, art. cyt., s. 305n.

wania, aby młodzież nie miała motywów do zażywania narkotyków. Chodzi zatem o usprawnienie systemu wychowania rodzinnego i szkolnego. Im bowiem doskonalszy będzie proces wychowania, tym większe zabezpieczenie przed tworzeniem się źródeł nałogu. Profilaktyką jest zatem wszelka działalność wychowawcza zmierzająca do pełnej dojrzałości osobowej młodego człowieka⁴⁰.

Skuteczność profilaktyki zależy od znajomości genezy i mechanizmu nałogu. Potrzeba zatem zwiększyć zakres wiadomości młodych ludzi o zjawisku narkomanii, uwzględniając problemy z tym związane. Problematyka ta winna być podejmowana systematycznie przez nauczycieli, katechetów i duszpasterzy. Informacje winny dotrzeć także do rodziców i szerszych kręgów społeczeństwa.

Najbardziej efektywne w zapobieganiu narkomanii są działania o charakterze kompleksowym i komplementarnym. Winny one być prowadzone w zakresie społecznym, administracyjno-prawnym i religijno-moralnym. Ich początek musi mieć miejsce w rodzinie, która będzie wspierana przez szkołę, mass media, a także inne środowiska, które mają wpływ na wychowanie młodych ludzi. Działaniom tym winny towarzyszyć: cierpliwość, opanowanie i wytrwałość.

Podsumowanie

Narkotyki są współcześnie łatwo dostępne. Pierwszy kontakt z tymi substancjami następuje zazwyczaj już w szkole. Obowiązkiem rodziców, nauczycieli, katechetów, duszpasterzy i specjalistów w tym zakresie jest zatroszczyć się o uczniów. Jedynie ścisła współpraca może uchronić dzieci przed uzależnieniem. Należy dbać o to, aby dzieci czuły się kochane, potrzebne, wartościowe⁴¹. W szkole zależy to przede wszystkim od nauczycieli. Chodzi o wypracowanie takiej atmosfery w szkole, aby rzeczywiście była ona dla dziecka „drugim do-

⁴⁰ Por. tenże, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 150; S. Górski, *Uwaga rodzice*, dz. cyt., s. 29.

⁴¹ Por. C. Cekiera, *Psychologiczne i duszpasterskie aspekty narkomanii*, art. cyt., s. 149; Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, dz. cyt., 331n; C. Cekiera, *Psychospołeczne uwarunkowania narkomanii wśród młodzieży*, art. cyt., s. 305.

mem”. Wówczas dziecko będzie się tam czuło dobrze i chętnie będzie chciało tam uczęszczać. Potrzebna jest do tego praca nad autorytetem nauczyciela oraz przyjęcie jednolitego frontu wychowania w domu i w szkole, opartego na współpracy rodziców i nauczycieli. Istnieje ciągle potrzeba pewnego i spójnego wychowania⁴².

Rodzice i nauczyciele winni rozmawiać z dziećmi na temat wszelkiego rodzaju uzależnień. Rozmowy takie winny być prowadzone w sposób dostosowany do wieku i poziomu rozwoju dziecka. Już od najmłodszych lat chodzi o wpajanie nawyków dbania o własne zdrowie. Następnie uczenie właściwych postaw wobec używania lekarstw, alkoholu, a także wdrażanie dzieciom zasad moralnych. Istotnym staje się informowanie młodych ludzi o zagrożeniach wynikających z zażywania narkotyków. Profilaktyką winna zostać objęta cała młodzież i dzieci. Młodym ludziom trzeba dostarczać informacji na temat zarówno bezpośrednich, jak i odległych skutków działania środków odurzających. Dziecko, wchodząc w wiek dojrzewania, winno już posiadać podstawowe informacje z zakresu uzależnień⁴³.

Dojrzała postawa wobec środków uzależniających stanowi część składową ogólnej dojrzałości człowieka w różnych sferach jego życia. Profilaktyka domaga się działań integralnych. Winna dotyczyć życia biologicznego, psychicznego i duchowego. Każdy człowiek zadaje sobie pytanie o sens swojej egzystencji. Działania profilaktyczne winny umożliwiać młodemu człowiekowi refleksję nad sobą, a także odkrycie własnego powołania. Następnie zaś, respektując ludzką naturę i związaną z nią godność człowieka, potrzeba pomagać mu w odkrywaniu odpowiedzialnego stylu życia. Owa odpowiedzialność wynika z relacji człowieka z innymi ludźmi, z samym sobą i z Bogiem⁴⁴. Chodzi zatem o podejmowanie takich działań, które pozwolą człowiekowi dokonywać właściwych wyborów w życiu.

⁴² Por. Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, dz. cyt., 327n; B.L. Skrzyp, *Znaczenie więzi etyczno-moralnych w profilaktyce pedagogicznej*, art. cyt., s. 168n.

⁴³ Por. D. Pstrąg, *Wybrane zagadnienia z problematyki uzależnień*, dz. cyt., s. 16.

⁴⁴ Por. Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, dz. cyt., 66; K. Popiel-ski, *Rodzina i szkoła jako środowisko kreowania sensu egzystencjalnego*, w: *Miejsce rodziny i szkoły w profilaktyce uzależnień*, dz. cyt., s. 149-161.