ROLA WSPARCIA SPOŁECZNEGO W ZAPOBIEGANIU WYSTĘPOWANIA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH WŚRÓD MŁODZIEŻY

Beata Gędźba – Kaczmarek
Psycholog PSP
im. Powstańców Śląskich
w Łubnianch, 24.06.2020r.

- Według badań i opinii przedstawianych w mediach, w ostatnich latach wzrasta liczba zachowań ryzykownych i zaburzeń zachowania wśród dzieci i młodzieży.

- Problem ten dotyczy głownie grupy wiekowej od 10 do 18 lat, choć zdarza się także u młodszych dzieci.

- *„Ryzykować to podejmować działania o niepewnym wyniku, zakończeniu, z narażeniem kogoś lub czegoś na szkodę, stratę, zniszczenie, odważyć się na niebezpieczeństwo”*

ZACHOWANIA RYZYKOWNE

- to różne działania człowieka, które niosą ze sobą wysokie ryzyko negatywnych konsekwencji zarówno dla jego zdrowia fizycznego i psychicznego, jak i dla jego otoczenia społecznego.

NAJCZĘSTSZE ZACHOWANIA RYZYKOWNE DZIECI I MŁODZIEŻY

- palenie tytoniu,
- używanie alkoholu,
- używanie innych środków psychoaktywnych (narkotyków, leków),
- wczesna aktywność seksualna,
- porzucanie nauki szkolnej,
- ucieczki z domu,
- zachowania agresywne i przestępcze.

- Zachowania ryzykowne mogą ze sobą współwystępować, a jedno zachowanie może prowadzić do kolejnego – np. picie alkoholu czy zażywanie narkotyków często współwystępuje lub wyzwala zachowania agresywne, przestępcze czy wczesną aktywność seksualną.

PRZYCZYNY

- Zachowania ryzykowne podejmujemy najczęściej dlatego, że nie możemy lub nie potrafimy funkcjonować inaczej.
- Liczymy też na to, że doświadczymy wielu doraźnych korzyści, mających dla nas większe znaczenie niż odległe (według nas) negatywne konsekwencje.
- Te zachowania są wtedy naszym własnym sposobem przystosowania się i załatwienia bardzo ważnych spraw życiowych.

PRZYCZYNY

- Różne zachowania problemowe umożliwiają zaspokojenie:
- najważniejszych potrzeb psychologicznych (miłości, akceptacji, uznania, bezpieczeństwa, przynależności),
- realizację ważnych celów rozwojowych (np. określenie własnej tożsamości, uzyskanie niezależności od dorosłych),
- radzenie sobie z przeżywanymi trudnościami życiowymi (obniżenie lęku i frustracji).

PRZYCZYNY ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH

Młody człowiek najczęściej podejmuje zachowania ryzykowne, bo chce:

- dopasować się do kolegów,
- poczuć się dorosłym,
- być „spoko i na luzie”,
- zapomnieć o kłopotach,
- przestać być nieśmiałym,
- sprawdzić „jak to jest”,
- złamać zakaz,
- dobrze się bawić.

INNE MOTYWY SKŁANIAJĄCE DZIECI I MŁODZIEŻ DO ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH

- nawiązanie znajomości,
- dla odprężenia się
- z ciekawości jak smakuje alkohol,
- pod wpływem reklamy,
- ponieważ wszyscy piją,
- żeby uciec przed problemami (rodzinnymi, szkolnymi),
- obniżenie lęku,
- znieczulenie dolegliwości fizycznych,
- zwrócenia na siebie uwagi rodziny i szkoły,
- prowokowanie dorosłych (przekora),
- bunt młodzieńczy

- Jeśli czujesz się nielubiany i/lub uważasz, że jesteś mało atrakcyjny dla innych, próbujesz poprawić swoją pozycję w grupie i zyskać akceptację za pomocą papierosa, alkoholu, substancji odurzających lub łamania zasad ogólnie przyjętych, np. w szkole albo w domu rodzinnym.

- Jeśli masz niską samoocenę lub pozycję w grupie wybierasz celowo takie zachowanie, żeby uzyskać uznanie rówieśników.
- Jeżeli masz liczne urazy do swoich rodziców i wiesz, że rodzice boją się, że „wpadniesz w złe towarzystwo”, możesz wybrać właśnie takie zachowanie jako skuteczne narzędzie „w porachunkach” z rodziną.

CZYNNIKI WPŁYWAJACE NA ZACHOWANIE

- struktura rodziny,
- wykształcenie i zawód rodziców,
- wyznanie rodziców, ich system przekonań i religijność,
- klimat domowy (kontrola i wymagania),
- wpływy rówieśników,
- wpływy mediów.

CZYNNIKI WEWNĘTRZNE:

- osobowość
- osobiste przekonania (w tym krytycyzm, samoocena, poczucie kontroli),
- samokontrola (np. religijność, tolerancja),
- system spostrzegania środowiska.
- W tym ostatnim ważne jest, w jaki sposób młody człowiek widzi i ocenia swoją rodzinę i rówieśników (jak odczuwa wsparcie i kontrolę ze strony rodziców i rówieśników oraz jak spostrzega wzorce rówieśnicze).

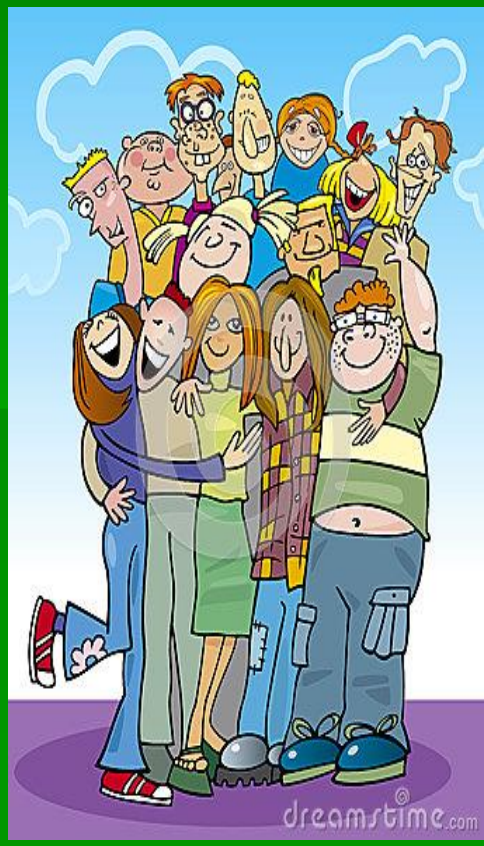
CZYNNIKI CHRONIĄCE I CZYNNIKI RYZYKA

- Niektóre cechy człowieka i jego środowiska sprzyjają powstawaniu zachowań ryzykownych, inne natomiast je hamują.
- Wśród czynników ryzyka i chroniących wyróżnia się czynniki związane z człowiekiem (osobowościowe), z sytuacją rodzinną, z sytuacją szkolną, z grupą rówieśniczą, z lokalną społecznością oraz z zaangażowaniem religijnym.

- Interakcja różnych czynników sprawia, że zachowujemy się zgodnie z normami i oczekiwaniami społecznymi lub podejmujemy zachowania ryzykowne.

CZYNNIKI CHRONIĄCE

- to właściwości osób lub środowiska, których występowanie wzmacnia ogólny potencjał człowieka i zwiększa jego odporność na działanie czynników ryzyka.
- **Najważniejsze czynniki chroniące:**
  - silna więź emocjonalną z rodzicami,
  - zainteresowanie nauką szkolną,
  - regularne praktyki religijne,
  - poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów,
  - przynależność do pozytywnej grupy.



CZYNNIKI RYZYKA OBECNE W SYTUACJI RODZINNEJ

- słabe kierowanie rodziną (brak stawiania jasnych i wyraźnych wymagań co do zachowań, brak przekazywania reguł postępowania, brak kontroli lub też bardzo surowa dyscyplina, niekonsekwencja),
- wysoki poziom konfliktów w rodzinie,
- brak bliskości pomiędzy rodzicami i dziećmi (brak więzi),
- tolerowanie przez rodziców używania alkoholu i innych środków odurzających przez dzieci,
- uzależnienia w domu rodzinnym,
- rodzice zmienni emocjonalnie,
- rozwód lub separacja rodziców (jawna lub ukryta).

WIĘZI W RODZINIE

- Według psychoterapeutów i specjalistów w dziedzinie psychoprofilaktyki na zachowania dzieci mają wpływ dwa decydujące czynniki:
- 1) więź pomiędzy rodzicami i dziećmi oraz
- 2) wyznaczanie granic dla zachowań dziecka.
- Wśród czynników chroniących przed zaburzeniami zachowania na pierwszym miejscu figuruje
- **silna więź w relacjach rodzice - dziecko**.

WIĘZI W RODZINIE

- Z kolei **brak lub zaburzenie tej więzi należy do najpoważniejszych czynników ryzyka.**
- Im słabsza więź, tym większy wpływ rówieśników i mediów.
- Czynnik ten jest wymieniany jako główny w przypadku różnych zaburzeń emocjonalnych, a także niektórych poważnych zaburzeń klinicznych o charakterze psychotycznym.

GRANICE I REGUŁY

- Granice i reguły są dzieciom niezbędne dla zachowania poczucia bezpieczeństwa.
- Są też niezbędnym elementem prawidłowego procesu socjalizacji.
- Rodzice, wyznaczając dziecku jego terytorium ("to jest twoje łóżko/pokój, to moje" lub "wolno ci wrócić do domu najpóźniej o 20:00"), komunikując swoje i respektując poglądy i uczucia dziecka, umożliwiają mu zbudowanie własnych wewnętrznych granic

PROFILAKTYKA to:

- działanie i środki stosowane w celu zapobiegania pojawianiu się i rozwojowi niekorzystnego, niepożądanego, szkodliwego zjawiska w konkretnej społeczności,
- stosowanie różnych środków zapobiegawczych w celu niedopuszczenia do chorób, wypadków, uszkodzeń, katastrof,
- zapobieganie np. uzależnieniom, zaburzeniom rozwoju czy patologiom społecznym.

3 POZIOMY DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH

- Odpowiednio do stopnia ryzyka działań, na które narażona jest młodzież wyróżnia się:
- **Zapobieganie pierwszorzędowe** albo profilaktykę niedopuszczania do powstania problemów.

- **Zapobieganie drugorzędowe** albo wczesną interwencję (działania w przypadku osób zagrożonych wystąpieniem u nich różnych problemów).
- **Zapobieganie trzeciorzędowe** - działania w zakresie następstw zachowań ryzykownych.

PROFILAKTYKA PIERWSZORZĘDOWA

- Adresowana jest do grupy niskiego ryzyka.
- Są to działania kierowane do ludzi zdrowych, wspomagające prawidłowe procesy rozwoju fizycznego i psychicznego.
- To rozwijanie różnych umiejętności życiowych, prospołecznych, które pozwolą młodzieży radzić sobie z wymogami życia, emocjami.

GŁÓWNE CELE PROFIAKTYKI PIERWSZORZĘDOWEJ W SZKOLE:

- edukacja środowiska uczniów i specyficznych środowisk w zakresie ryzyka zdrowotnego związanego z zachowaniami ryzykownymi,
- zmiana norm społecznych dotyczących zachowań ryzykownych,
- opóźnianie wieku inicjacji tytoniowej, alkoholowej, narkotykowej i seksualnej,
- propagowanie postaw wolnych od uzależnień oraz zdrowego stylu życia,
- redukowanie zagrożenia w grupach wysokiego ryzyka, np. w środowisku dzieci uzależnionych rodziców,
- redukowanie używania środków odurzających w sytuacjach wysokiego ryzyka.

PROFILAKTYKA DRUGORZĘDOWA

- adresowana jest do grupy podwyższonego ryzyka, do osób przejawiających pierwsze objawy zaburzeń.
- Celem działań jest ograniczenie głębokości i czasu trwania dysfunkcji, tworzenie warunków, które umożliwią wycofania się z zachowań ryzykownych.

PROFILAKTYKA TRZECIORZĘDOWA

- Ma ona na celu przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu zaburzenia i degradacji społecznej oraz umożliwienie powrotu do normalnego życia w społeczeństwie.

- Z jednej strony przeciwdziała nawrotowi zaburzeń, z drugiej umożliwia osobom uzależnionym prowadzenie społecznie akceptowanego stylu życia.

- **Profilaktyka na rzecz jednostki wysokiego ryzyka** to działania polegające na terapii, interwencji, bądź leczeniu dzieci i młodzieży, przejawiającej symptomy zaburzeń i wymagającej specjalistycznego przygotowania do ich udzielania.
- Dla dzieci i młodzieży znajdujących się w grupie podwyższonego ryzyka organizowane są indywidualne lub grupowe działania profilaktyczne (np. terapię, treningi umiejętności społecznych, socjoterapię).

PROFILAKTYKA UNIWERSALNA

- jest adresowana do wszystkich uczniów w określonym wieku, bez względu na stopień ryzyka wystąpienia zachowań problemowych lub zaburzeń psychicznych i dotyczy znanych, w znacznym stopniu rozpowszechnionych zagrożeń, np. przemocy, czy używania substancji psychoaktywnych oraz innych zagadnień związanych z radzeniem sobie przez dzieci i młodzież w sytuacjach trudnych.

WSPÓŁPRACA RODZINY I SZKOŁY

- Rodzina i szkoła, to najważniejsze środowiska, w których wychowuje się, kształtuje swoją osobowość i tożsamość młody człowiek.
- Od najwcześniejszych lat przedszkolnych przyswajamy zasady, normy społeczne, nawyki, kształtujemy swoje cechy, wyrabiamy samoocenę, określamy swoje miejsce w świecie rówieśniczym, a potem w życiu dorosłym.

- Działania profilaktyczne skupiają się na tworzeniu wspierającego, przyjaznego klimatu szkoły, pozytywnie wpływającego na zdrowie psychiczne i poczucie wartości, motywację do osiągnięć uczniów i nauczycieli. Pozwalają także na czynny udział rodziców w życiu szkoły.

- Należy zwrócić szczególną uwagę na przygotowanie i zaangażowanie rodziców i szkół w proces edukacji dzieci w zakresie zagrożeń uzależnieniami i innymi zachowaniami ryzykownymi.

- Bez wątpienia najważniejszym jednak miejscem, gdzie kształtuje się osobowość młodego człowieka jest dom rodzinny.
- Pogłębianie więzi rodzinnych, opartych na wzajemnym szacunku, zaufaniu i otwartości oraz rozumienie i dostrzeganie potrzeb dziecka, stanowi podstawę właściwego rozwoju emocjonalnego młodego człowieka, a co za tym idzie prowadzi do odpowiedzialnego podejmowania przez niego ważnych decyzji w życiu.

- Ludzie otoczeni rodziną i przyjaciółmi, cieszą się lepszym zdrowiem i lepiej radzą sobie w sytuacjach stresowych i trudnych niż osoby samotne.

- Wsparcie społeczne odgrywa znaczącą rolę nie tylko w przypadku codziennych sytuacji, ale głównie w sytuacjach problemowych, np. związanych z zachowaniami ryzykownymi.

- **Wsparcie społeczne** odgrywa szczególną rolę w zapobieganiu negatywnym konsekwencjom stresu, a zwłaszcza konsekwencjom zdrowotnym.
- Jest głównym źródłem zasobów odporności na stres.

WSPARCIE - DEFINICJE:

- Rodzaj interakcji społecznej w toku której dochodzi do przekazywania lub wymiany emocji, informacji, instrumentów działania i dóbr rzeczowych.

- Celem tej wymiany jest zmniejszenie stresu, opanowanie kryzysu oraz rozwiązanie problemu i przezwyciężenia trudności.

- Relacje pomiędzy ludźmi, które pozwalają jednostce na poczucie, że ma w swoim otoczeniu osoby, na które może liczyć i na których może polegać.

- Stopień, w jakim zaspokajane są podstawowe potrzeby jednostki przez osoby, które są dla niej ważne.

- Potrzeba towarzystwa innych osób, zwłaszcza w sytuacji zagrożenia.

Wsparcie społeczne to pomoc dostępna dla człowieka w sytuacjach trudnych lub przerastających jego możliwości samodzielnego poradzenia sobie z problemem.

W zależności od tego, co jest treścią tzw. wymiany społecznej, w trakcie udzielania wsparcia wyodrębnia się różne RODZAJE WSPARCIA:

- WSPARCIE EMCJONALNE
- WSPARCIE INFORMACYJNE (POZNAWCZE)
- WSPARCIE INSTRUMENTALNE
- WSPARCIE RZECZOWE
- WSPARCIE DUCHOWE

WSPARCIE EMOCJONALNE:

- przekazywanie pozytywnych, podtrzymujących emocji (pocieszanie, uspokajanie),
- ma na celu stworzenie poczucia przynależności i bezpieczeństwa.
- Osoby cierpiące mogą dzięki takiemu wsparciu uwolnić się od własnych napięć i negatywnych uczuć, mogą wyrazić swoje lęki, obawy, smutek.
- Tego typu wsparcie wpływa nie tylko na poprawę samooceny osoby wspieranej, ale również na jej samopoczucie.

WSPARCIE INFORMACYJNE (POZNAWCZE):

- wymiana i udzielanie informacji, dawanie rad, które pomagają zrozumieć sytuację czy problem,
- dostarczanie informacji zwrotnych o skuteczności podejmowanych działań, dzielenie się własnym doświadczeniem przez osoby przeżywające podobne problemy,
- tego rodzaju wsparcia udzielają nam najczęściej osoby, z którymi łączą nas kontakty towarzyskie („gdy mam problemy jest ktoś, kto mi poradzi”).

WSPARCIE INSTRUMENTALNE

Przekazywanie informacji o konkretnych sposobach postępowania (np. rada rodzicielska, pomoc kolegi lub koleżanki w napisaniu pracy domowej, porada kolegi, koleżanki z innej klasy/szkoły).

WSPARCIE RZECZOWE:

- Pomoc materialna, rzeczowa, finansowa oraz bezpośrednie działanie fizyczne na rzecz osób potrzebujących.
- Polega na udzielaniu bezpośredniej pomocy (pożyczek, darów, usług).
- Przykładowe formy: karmienie, schronienie, przekazywanie środków do życia, lekarstw itp..
- Najbardziej potrzebne w sytuacjach katastrof, klęsk żywiołowych itp.

WSPARCIE DUCHOWE

- Związane jest z trudnymi lub nawet ze szczególnie krytycznymi sytuacjami życiowymi (załamanie wiary, tragedia w rodzinie, nieuleczalna choroba).
- Dotyczy opieki, w której pomoc wobec cierpienia i bólu duchowego, związanego z sensem życia i śmierci wymaga odniesienia się właśnie do sfery sensu życia i ducha.

- Wpływ stresu na zdrowie zależy od wsparcia społecznego i poziomu własnej wartości.
- Brak wsparcia w związku i w rodzinie oraz posiadanie niskiego poczucia własnej wartości prowadzi do licznych objawów fizjologicznych i psychologicznych w sytuacjach stresowych zarówno u dzieci jak i u osób dorosłych.

- Wsparcie społeczne jest niezastąpione przy pokonywaniu życiowych trudności.

- Kontakty społeczne dostarczają pozytywnych doświadczeń, poczucia, że życie jest przewidywalne i stabilne i wzmacniają poczucie bezpieczeństwa.

Istnieje zależność między więziami społecznymi, a umieralnością.

Niezależnie od płci i wieku, ludzie, którzy mieli wiele kontaktów społecznych, wykazywali najniższe wskaźniki umieralności, natomiast mający najmniej kontaktów — najwyższe.

Wśród wyróżnionych czynników największy wpływ na zmniejszenie umieralności miał:

- stan cywilny (małżeństwo)

- oraz kontakty z przyjaciółmi i rodziną.

Udzielanie i otrzymywanie wsparcia to nie tylko same korzyści

- Każdy z nas udzielając wsparcia ponosi również różnego rodzaju koszty np.:

  - Koszty związane z poniesionymi wydatkami (pieniądze, czas, energia).
  - Koszty emocjonalne: ponieważ utożsamiamy się z problemami najbliższych nam osób, sami także współodczuwamy ich tragedie (jest nam przykro, popadamy w obniżony nastrój, czasami nawet płaczemy razem z nimi).

- Sytuacja, kiedy to my prosimy innych ludzi o pomoc może również wiązać się z negatywnymi emocjami i dyskomfortem psychicznym.
  Nikt nie lubi być zależnym od innych ludzi.
- Sam fakt otrzymania od kogoś pomocy może być również obciążający dla nas. „Reguła wzajemności” mówi o tym, że ludzie otrzymujący jakiekolwiek dobra (materialne lub niematerialne) odczuwają potrzebę odwzajemnienia udzielonego im wsparcia.

REASUMUJĄC:

- Wzrost wsparcia społecznego łagodzi wiele szkodliwych następstw stresu.
- Wsparciu przypisuje się szczególne znaczenie w utrzymaniu i ochronie zdrowia, a także we wspomaganiu procesów zdrowienia.

- Wsparcie obniża istniejące napięcie, umożliwiając tym samym przezwyciężenie trudności i osłabienie negatywnych skutków stresu.

REASUMUJĄC:

- Wsparcie społeczne to relacje pomiędzy ludźmi, pozwalające czuć, że ma się w swoim otoczeniu osoby, na które można liczyć i na których można polegać.
- To interakcja społeczna, w której dochodzi do przekazywania lub wzajemnej wymiany emocji, informacji, instrumentów działania i dóbr rzeczowych.
- Do takiej interakcji dochodzi w sytuacjach trudnych. Jej celem jest zmniejszenie stresu i opanowanie kryzysu przez towarzyszenie, tworzenie poczucia przynależności, nadziei, bezpieczeństwa oraz zbliżenie do rozwiązania problemu i przezwyciężeniu trudności.

- Osoby otrzymujące wsparcie są mniej podatne na depresję i inne zaburzenia niż osoby o tym samym poziomie stresu, ale nie doświadczające wsparcia.

- Najczęściej wsparcia oczekujemy od rodziny i znajomych.

- W rodzinie szczególnie ważnymi źródłami wsparcia są rodzice i rodzeństwo, a także ich pomoc w sytuacjach nadzwyczajnych.

- WSPARCIE ZAPOBIIEGA ROZWOJOWI WIELU CHORÓB.
- BRAK WSPARCIA LUB JEGO NIEDOSTATEK SPRZYJA ICH POWSTAWANIU.
- NAJSKUTECZNIEJSZE W SYTUACJI KRYZSOWEJ JEST WŁAŚNIE WSPARCIE OTRZYMANE OD RODZINY

  I OSÓB NAJBLIŻSZYCH.

Warto również zadbać o kontakt z pedagogiem lub psychologiem, który udzieli Wam pomocy w sytuacjach problemowych.

Celem psychologa jest zapewnienia wsparcia zarówno emocjonalnego (odreagowanie), jak i informacyjnego (informacje na temat skutków stresu) oraz instrumentalnego (np. porada, informacje na temat sposobów radzenia sobie ze stresem czy innymi problemami).

Dziękuję za uwagę ☺