

WSPÓŁISTNIENIE DEPRESJI I UZALEŻNIEŃ



egomedica
CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

PIOTR SZŁĘZAK
MAJA APRYAS



WSPÓŁISTNIENIE DEPRESJI I UZALEŻNIENIA

- **Depresja może być zarówno skutkiem, jak i przyczyną stosowania środków zmieniających świadomość**
- **Nieleczona depresja może wywołać lub pogłębić uzależnienie, a przyjmowanie substancji psychoaktywnych nasilić lub spowodować depresję**
- **Nadużywanie alkoholu, narkotyków czy leków dla wielu osób jest sposobem na maskowanie objawów depresji i problemów psychicznych. W rzeczywistości nie leczą one choroby. Wręcz przeciwnie, wywołują skutki uboczne i pogarszają jej objawy.**

RODZAJE UZALEŻNIEŃ

UZALEŻNIENIE OD SPA	UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE
Narkotyki	Nowe Technologie (PC, smartphone)
Dopalacze	Związane z własnym ciałem
Alkohol	Hazard
Leki	Zakupy

UZALEŻNIENIE OD SPA

Nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.



NARKOMANIA

- Postępująca choroba prowadząca do wyniszczenia organizmu – w skrajnych przypadkach do śmierci
- Wiąże się z koniecznością przyjmowania substancji psychoaktywnej. Substancje te powodują uzależnienie psychiczne i fizyczne
- Narkoman odczuwa wewnętrzny przymus zwiększania dawek przyjmowanych środków

DLACZEGO MŁODZIEŻ SIĘGA PO SPA?

- Ciekawość/chęć spróbowania
- Nuda/wypełnienie czasu wolnego
- Dla zabawy/imprezy/koncerty
- Reakcja na problemy/ucieczka od problemów
- Wpływ towarzystwa/akceptacja rówieśników
- Jako sposób na kontakty towarzyskie/odwaga
- Dla poprawienia nastroju
- Chęć odurzenia
- Samotność



NAJCZĘŚCIEJ ZGŁASZANE POCZĄTKOWE DOZNANIA:

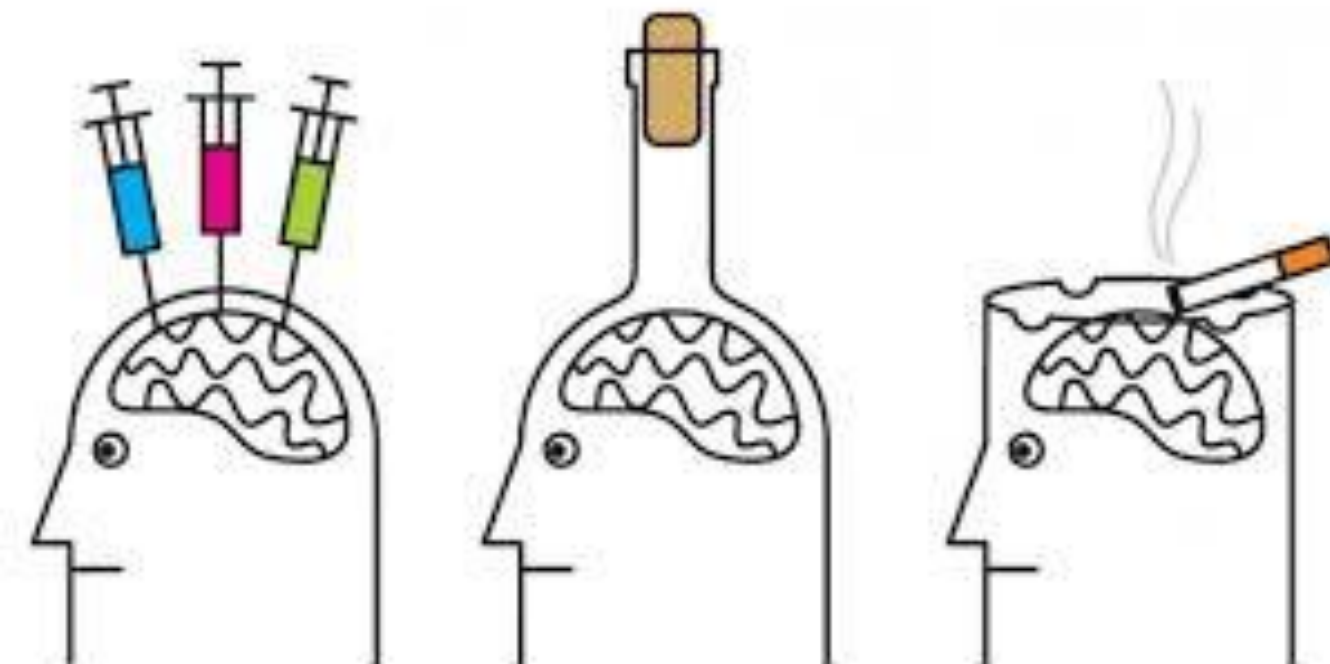
- Fajne samopoczucie/euforia/głupawka
- Odurzenie/faza/nietrzeźwe myślenie
- Relaks/rozluźnienie/odstresowanie
- Wysoka samoocena/poczucie siły/brak lęku
- Głupie pomysły/zajawka/rozkminianie
- Łatwiejszy kontakt z rówieśnikami
- Ból głowy/kac/wymioty
- Agresja/zdołowanie się



NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANE SPA

Rzadko kiedy młodzież uzależniona jest od jednej substancji psychoaktywnej!!!

Powszechnym zjawiskiem jest **politoksykomania** tj. jednoczesne nadużywanie substancji psychoaktywnych z różnych grup, np. alkoholu, benzodiazepin, marihuany.



RODZAJE SPA

Narkotyki – marihuana, amfetamina, LSD, ecstasy, kokaina, grzyby

Dopalacze – mefedron, kryształ

Leki stosowane w celach pozamedycznych

- Benzodiazepiny – przeciwlękowe i uspokajające (Xanax, Relanium)
- Opioidy – fentanyl, metadon, buprenorfina, tramadol
- OTC zawierające dekstrometorfan, pseudoefedrynę, efedrynę i kodeinę

NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- Obniżona samoocena
- Próby samobójcze lub autoagresja
- Obciążenie w wywiadzie rodzinnym
- Konflikty z prawem
- Hospitalizacja psychiatryczna
- Problemy szkolne, drugoroczność, wagary
- Brak autorytetu w osobie dorosłej
- Gloryfikowanie przemocy
- Brak jasnego systemu wartości
- Przynależność do subkultury hip-hop lub do grupy kibicowskiej



NOWA ERA DILERÓW W INTERNECIE

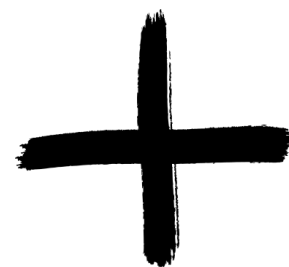
KOMUNIKATORY ZAPEWNIAJĄCE ANONIMOWOŚĆ



Telegram



PŁATNOŚĆ BLIKIEM, WYSYŁKA DO PACZKOMATÓW



EMOTKI NA KTÓRE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ

NARKOTYKI

MEFEDRON



HEROINA



AMFETAMINA/KOKAINA



MDMA/ECSTASY



GRZYBY



KODEINA



MARIHUANA



LEKI

OXICONTIN/FENTANYL



XANAX/BENZO



MEDIKINET/ADDERAL



WIADOMOŚCI OD DILERA

POST DEALERA



B. MOCNE



UNIWERSALNY



HURTOWO



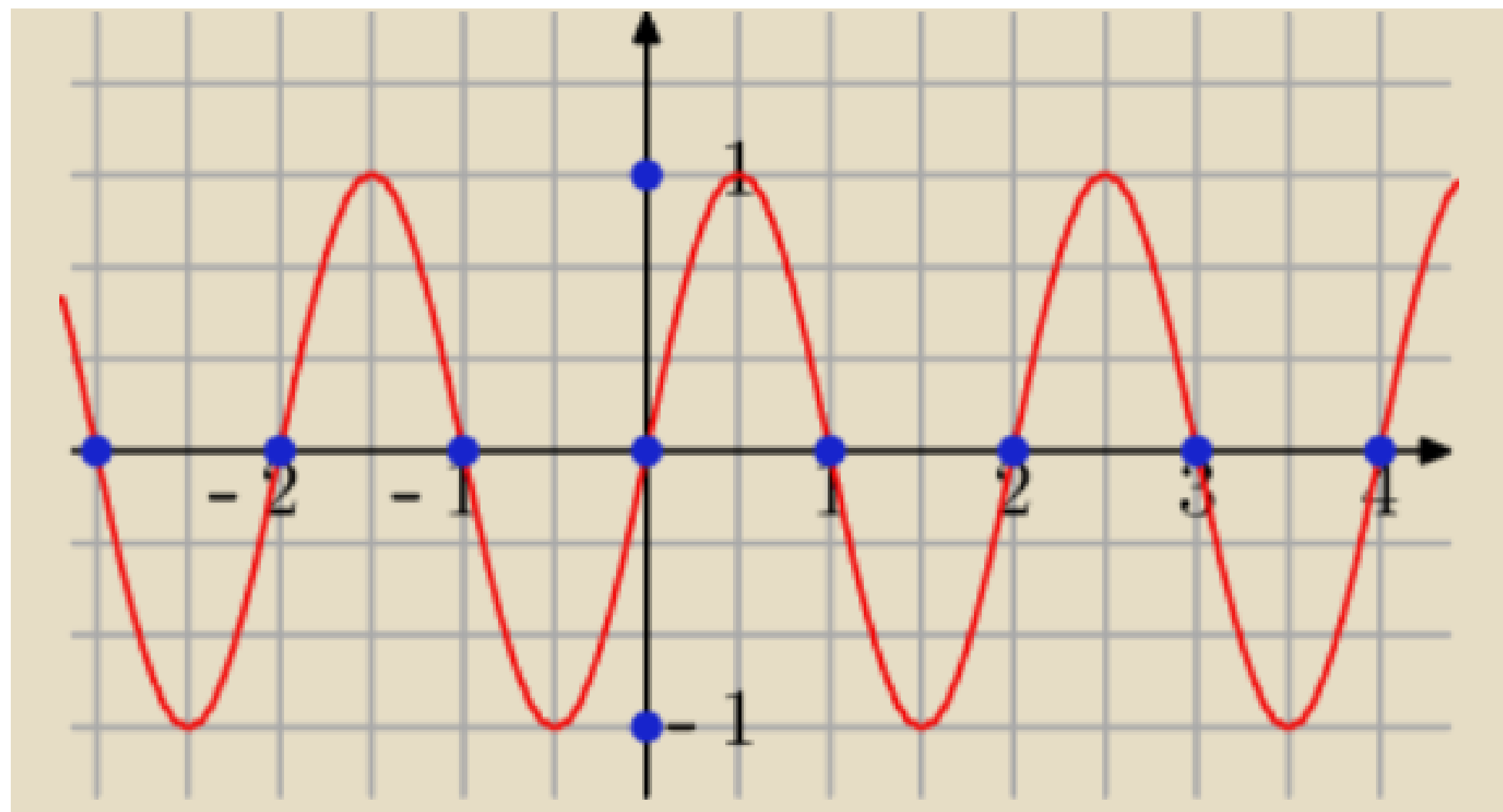
RODZICE

- Najczęściej nie chcą dopuścić, że ich ukochane dziecko ma problem.
- Uznanie faktu używania narkotyków przez dziecko budzi w rodzicu poczucie winy, wstyd, lęk.
- Brak powszechnych informacji jak postępować i gdzie się udać po pomoc.

MŁODZIEŻ

- Nie widzi problemu w używaniu.
- Gloryfikuje to co robi i ma na to swoje argumenty.
- Koncentruje się na tu i teraz, nie myśli o przyszłości.
- Nie ponosi znaczących konsekwencji.
- Zdrowie, szkoła, ryzyko śmierci to żadne argumenty!

TERAPIA PROCESEM SINUSOIDALNYM



Raz na wozie, raz pod wozem...



RODZINNY SYSTEM ZALEŻNOŚCI



RADY DLA RODZICA

Jeśli chcesz pomóc w zdrowieniu, zaakceptuj fakt choroby i przestań chronić za wszelką cenę.

Zacznij mówić co myślisz i robić co mówisz.

Nie możesz dalej ulegać manipulacjom i wymuszać pustych obietnic.

Nie rób za uzależnionego niczego co mógłby zrobić sam.

Nie licz na natychmiastowy efekt.



TESTY NARKOTYKOWE



FORMY POMOCY

- Diagnostyka!
- Informacja
- Detoksykacja
- Programy wczesnej interwencji: Fred, Candis
- **Terapia ambulatoryjna**
- **Terapia dzienna**
- **Terapia stacjonarna: krótkoterminowa, długoterminowa, dla osób z podwójną diagnozą**
- Post-rehabilitacja



BEZPŁATNE PORADY

› zadaj pytanie ekspertowi

› wejdź na chat z ekspertem

UWAGA NA NOWE OPIOIDY!

Co robić w nagłych wypadkach?

TELEFONY ZAUFANIA

NARKOTYKI I NARKOMANIA

KBPN: 800 199 990

KARAN: 800 120 289

POGOTOWIE MAKOWE: 801 109 696

DLA MŁODZIEŻY

0 116 123

POMOC RODZINIE

„POWRÓT Z U”: 800 120 359

Gdzie szukać pomocy

Wybierz województwo i typ placówki...

(można wybrać po kilka województw i typów placówek)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> dolnośląskie | <input type="checkbox"/> podlaskie |
| <input type="checkbox"/> kujawsko-pomorskie | <input type="checkbox"/> pomorskie |
| <input type="checkbox"/> lubelskie | <input type="checkbox"/> śląskie |
| <input type="checkbox"/> lubuskie | <input type="checkbox"/> świętokrzyskie |
| <input type="checkbox"/> łódzkie | <input type="checkbox"/> warmińsko-mazurskie |
| <input type="checkbox"/> małopolskie | <input type="checkbox"/> wielkopolskie |
| <input type="checkbox"/> mazowieckie | <input type="checkbox"/> zachodniopomorskie |
| <input type="checkbox"/> opolskie | <input type="checkbox"/> nie dotyczy |
| <input type="checkbox"/> podkarpackie | |

- placówki ambulatoryjne (poradnie)
- placówki prowadzące badania na obecność HIV
- placówki stacjonarne dla osób niepełnoletnich
- placówki stacjonarne dla osób dorosłych
- hostele i mieszkania readaptacyjne
- oddziały/pododdziały detoksykacyjne
- programy leczenia substytucyjnego
- programy redukcji szkód: punkty wymiany igieł i strzykawek, punkty drop-in ?
- placówki dla osób z podwójną diagnozą ?
- noclegownie i schroniska dla osób bezdomnych

SPOSOBY KIEROWANIA NA TERAPIĘ

Skierowanie przez lekarza psychiatrę lub lekarza rodzinnego z rozpoznaniem : F19.2 (wg. ICD10) – zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane naprzemiennym przyjmowaniem środków wyżej wymienionych (F10–F18) i innych środków psychoaktywnych (zespół uzależnienia).

Sądowe zobowiązanie do podjęcia terapii uzależnień.



UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

DEFINICJA

„Uzależnienia behawioralne to różne zachowania podejmowane nie tylko dla przyjemności czy rozwoju własnych zainteresowań, lecz także (lub przede wszystkim) w celu zredukowania wewnętrznego napięcia i regulowania nieprzyjemnych stanów emocjonalnych”

Za: Iwona Grzegorzewska, Lidia Cierpiatkowska



CZYM JEST UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE?

Uzależnienia behawioralne to zachowania mające charakter nałogowy i NIE SĄ związane z przyjmowaniem substancji.

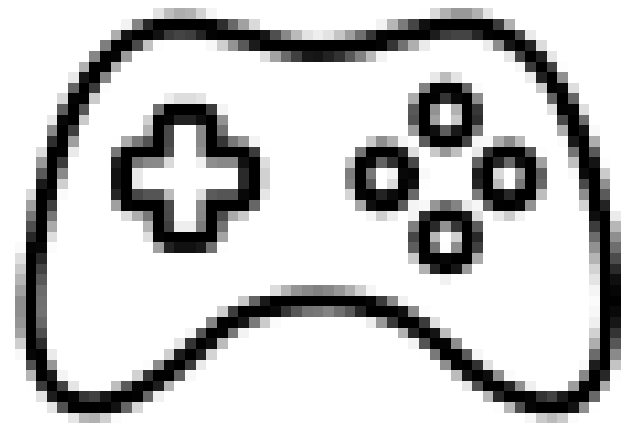
- Osoba uzależniona ma niekontrolowaną potrzebę podejmowania jakiejś czynności, ciężko jest jej nad tym zapanować.
- Zachowania mają charakter kompulsyjny i prowadzą do negatywnych konsekwencji dla osoby uzależnionej oraz jej najbliższych.
- Podejmowanie czynności przynosi nie tylko przyjemność, ale wiąże się często z rozładowaniem napięcia i poprawą niskiej samooceny.
- Do grupy uzależnień behawioralnych zaliczamy zachowania związane z m.in. zakupami, Internetem i mediami społecznościowymi, graniem w gry, pracą lub hazardem.

OBJAWY UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNEGO

- **Silna potrzeba wykonywania danej czynności** – odczuwanie przymusu angażowania się w konkretne działanie, np. gry komputerowe, zakupy, hazard.
- **Utrata kontroli** – trudność lub niemożność ograniczenia czasu spędzanego na danej aktywności, mimo prób ograniczenia.
- **Zmiana nastroju** – wykonywanie danej czynności powoduje chwilową poprawę nastroju, łagodząc napięcie, lęk czy stres.
- **Wzrost tolerancji** – potrzeba zwiększenia intensywności lub częstotliwości aktywności, aby uzyskać ten sam poziom satysfakcji.
- **Objawy odstawienia** – dyskomfort, drażliwość, a nawet niepokój i lęk przy próbach ograniczenia lub zaprzestania aktywności.
- **Zaniedbywanie obowiązków i relacji** – skupienie na danej czynności kosztem pracy, nauki, rodziny czy życia towarzyskiego.
- **Kontynuacja mimo negatywnych konsekwencji** – angażowanie się w uzależniające zachowanie, mimo że wywołuje ono problemy zdrowotne, finansowe czy społeczne.



CYBERUZALEŻNIENIA



UZALEŻNIENIE OD GIER

UZALEŻNIENIE OD GIER WIELOOSOBOWYCH (MMORPG, FPS, GRY SPORTOWE), A TAKŻE KONSOLI I PC



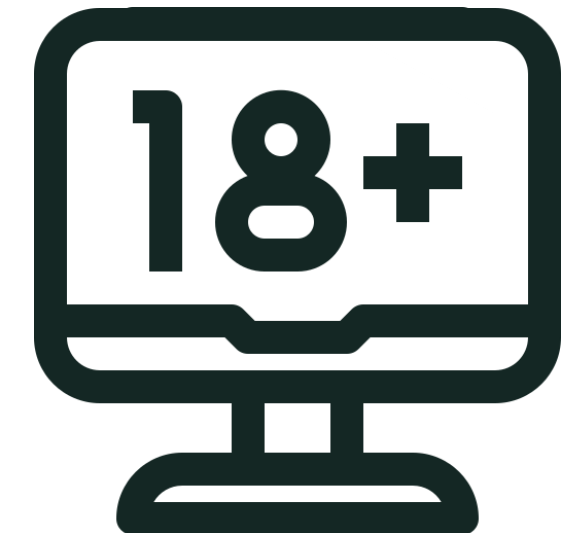
UZALEŻNIENIE OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

OBEJMUJE UZALEŻNIENIE OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH, GŁÓWNIIE INSTAGRAM, TIKTOK, X (DAWNY TWITTER)



SOCJOMANIA INTERNETOWA

UZALEŻNIENIE OD KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH ONLINE, CZĘSTO PROWADZĄCE DO ZANIEDBYWANIA RELACJI W RZECZYWISTOŚCI.



EROTOMANIA INTERNETOWA

UZALEŻNIENIE OD OGLĄDANIA PORNOGRAFII I ANGAŻOWANIA SIĘ W SEKSUALNE ROZMOWY ONLINE.

CO ROBIĆ GDY DZIECKO PRZESADZA Z WIRTUALNĄ RZECZYWISTOŚCIĄ?

TRAKTUJ KORZYSTANIE Z MEDIÓW POWAŻNIE.

Sprawdzaj, w co gra dziecko i jak korzysta z technologii.

KONTROLUJ TREŚCI I CZAS.

Wybieraj gry odpowiednie do wieku, unikaj tych z przemocą, ustal limit 1-2 godziny dziennie.

USTAL ZASADY.

Określ jasne reguły dotyczące czasu i rodzaju gier; bądź konsekwentny w ich egzekwowaniu.

UMIEŚĆ KONSOLĘ LUB KOMPUTER W MIEJSCU WSPÓLNEGO UŻYTKU.

Unikaj korzystania z technologii podczas posiłków i wydarzeń rodzinnych.

BUDUJ WIĘŹ I KOMUNIKACJĘ.

Rozmawiaj z dzieckiem o jego zainteresowaniach, słuchaj i okazuj zrozumienie.

DAWAJ PRZYKŁAD.

Ograniczaj własne korzystanie z technologii, szczególnie w obecności dziecka.



CO ROBIĄ NASZE DZIECI W SIECI, CZYLI RAPORT Z NAJNOWSZEGO BADANIA NASK „NASTOLATKI 3.0”

Czy rodzice wiedzą, co ich dzieci robią, gdy spędzają czas przed komputerem lub z telefonem w ręku? Jakie zagrożenia mogą spotkać młodych ludzi w sieci?

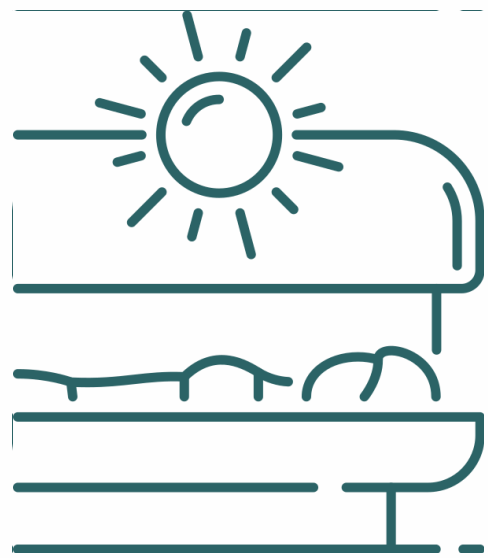
Najnowsze badania „Nastolatki 3.0” realizowane przez zespół badania opinii działający w NASK, pokazuje jak młodzi ludzie w Polsce funkcjonują w świecie online oraz jaką wiedzę na temat tego wirtualnego życia mają ich rodzice.



<https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5316,Co-robia-nasze-dzieci-w-sieci-czyli-Raport-z-najnowszego-badania-NASK-Nastolatki.html>



UZALEŻNIENIE OD KSZTAŁTOWANIA WŁASNEGO CIAŁA



TANOREKSJA

Uzależnienie od opalania się, zarówno na słońcu, jak i w solarium.



NAŁOGOWE MODYFIKOWANIE CIAŁA

Przesadne korzystanie z tatuaży, piercingu i innych modyfikacji ciała.



DYSMORFOFOBIA (MIĘŚNIOWA)

Obsesyjne dążenie do zwiększenia masy mięśniowej.



UZALEŻNIENIE OD ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

Kompulsywne ćwiczenie, niekiedy pomimo kontuzji lub zmęczenia.



UZALEŻNIENIE OD ZACHOWAŃ SEKSUALNYCH WŚRÓD MŁODZIEŻY



UZALEŻNIENIE OD PORNOGRAFII

MŁODZIEŻ, SZCZEGÓLNIE
CHŁOPCY, SPĘDZA WIELE
CZASU NA OGLĄDANIU
TREŚCI
PORNOGRAFICZNYCH, CO
MOŻE ZABURZAĆ ROZWÓJ
EMOCJONALNY I SPOŁECZNY



SEXTING

Przesyłanie i udostępnianie
zdjęć lub treści o
charakterze intymnym jest
coraz bardziej powszechne,
często bez pełnego
zrozumienia konsekwencji.



NIEODPOWIEDZIALNE KORZYSTANIE Z APLIKACJI RANDKOWYCH

Młodzi użytkownicy aplikacji
narażeni są na kontakt z
obcymi osobami o niejasnych
intencjach, co zwiększa ryzyko
wyłudzenia danych lub
wykorzystania



ZARABIANIE WŁASNYM CIAŁEM

Wizja łatwego zarobku, przy
jednoczesnej rosnącej
akceptacji sexworkingu, może
skłaniać nastolatki do
zarabiania sprzedając swoje
zdjęcia bądź intymne
przedmioty

TERAPIA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

Jest to proces długotrwały, który obejmuje różne etapy i cele zmiany w zależności od gotowości pacjenta do zmiany prozdrowotnej – bardziej behawioralnej i/lub intrapsychicznej.

Na proces ten składają się różne formy i typy terapii o charakterze oddziaływań behawioralnych, interpersonalnych czy intrapsychicznych.



TERAPIA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

Każda terapia powinna być poprzedzona rzetelną diagnozą wyjaśniającą patomechanizm utrzymywania się objawów.

Należy sprawdzić ewentualne współwystępowanie innych zaburzeń psychicznych (zaburzenia osobowości, psychozy, CHAD).

Należy dokonać opisu:

- Nasilenia i częstości zachowań nałogowych,
- Obecności zachowań nałogowych w rodzinie,
- Wiekowi inicjacji,
- Kontaktów z osobami z podobnym problemem



5 ETAPÓW TERAPII

1. ANALIZA

Rozpoznawanie specyfiki zachowań uzależniających oraz identyfikacja czynników spustowych, które je wywołują. Celem jest lepsze zrozumienie sytuacji prowadzących do niekontrolowanego działania.

2. ŚWIADOMOŚĆ

Zwiększenie umiejętności rozpoznawania przeżywanych emocji, negatywnych myśli oraz zachowań nałogowych. Poznanie swoich reakcji pomaga w świadomym reagowaniu na trudne sytuacje.

3. ROZLUŻNIENIE

Wypracowanie konstruktywnych strategii radzenia sobie z napięciem i stresem. Zamiast sięgać po nałogowe zachowanie, pacjent uczy się efektywnie obniżać poziom napięcia.

4. KONTROLA

Świadome skupienie się na chwili obecnej i na działaniach wykonywanych bez rozpraszania uwagi. Pacjent unika bodźców rozpraszających, takich jak monolog wewnętrzny, korzystanie z urządzeń elektronicznych czy oglądanie telewizji, co pomaga w lepszym zarządzaniu nawykami.

5. DYSTANS

Zamykanie sytuacji przy pomocy pozytywnych afirmacji, w postaci np. mówienia sobie: „To był napad głodu, z którym radzę sobie coraz lepiej. Uczę się panować nad sobą i kontrolować swoje reakcje”, co pomaga budować dystans psychiczny do nałogowych impulsów.

Pacjent zaczyna zmieniać sposób myślenia i postrzegania swoich reakcji – zamiast myśleć „muszę to zrobić”, z czasem może dojść do etapu, w którym czuje, że „nie odczuwa potrzeby realizacji nałogu”.

FORMY POMOCY PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ W LECZENIU UZALEŻNIEŃ



**KRÓTKIE INTERWENCJE
LUB DIALOG
MOTYWACYJNY**



**TERAPIA POZNAWCZO-
INTEGRACYJNA**



**PSYCHOTERAPIA
(INDYWIDUALNA,
GRUPOWA, RODZINNA)**



PROFILAKTYKA - CO ZROBIĆ BY UNIKNĄĆ UZALEŻNIENIA?

- Edukacja w zakresie psychologii nałogów behawioralnych, ich istoty, mechanizmów, symptomów i konsekwencji,
- Wzrost samoświadomości emocjonalnej, w tym identyfikacja, nazywanie i ekspresja uczuć,
- Akceptacja siebie (pozytywna samoocena, adekwatny obraz siebie),
- Zaangażowanie w naukę, odnoszenie sukcesów edukacyjnych,
- Rozwijanie zdrowych i satysfakcjonujących relacji z rówieśnikami i innymi dorosłymi,
- Kształtowanie skutecznych sposobów rozwiązywania problemów i radzenia sobie ze stresem,
- Uprawianie sportów i aktywność fizyczna,
- Rozwijanie zainteresowań i mocnych stron dziecka,



PROFILAKTYKA

Kształtowanie kompetencji wychowawczych rodziców:

- Stosowanie adekwatnych wymagań, zapewnienie wsparcia, akceptacji,
- Zapewnienie zrównoważonej kontroli nad zachowaniami dzieci,
- Budowanie ciepłych i uważnych relacji z dziećmi,
- Okazywanie zainteresowania,
- Rozsądne stawianie granic,
- Modelowanie nawyku aktywnego spędzania wolnego czasu,
- Komunikowanie oczekiwań dotyczących zasad i wartości oraz zachowań problemowych.



PRAKTYCZNA TEORIA JAK KIEROWAĆ ADOLESCENTA

ZAUWAŻYĆ PROBLEM, NIE
BAGATELIZOWAĆ
DOPROWADZIĆ DO ROZMOWY Z OPIEKUNAMI PRAWNYMI, RODZICAMI

RODZICE MUSZĄ UDAĆ SIĘ NA KONSULTACJĘ DO SPECJALISTY, NIEKONIECZNIE ODSYŁAĆ DO NIEGO
DZIECKO, TO RODZICE MUSZĄ ZDOBYĆ WIEDZĘ O PROBLEMIE, ZYSKAĆ SIŁĘ DO DALSZEGO DZIAŁANIA

RODZICE UCZĘSZCZAJĄ NA TERAPIĘ DO PUNKTU KONSULTACYJNEGO JAKO WSPÓLUZALEŻNIENI,
DZIECKO RÓWNIEŻ ROZPOCZYNA TERAPIĘ W AMBULATORIUM BY ZYSKAĆ MOTYWACJĘ DO
WŁAŚCIWEJ TERAPII

RODZIC WOBEC DZIECKA NIECHĘTNEGO DO TERAPII MOŻE ZASTOSOWAĆ NAKAZ SĄDOWY ZA
POMOCA SPRAWY O DEMORALIZACJĘ, RODZIC KORZYSTA TUTAJ ZE WSPARCIA SZKOŁY, KURATORA
SĄDOWEGO

RODZICE W TRAKCIE TERAPII DZIECKA ZAANGAŻOWANI W ZYSKIWANIE ŚWIADOMOŚCI WŁASNEJ





**RODZINA→
AMBULATORIUM→
WŁAŚCIWA PLACÓWKA:
TERAPIA
SĄD
KURATOR**



egomedica
CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

PEDAGOGU, PAMIĘTAJ!

*„Uczeń przychodzi do szkoły z dwoma plecakami.
W jednym ma książki i zeszyty, w drugim cały swój świat:
samotność, rozwód rodziców, marzenie o sukcesie
sportowym albo chorobę dziadka.
Nauczyciel powinien zawsze o tych dwóch bagażach
pamiętać.”*

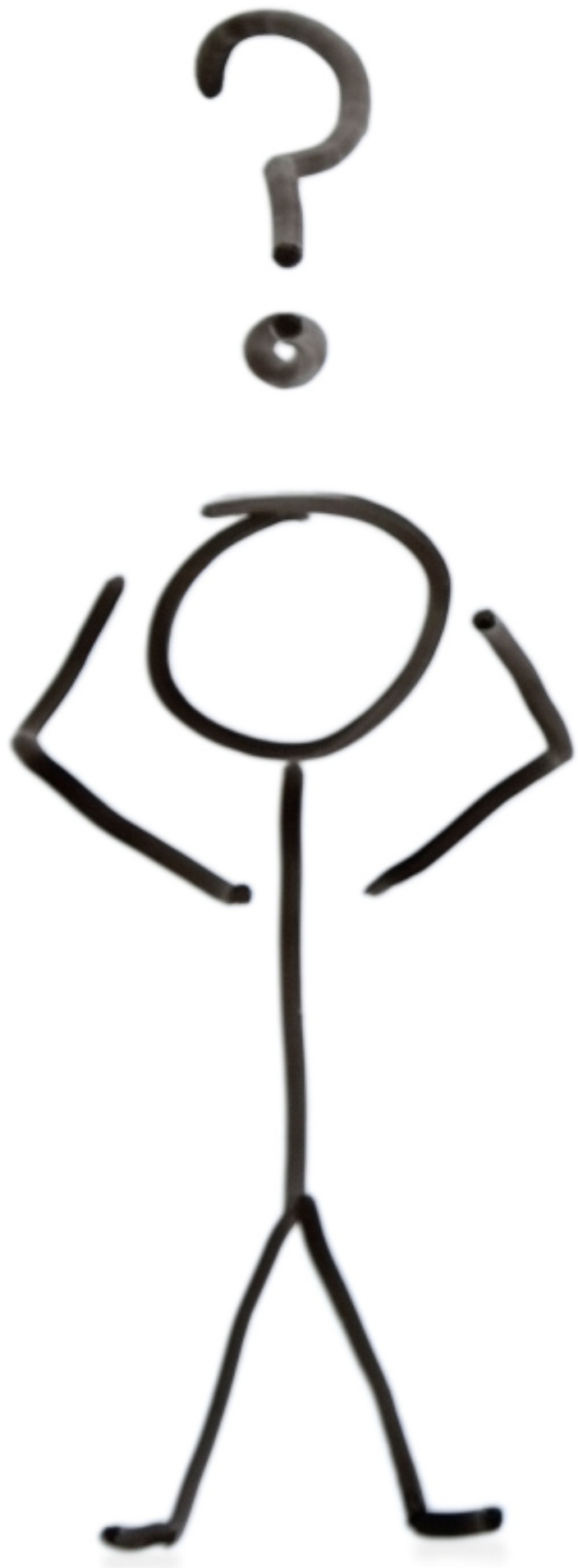
KRYSTYNA BARYŚ



CHEĆ POPRAWY RELACJI Z BLISKIMI!!!

NAJSILNIEJSZA MOTYWACJA DO
POKONANIA UZALEŻNIENIA





**ZACHĘCAMY DO
ZADAWANIA PYTAŃ!**



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!

PIOTR ŚLĘZAK / MAJA APRYAS



egomedica

CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO