

Temat: Co to jest uzależnienie?

Cele:

- Uzyskanie rzetelnej wiedzy dotyczącej powstawania, przebiegu i konsekwencji procesu uzależnienia

Materiały:

Flipchart/ kolorowe markery

Szary papier - wycięte postaci ludzkie (najlepiej naturalnych rozmiarów)

Karty: **Przypadek Rajmunda- faza 1, Przypadek Rajmunda- faza 2, Przypadek Rajmunda- faza 3**

Przebieg:

1. Wprowadzenie- Burza mózgów dotycząca następujących zagadnień: Co to jest uzależnienie?, Od czego można się uzależnić? Prowadzący zapisuje wypowiedzi na tablicy. Następnie podsumowuje uwzględniając definicję uzależnienia (wg WHO) oraz substancje i zachowania, od których można się uzależnić.
2. Ćwiczenie - **Co się dzieje z Rajmundem?**
 - Prowadzący dzieli klasę na 3 grupy. Każda grupa otrzymuje sylwetkę człowieka wyciętą z szarego papieru oraz jedną z Kart - **Przypadek Rajmunda** (Każda grupa otrzymuje inną kartę) Uczestnicy w grupach mają za zadanie uważnie przeczytać tekst z Karty a następnie na jego podstawie wypisać (lub narysować) zachowania i konsekwencje typowe dla danej fazy uzależnienia. Każda grupa prezentuje efekty swojej pracy na forum klasy. Wypełnione sylwetki ludzkie przypinamy tak żeby były dla wszystkich widoczne w kolejności rozwoju uzależnienia.
3. Podsumowanie - prowadzący podsumowuje charakterystyczne zachowania dla poszczególnych faz uzależnienia oraz rozwój konsekwencji tego procesu. Omawiając konsekwencje szczególną uwagę zwraca na negatywne konsekwencje długoterminowe oraz na to, że nie ma jednego momentu od którego człowiek jest już uzależniony (uzależnienie jest chorobą i polega na utracie kontroli nad własnym zachowaniem)

Uwagi. Omawiając objawy poszczególnych faz uzależnienia warto wprowadzić podstawowe pojęcia związane z uzależnieniem, takie jak: uzależnienie fizyczne, psychiczne, tolerancja, zespół abstynencyjny (patrz Literatura).

Przypadek Rajmunda- faza 1

Rajmund miał 16 lat. Mieszkał z rodzicami i siostrą Żanetą w bloku na trzecim piętrze. Jak chłopcy w jego wieku chodził do szkoły a uczył się przeciętnie. Miał ulubione przedmioty, te humanistyczne. W przyszłości chciał studiować, choć jeszcze nie do końca wiedział na jakim kierunku. Lubił chodzić po górach i grać w kosza. Rodzina jego niczym szczególnym się nie wyróżniała. Rodzice czasem się kłócili - jak wszędzie.

Sam też miewał różne problemy, z którymi nie wiedział jak sobie poradzić. Miał kolegów, wśród których byli i tacy, którzy palili jakieś dziwne papierosy, po których mieli dobry nastrój i dużo się śmiali. Sprawiali wrażenie, jakby mieli mniej kłopotów, dobrze się bawili i tworzyli zgraną paczkę.

Rajmund z ciekawości zapalił raz z nimi. Czuł się swobodniej, mniej się denerwował - spodobało mu się. Od tej pory coraz częściej spotykał się z palaczami trawki, w weekendy chodzili na imprezy a tam zawsze można było coś zapalić. Rajmund czasem palił, a czasem nie. Kiedy palił był bardziej rozluźniony i śmielszy w kontaktach z dziewczynami. W grupie palaczy czuł się coraz bardziej akceptowany. Żeby móc z nimi spędzać coraz więcej czasu kłamał rodzicom, że idzie się uczyć. W trakcie codziennych spotkań zaczęli wspólnie próbować innych substancji, np. leków, które brali z domowych apteczek. Czasami zdarzało się, że czuł się źle po narkotykach, ale ten stan szybko mijał.

Przypadek Rajmunda- faza 2

Rajmund palił coraz częściej. Już nie tylko wtedy, kiedy ktoś go poczęstował, ale sam kupował i zdarzało się, że zażywał w samotności. Gdy wybierał się na „imprezę” dowiadywał się wcześniej czy ktoś „coś” przyniesie. Na wszelki wypadek sam „załatwiał towar”. Zaczął potrzebować narkotyku. Coraz częściej nie czekał też na weekendowe imprezy i palił w dzień powszedni. Zauważył też, że potrzebuje większych dawek albo czegoś mocniejszego, żeby czuć się tak jak wcześniej. Coraz częściej zdarzało mu się czuć źle, bywał przygnębiony, rozdrażniony, nic mu się nie chciało robić, Wtedy sięgał po inne narkotyki. Coraz trudniej było mu się skoncentrować na nauce, przynosił coraz gorsze stopnie ze szkoły. Zaczął też wagarować.

Aby upodobnić się do biorących kolegów, zmienił ciuchy na podobne do tych, jakie oni nosili. Zaczął też podobnie jak oni mówić i zachowywać się. Odsunął się od kolegów, którzy nie zażywali narkotyków. I tak przecież nie miał już o czym z nimi rozmawiać - „oni nie byli wtajemniczeni i nie rozumieli jego świata”. Grono kolegów biorących poszerzało się, a wraz z nim umacniało się przekonanie Rajmunda, że „wszyscy dookoła biorą, że to normalne, trendy i o.k.”

Aby ukryć przed rodzicami branie narkotyków udawał „grzecznego synka”. Wymyślał coraz to nowsze kłamstwa, aby tylko nie odkryli co robi poza domem. Z czasem zmiany w jego zachowaniu były coraz bardziej widoczne dla rodziców: ubranie, wulgarny język, wagary, słabe stopnie, agresywne zachowanie wobec rodziców i siostry. Coraz częściej rodzice „się go czepiali”. On zaś zamykał się nie tylko w swoim pokoju ale i w sobie, słuchał muzyki, grał na komputerze albo serfował po Internecie.

Wcześniejsze zainteresowania wydawały mu się nudne i nieciekawe. Przestał grać w kosza i jeździć w góry. Z nauką szło mu coraz gorzej, zresztą już mu na niej nie zależało. Zdarzało się, że po narkotyku nie pamiętał jak wrócił do domu, ale luki w pamięci szybko wypełniał fantazją. Czasem brakowało mu pieniędzy na „towar”. Początkowo pożyczzał je od znajomych, później wynosił z domu swój sprzęt i spieniężał go. Brał też rzeczy rodziców w przeświadczeniu, że to co wspólne jest również jego i może z tym zrobić co zechce.

Gdy ktoś mu mówił, żeby się przestał brać, odpowiadał z dumą, że może to zrobić w każdej chwili, że kontroluje sytuację i bierze tylko wtedy kiedy chce”.

Przypadek Rajmunda- faza 3

Rajmund brał coraz częściej i częściej aż stało się tak, że robił to codziennie. Zaczął też brać heroinę. Żeby poczuć się podobnie jak wcześniej musiał brać coraz większe dawki. Żeby brać więcej musiał mieć też więcej pieniędzy. Wynosił więc z domu, co było wartościowego, kradł rodzicom pieniądze. Z czasem rodzice „odcięli go” go od gotówki i pozamykali cenne rzeczy. Zaczął więc zadłużać się u znajomych, tak, że nie był w stanie spłacać swoich długów. Czasem brał towar „na krechę”, kradł i handlował narkotykami, żeby tylko mieć na kolejną działkę, bez której nie mógł normalnie funkcjonować.

Budził się z myślą o narkotyku, zażywał go, żeby wstać i w miarę normalnie funkcjonować. Resztę dnia najczęściej spędzał na kombinowaniu pieniędzy na kolejne dawki narkotyku. Chodził stale odurzony, przestał rozróżniać kiedy jest trzeźwy a kiedy nie. Kiedy nic nie brał czuł się bardzo źle. Próbował zatem odstawić narkotyki, lub zmniejszać dawki. Nic z tego jednak nie wychodziło. Potrzeba wzięcia narkotyku była silniejsza od wszelkich jego postanowień. Zdarzało się, że przedawkował narkotyk, bo wydawało mu się, że wziął za mało albo że poprzednia dawka przestaje działać. Rodzice myśleli, że chciał popełnić samobójstwo. On zaś stracił kontrolę nad narkotykami. Starał się to jednak za wszelką cenę ukryć zarówno przed innymi jak i przed samym sobą.

W domu stale dochodziło do awantur z rodzicami, zdarzały się też rękoczynny. Rodzice wysyłali go na leczenie. On zaprzeczał, że jest uzależniony i czuł się krzywdzony przez nich. Obwinał wszystkich dookoła, rodziców, nauczycieli, za to że bierze.

W szkole bywał coraz rzadziej, aż w końcu przestał do niej chodzić. Wśród kolegów nie było już ani jednego, który by nie brał. Kłamstwa i oszukiwanie stały się jego chlebem powszednim, sam już gubił się w tym co jest prawdą a co nie.

Pracować również nie mógł, bo najważniejsze było wzięcie narkotyku. Nie był w stanie zdyscyplinować się i wypełniać systematycznie jakichkolwiek obowiązków. Poza tym fizycznie czuł się również coraz gorzej. Często się przeziębiał, ciągle kaszlał i coś go bolało. Bał się stanu bez narkotyku, bólu, który pojawiał się, kiedy poprzednia dawka przestawała działać.

Zdarzały mu się chwile refleksji nad sobą. Miał 19 lat. Porównywał się do swoich trzeźwych kolegów, słyszał martwiących się rodziców. Czasem docierały do niego wstyd, poczucie winy i niskiej wartości. Żeby tego nie czuć, brał znowu.

Źródło: zajęcia profilaktyczne przekazane przez KARAN, opracowała mgr Barbara Rozmóz („*Jak nie zostać narkomanem*” KARAN – Biblioteka Profilaktyki – 2, „*Poradnik dla rodziców i wychowawców*” KARAN- Biblioteka Profilaktyki – 8).