

# KOCHASZ ŻYCIE?

## NIE BIERZ!

### Podczas dzisiejszej lekcji poznasz:

1. przyczyny sięgania po środki psychoaktywne
2. rodzaje środków psychoaktywnych i mechanizm uzależnienia
3. czynniki chroniące przed uzależnieniem

## „Hera moja miłość” – Anna Onichimowska

Przeczytaj fragment książki pt. „Hera moja miłość”. Książka skupia się wokół postaci Jacka, nastolatka, który przytłoczony ilością problemów, sięga po narkotyki. Jego młodszy brat Michał widząc to, nie chce być gorszy. Podkrada mu narkotyki, idzie do kolegi z sąsiedztwa. Razem idą na strych i próbują tam nowej dla nich rzeczy.

*Czytając ten fragment zastanów się jakie myśli pojawiają się w głowie Michała i do czego one prowadzą? Do kogo zwraca się na samym końcu postać ojca?*

- Najpierw musimy trochę posprzątać... - postanowił Michał, zgarniając z foteli stare zasłony i ozdobny gruby sznur zakończony frędzlami.

- Ukradłeś go? - Krzys przyglądał się ze wszystkich stron ich przedmiotowi pożądanemu.

- Ja nie kradnę - oburzył się Misiak. Zabrzmiało mu nagle w uszach własny szept: „Jestem jak ta mysz, bracie...” i nieruchomy wzrok Jacka utkwiony w nim w półmroku. - Jacek sam mi dał...

To kłamstwo sprawiło mu nieoczekiwaną przyjemność. Prawie w nie uwierzył.

- Coś ty... - zdziwił się Krzys. - Mój orzeł... - zdecydował, rzucając złotówkę.

Stuknęli się głowami, pochyleni nad skrzynią. Reszka...

Michał wziął skręta między palce, usiadł w fotelu, a Krzys podał mu ogień. Pierwszy wdech wcisnął go głębiej w fotel, wszystko zawirowało mu przed oczami. Był znów z Jackiem w zoo. Zwierzęta zgodnie brodziły po kolana w zeschniętych tłących się liściach. Nie było krat ani ludzi, tylko zwierzęta i ptaki. Przechadzały się wolno strusie i kozy, tygrysy i antylopy, słonie i żyrafy. „Chciałbym mieć taką szyję” - Przypomniał mu się własny głos z przeszłości.

- Jaką? - usłyszał Krzysia.

Skąd on się tu wziął - zdziwił się. Nagle zachciało mu się śmiać, wyobraził sobie siebie, jak kroczy obok najwyższej żyrafy, z głową uniesioną wysoko nad drzewami.

- To łatwe... - chichotał, krztusząc się trochę z radości, a trochę z dymu. - Mogę mieć szyję jak żyrafa albo jeszcze dłuższą... To łatwe...

- Co ty gadasz? - Krzys przyglądał się z niedowierzaniem, jak Michał podnosi się z fotela.

Żyrafy były tuż obok. Widział ich aksamitne szyje, obracał w rękach złocisty sznur, laskotał je frędzlami, a one się śmiały. Pierwszy raz widział śmiejące się żyrafy. Chciał o tym powiedzieć Krzysowi, ale nie mógł. Słowa wracały do niego, rozpadały się na litery, fruwały dookoła jak dziwne motyle.

Pokażę mu, jak to się robi - przemknęło przez głowę Michała, zawiązał sznur wokół szyi, wystarczy zahaczyć go o hak od żyrandola, stopa ugrzęzła mu w fotelu... Krzyk Krzysia przestraszył żyrafy, przestały się śmiać, zaraz uciekną - pomyślał i ruszył za nimi.

- Zabieś swojego brata - mówi ojciec.

**Sama autorka tak komentuje tę książkę we wstępie:**

Najgorsze, że ta historia zdarzyła się naprawdę.

Przeczytałam jej krótki suchy opis i od tej pory prześladuje mnie nocami.

Nie uwolnię się od niej, póki jej sobie nie wyobrażę w najdrobniejszych szczegółach.

Póki jej Wam nie opowiem.

Składałam ten świat po kawałku, ponieważ lustro, w którym się kiedyś odbijał, rozspало się w drobny mak. Bo wystarczy, że zabraknie jednego kawałka puzzli, a obraz nigdy nie będzie kompletny.

**Jeśli jesteś zainteresowany całą książką możesz znaleźć ją bezpłatnie w Internecie w wersji tekstowej lub na Youtube w wersji audio.**

### Przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne:



**Pytanie: Który z tych powodów jest najpopularniejszy w Twojej grupie rówieśniczej?**

### Rodzaje substancji psychoaktywnych



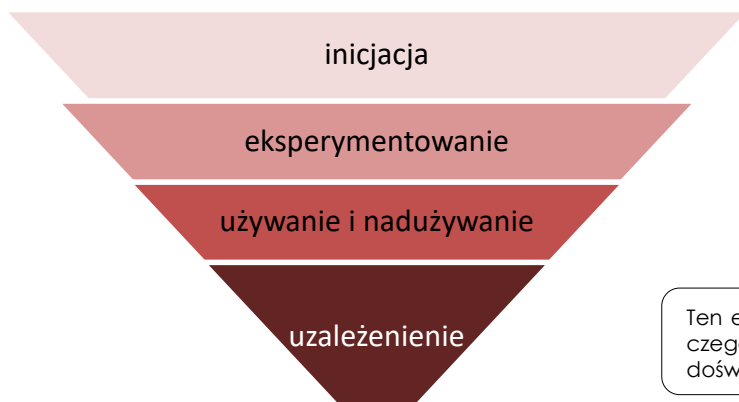
# „Nuggets” – Andreas Hykade / Etapy uzależnienia

Andreas Hykade znany, współczesny animator niemiecki, stworzył animację pokazującą w nietypowy ale wyjątkowo sugestywny sposób mechanizm uzależnienia.

To historia ptaszka kiwi, który po zjedzeniu magicznej, błyszczącej pigułki może przez chwilę latać, chwyta za serce i przemawia do wyobraźni. Przekonajcie się sami.

<https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY>

Po obejrzeniu filmu dopasuj definicje do poszczególnych etapów uzależnienia.



Wejście w ten etap oznacza pojawienie się określonych konsekwencji w funkcjonowaniu danej osoby w społeczeństwie. Kłopoty w szkole, w pracy, w życiu rodzinnym i osobistym. Faza ta jest związana często z próbą bagatelizowania problemu z substancjami psychoaktywnymi.

Ten etap mają za sobą zarówno osoby, które chociaż raz czegoś spróbowaty, jak i te które nabywają kolejnych doświadczeń z używkami.

Faza ta obejmuje pewien motyw poznawczy, czyli chęć sprawdzenia jak działa dana substancja psychoaktywna, jakie wywołuje skutki. Jeśli ciekawość i chęć próbowania jest silniejsza racjonalne argumenty może to oznaczać, że ma pewne kłopoty w sferze emocji, które zyskują kontrolę nad jej postępowaniem.

Na tym etapie osoba przyjmująca środki psychoaktywne odczuwa konieczność ich przyjmowania w sposób ciągły lub okresowy, w celu doświadczania jego wpływu na psychikę, a niekiedy by uniknąć objawów towarzyszących brakowi tej substancji w organizmie.

**Nie bez przyczyny piramida przedstawiająca etapy uzależnienia jest narysowana do góry nogami. Jak można to interpretować? Jak wpływa uzależnienie na naszą swobodę?**

## Czynniki chroniące przed uzależnieniami

Istnieje wiele różnych klasyfikacji czynników chroniących przed uzależnieniami. Podane klasyfikacja to tylko jedna z wielu możliwości ich podziału.

Zastanów się, które czynniki chroniące występują w Twoim życiu. Czy zauważasz jakieś niepokojące sygnały?

### Cechy indywidualne

- Dobre funkcjonowanie intelektualne
- optymizm,
- uzdolnienia,
- wysoka samoocena,
- dojrzałość emocjonalna

### Cechy rodziny

- Silne i dające wsparcie środowisko rodzinne
- Zaangażowanie rodziców w naukę i inne sprawy dziecka

### Cechy społ. lokalnej

- Dobre środowisko zamieszkania
- Przynależność do grupy rówieśniczej respektującej normy społeczne
- Mała dostępność środków psychoaktywnych

### Polityka i kultura społ.

- Kampanie społeczne uświadamiające szkodliwość substancji psychoaktywnych
- Dostępność ośrodków leczenia uzależnień