

NOWE UZALEŻNIENIA MŁODEGO POKOLENIA OD PRZYJEMNOŚCI DO PRZYMUSU

Robert Modrzyński



Prezentację, na podstawie ww. książki przygotowała O. Kowal-Gadecka.

DOPING MÓZGU. LEKI NOOTROPOWE I INNE NEUROSTYMULANTY

Cechą czasów współczesnych jest ich medykalizacja.

Problemy i wyzwania stojące przed człowiekiem współczesnym postrzegane są w kategoriach medycznych, które można rozwiązać dzięki lekom. Granica między leczeniem dolegliwości, a ulepszaniem funkcjonowania coraz bardziej się zaciera. W świecie, w którym sukces zależy od umiejętności poznawczych oraz szybkiego działania, wzrasta zapotrzebowanie na magiczną pigułkę, która usprawni pracę umysłu.

W ostatnich latach na rynku pojawiły się leki nootropowe - substancje stosowane w celu poprawy funkcji intelektualnych.

Syntetyczne substancje nootropowe powstały z myślą o leczeniu pacjentów zmagających się z zaburzeniami koncentracji czy pamięci. W pewnym momencie po leki te zaczęły sięgać osoby zdrowe, zwłaszcza studenci i pracownicy wymagających branż – zaczęli je traktować jako jedną z metod wspomagających pamięć i ułatwiających skupienie pracy.

Podstawową motywacją do zażywania leków nootropowych jest dążenie człowieka do tego, aby udoskonalić swoje funkcjonowanie. Są przyjmowane przez uczniów, studentów w okresie wzmożonej nauki. Dla niektórych staje się to elementem stylu życia, w którym dąży się do maksymalnej wydajności, a zarazem równowagi między pracą a życiem osobistym.

Czy leki nootropowe są skuteczne?

W Internecie można znaleźć szereg publikacji zachwalających skuteczność substancji nootropowych.

Jednak sprawność umysłu to wynik wielu różnych wzajemnie ze sobą powiązanych czynników. Leki stosowane do poprawy niektórych funkcji mogą jednocześnie pogarszać sprawność intelektualną w innych obszarach.

Działanie leków nie jest do końca potwierdzone w badaniach z udziałem osób zdrowych, a wyniki często są niejednoznaczne. Większość badań przeprowadzonych jest na osobach z deficytami poznawczymi lub w warunkach deprywacji snu.

Pytanie na temat bezpieczeństwa stosowania i możliwości uzależnienia się od leków nootropowych pozostaje otwarte.

LEKI BEZ RECEPTY

W ostatnich latach zaobserwowano zjawisko, jakim jest przyjmowanie leków dostępnych bez recepty w celach niemedycznych – ich nadużywanie stało się powszechne wśród osób młodych, które mają utrudniony dostęp do typowych narkotyków, takich jak marihuana czy amfetamina.

LEKI BEZ RECEPTY

Zażywają oni dostępny lek w dawce zdecydowanie większej od tej zalecanej, co powoduje skutki uboczne w postaci odurzenia. Szeroki dostęp do leków OTC (bez recepty lekarskiej) przyczynił się do wykreowania nowych wzorców zachowań i form spędzania wolnego czasu w gronie nastolatków.

Leki bez recepty zyskały swoje powodzenie
wśród młodzieży szczególnie przez Internet.
Tutaj właśnie anonimowo użytkownicy mogą
wymieniać się informacjami
i doświadczeniami.

Three parallel white lines of varying lengths are positioned diagonally on the right side of the slide, pointing towards the bottom right corner.

W 2016 r. Minister Zdrowia w swoim rozporządzeniu wprowadził ograniczenia w sprzedaży preparatów zawierających niektóre substancje. Zmiana ta miała na celu ograniczenie pozamedycznego wykorzystania danego leku.

Obecnie w aptece jednorazowo można kupić tylko jedno opakowanie popularnych, dostępnych bez recepty leków na przeziębienie, które zawierają dane substancje psychoaktywne. Leki mogą kupić jedynie osoby pełnoletnie, zaś farmaceuta ma prawo odmówić sprzedaży specyfiku, jeżeli podejrzewa, że nie posłuży on do leczenia.

Wbrew potocznym wyobrażeniom osoby sięgające po leki bez recepty nie otaczają się rówieśnikami ze środowiska patologicznego, wręcz przeciwnie, pochodzą często z dobrze usytuowanych rodzin, w których potrzeby materialne są zaspokojone na wysokim poziomie. Brakuje tam jednak wsparcia, zaś powierzchowne relacje z rodzicami pogłębiają tylko skłonności do izolowania się od innych.

Szczególnym zainteresowaniem cieszą się one wśród młodzieży między 13. a 18. rokiem życia, zwłaszcza w grupie dziewcząt. Kobiety częściej nadużywają leków bez recepty.

Znaczna część rodziców nie ma świadomości rozległego wpływu tych leków na psychikę i wynikających z tego późniejszych problemów emocjonalnych i osobowościowych.

VAPING I JUULING

Od razu po wejściu na rynek papierosy elektroniczne stały się nowym trendem – ich używanie zyskało swoją nazwę specjalną – vaping.

W ostatnich latach odnotowuje się znaczny wzrost, jeśli chodzi o używanie papierosów elektronicznych.

VAPING I JUULING

E-papierosy są urządzeniem elektronicznym służącym do podawania nikotyny metodą inhalacji. Można je kupić w najróżniejszych kształtach, niczym nie przypominają tradycyjnego papierosa.

W e-papierosach nie zachodzi proces spalania tytoniu, płyn, w którym najczęściej znajduje się nikotyna, zostaje podgrzany i następnie zamienia się w parę, która wdychana jest z powietrzem.

JUULING

Atrakcyjna forma e-papierosów sprawia, że interesują się nimi nie tylko palacze, ale również młodzież niepaląca, właśnie dlatego te produkty zaczęto traktować jako ciekawy gadżet, nowinkę technologiczną. Przyczyniło się do tego urządzenie nazywane JUUL.

Modę na juuling podsycają influencerzy - reklama, która jest nastawiona na media społecznościowe, kreuje pody jako trendy i nonszlachancki dodatek do image. Ma ono wysoką zawartość nikotyny w kartridżach. W USA juuling to prawdziwa plaga nastolatków



PRZYKŁADY PAPIEROSÓW ELEKTRONICZNYCH



JUUL



JAK CZĘSTO PALĄ POLSKIE NASTOLATKI?

Dane z GUS na rok 2019:

Odsetek Polaków nałogowo palących tradycyjne papierosy spadł z 31% w 2011 r. do 21% w 2019. W tym samym czasie sześciokrotnie wzrosła liczba nastolatków regularnie palących e-papierosy. Mowa tu o 30% uczniów w wieku 15-19 lat.

CZY E-PAPIEROSY SĄ BEZPIECZNE?

Reklamy e-papierosów nastawione są na wykreowanie ich wizerunku jako nieszkodliwych dla naszego zdrowia. Wyniki badań dotyczące palenia e-papierosów są niejednoznaczne i nadal nie jest znany długofalowy wpływ ich używania.

Dotychczasowe informacje dotyczące ich bezpieczeństwa są oparte na niewielkiej ilości badań naukowych.

CZY E-PAPIEROSY SĄ BEZPIECZNE?

Głównym składnikiem e-papierosów jest nikotyna, która jest substancją psychoaktywną o silnych właściwościach uzależniających. Nikotyna jest też jednym z głównych czynników ryzyka chorób serca i szkodzi zwłaszcza osobom w okresie dojrzewania.

Nikotyna może wpływać na obszary odpowiedzialne za regulację uwagi, uczenia się, nastrój i kontrolę impulsów. Nikotyna jest też silnie uzależniająca, co może predysponować nastolatków do sięgania po papierosy w przyszłości.

CZY E-PAPIEROSY SĄ BEZPIECZNE?

W parze elektronicznych urządzeń dozujących nikotynę również znajdują się substancje szkodliwe – ich ilość i stężenie są zdecydowanie niższe niż w tradycyjnym dymie papierosowym. Są to dwa związki z grupy aldehydów, którym udowodniono działanie rakotwórcze: formaldehyd oraz aldehyd octowy.

CZY E-PAPIEROSY SĄ BEZPIECZNE?

Wyzwaniem stojącym przed naukowcami jest nie tylko oszacowanie długotrwałego wpływu używania e-papierosów na zdrowie, ale także zagrożeń wynikających z samej ich konstrukcji.

Otwarty system płynów do e-papierosów umożliwia bowiem ich użytkownikom dodawanie do podgrzewaczy substancji psychoaktywnych, np. THC, mefedronu, kokainy, metaamfetaminy i innych.

E-NARKOTYKI . ZABAWY Z DŹWIĘKIEM.

Podając do każdego ucha dźwięk o nieco innej częstotliwości, tworzy się złudzenie słuchowe, polega ono na wykryciu trzeciego tonu o częstotliwości równej różnicy między dwoma pierwszymi.

Uważa się, że dźwięki binauralne mogą dostarczać rozrywki i być źródłem przyjemności.

E-NARKOTYKI . ZABAWY Z DŹWIĘKIEM.

W Internecie funkcjonuje wiele specjalistycznych witryn oferujących handel i-dosami – instalacja oprogramowania jest darmowa, jednak za poszczególne pliki dźwiękowe trzeba już zapłacić – koszt to ok. 60 zł.

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Media społecznościowe zmieniły sposób, w jaki młode pokolenie buduje wzajemne relacje.

Chociaż te platformy stwarzają ogromne możliwości w zakresie wprowadzania innowacji, uczenia się i pobudzania kreatywności, to pojawiają się dowody na ich negatywne konsekwencje dla zdrowia psychicznego użytkowników.

PROBLEMOWE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Według raportu hiszpańskiego ministerstwa zdrowia 18% młodzieży poniżej 24. roku życia nadmiernie korzysta z mediów społecznościowych.

Formalnie termin „uzależnienie od mediów społecznościowych” nie został (jeszcze) uwzględniony w klasyfikacji zaburzeń psychicznych.

PROBLEMOWE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Powszechnym obrazem staje się widok młodych osób siedzących przy wspólnym stole, zajętych bardziej tym, co się dzieje na ekranach ich smartfonów, aniżeli obecnością innych. Nie wyobrażają sobie oni dnia bez Facebooka czy Instagrama. Są wciągnięci w scrollowanie mediów społecznościowych i tracą równowagę między życiem online a życiem offline.

PHUBBING

*ignorowanie osób, z którymi się przebywa
poprzez korzystanie w ich obecności z telefonu
lub tabletu*

Several thin, white, parallel diagonal lines are positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

CATFISHING

podszycwanie się w Internecie pod kogoś innego, tworzenie osobowości online, aby przyciągnąć i oszukać inną osobę

może on obejmować różne zachowania, począwszy od prezentacji swojego wyglądu jako bardziej atrakcyjnego, skończywszy na celowej manipulacji dla osobistej korzyści

CREEPING

odnosi się do śledzenia tego, co się dzieje w czyimś życiu, poprzez przeglądanie jego zdjęć, komentarzy czy postów bez próby nawiązania kontaktu

Several thin, white, parallel diagonal lines are positioned on the right side of the slide, extending from the middle towards the bottom right corner.

KONSEKWENCJE NADUŻYWANIA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- *Lęk i depresja;*
- *Zaburzenia snu;*
- *Zaburzony obraz własnego ciała;*
- *Cyberprzemoc;*
- *FoMo (obawa, że wydarzenia towarzyskie czy inne przyjemne zajęcia mogą się odbywać bez obecności danej osoby);*
- *Szkodliwy wpływ na relacje w związku;*

SMOMBIE I NOMOFOBIA. NAŁOGOWE KORZYSTANIE ZE SMARTFONA.

Smartfony pochłaniają uwagę młodych ludzi do tego stopnia, że stwarzają oni zagrożenie dla siebie i innych.

Osoba, która chodzi wpatrzona w ekran swojego telefonu, która nie zwraca uwagi na otoczenie, doczekała się swojego określenia – „smombie”. Powstał z połączenia słów smartphone i zombie.

PROBLEMOWE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Coraz częściej władze miast testują różne rozwiązania, które mają ochronić współczesnych użytkowników smartfonów przed niebezpieczeństwami wynikającymi z nieuwagi, np. sygnalizacja świetlna na chodniku, światła LED w jezdni ostrzegające przed nadjeżdżającym tramwajem, znaki „Uwaga smombie”, specjalne wydzielone trasy dla używających smartfona.

ROZPOZNAWANIE PROBLEMOWEGO UŻYWANIA TELEFONU KOMÓRKOWEGO

*Uzależnienie od telefonu komórkowego
opisywane jest jako nieprawidłowy,
dysfunkcjonalny sposób korzystania z tego
urządzenia, cechujący się występowaniem co
najmniej pięciu spośród wymienionych
objawów:*

1. Silnego pragnienia korzystania z telefonu komórkowego, prowadzenia rozmów telefonicznych lub wysyłania wiadomości tekstowych przejawiające się uporczywym, stałym myśleniem o wymienionych czynnościach;
2. Potrzeba coraz częstszego wykonywania rozmów telefonicznych i wydłużania czasu ich trwania, zwiększanie liczby i częstotliwości wysyłanych esemesów;
3. Powtarzające się nieskuteczne próby zaprzestania używania telefonu komórkowego lub ograniczania ich użycia tylko do dzwonienia czy wysyłania esemesów;
4. Objawy abstynenckie, takie jak: lęk, niepokój, depresja związane z próbami zaprzestania lub redukcji liczby i czasu rozmów wykonywanych przez telefon;

5. Wykonywanie coraz dłuższych rozmów i wysyłanie znacznie większej liczby esemesów niż pierwotnie zakładano.

6. Występowanie problemów finansowych, zawodowych, społecznych i rodzinnych wywoływanych korzystaniem z telefonu komórkowego.

7. Pojawienie się kłamstw wobec członków rodziny i znajomych dotyczących czasu poświęcanego na aktywności przy użyciu telefonu komórkowego (rozmowy, esemesy) oraz kosztów z nimi związanych;

8. Wykorzystywanie telefonu komórkowego jako mechanizmu ucieczki przed prawdziwymi problemami lub w celu poprawy złego samopoczucia związanego z osamotnieniem, niepokojem, depresją czy poczuciem winy.

NOMOFOBIA – ZABURZENIE XXI W.

Przeciętny użytkownik smartfona zerka na swój telefon około 34 razy na dobę., zaś osoby cierpiące na nomofobię robią to co kilka minut.

Pierwszym objawem nomofobii jest uczucie silnego niepokoju w związku z pozostawieniem smartfona w domu lub w innym miejscu. Powstaje on przez brak kontaktu ze światem online.

NOMOFOBIA – ZABURZENIE XXI W.

W bardziej skrajnych przypadkach nomofobia objawia się silnymi przypadłościami fizycznymi, takimi jak: podwyższone tętno, zawroty głowy, nudności dreszcze, duszność, ból w klatce piersiowej, a nawet ataki paniki.

KONSEKWENCJE NADMIERNEGO KORZYSTANIA ZE SMARTFONA

- *Wpływ na zdrowie fizyczne;*
 - *Wpływ na zdrowie psychiczne;*
- 
- Several thin, white, parallel diagonal lines are positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

Zapraszam do lektury...

