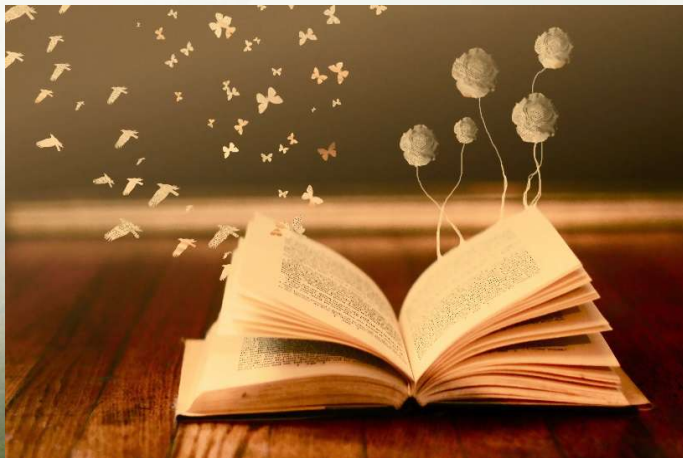




# Kryzys psychiczny i skłonność do uzależnień młodzieży w dobie izolacji

## Literatura w promocji zdrowia i profilaktyce uzależnień



dr Wanda Matras-Mastalerz  
Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN  
w Krakowie  
Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne  
we Wrocławiu

# Kryzys psychiczny

**Kryzys psychiczny, zwany również emocjonalnym**, to przejściowe doświadczenie zakłócenia równowagi psychicznej, spowodowane zagrożeniami powiązаныmi z sensem życia, systemem wartości, koncepcji własnej osoby, skutkiem konfrontacji z zaskakującą sytuacją bądź wydarzeniem krytycznym (por. Płużek 2002, Sęk 2000).

Rodzaje:

**Kryzys rozwojowy** (nazywany też kryzysem normatywnym lub kryzysem przemiany, następuje nasilenie konfliktów intrapsychicznych i interpersonalnych, obecność dyskomfortowych reakcji emocjonalnych, dominująca niepewność, poczucie zagrożenia).

**Kryzys sytuacyjny** (pojawia się w życiu, kiedy dzieje się nagle coś niespodziewanego, niecodziennego, wychodzącego poza nasze doświadczenie)

**Kryzys chroniczny** (określany mianem stanu transkryzysowego, osoby nim dotknięte zaczynają zachowywać się unikowo, przez dłuższy czas stronią od ludzi).

**Kryzysy egzystencjalne** (odnoszą się one do wewnętrznych konfliktów i lęków, pojawiają się dręczące pytania o cel i sens życia).

**Efektom nierozwiązanych kryzysów, mających zredukować poziom napięcia, są różnego rodzaju uzależnienia i stany depresyjne.**

# Zdrowie – definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

„Zdrowie jest stanem pełnego, dobrego samopoczucia/ **dobrostanu fizycznego (ang. *wellbeing*), psychicznego i społecznego**. Pojęcie to obejmuje zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne, a nie tylko brak-objektywnie istniejącej-choroby (ang. *disease*), czy niepełnosprawności (ang. *infirmity*).”

Definicja WHO odwołuje się do pojęć **dynamicznej równowagi i potencjału zdrowotnego**. Warunkiem równowagi jest prawidłowa relacja pomiędzy poszczególnymi sferami funkcjonowania człowieka, na przykład, zakłócenia w sferze społecznej mogą przenosić się do sfery fizjologicznej, jak i odwrotnie, zaburzenia somatyczne wpływają na funkcjonowanie społeczne. **Potencjał zdrowotny jednostki i środowiska, a więc zasoby energii, odporność na stres psychiczny, wsparcie społeczne, zasoby przyrody, prozdrowotne systemy wartości kulturowych to warunek zachowania równowagi**. Zdrowie to stan prawidłowy systemu zależny od możliwości przeciwstawiania się zakłóceniom w poszczególnych podsystemach.

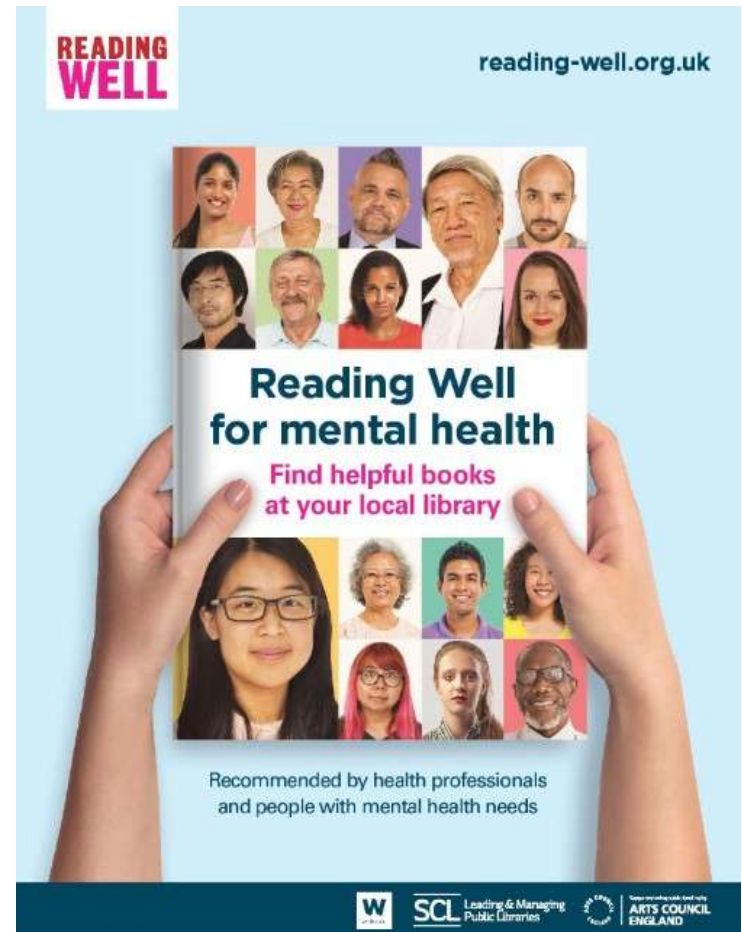
Jednostki lub grupy winny mieć możliwość określania i realizowania swoich dążeń, zaspokajania potrzeb, a także zmiany środowiska bądź radzenia sobie z nim. **W celu poprawy zdrowia ludności zaleca się prowadzenie działań w obszarze profilaktyki chorób i promocji zdrowia.**



**booksonprescription.com.au**

**„Books on Prescription is a program that helps you manage your wellbeing using self-help reading. The scheme is endorsed by health professionals and available through public libraries across Central and Far Western NSW.**

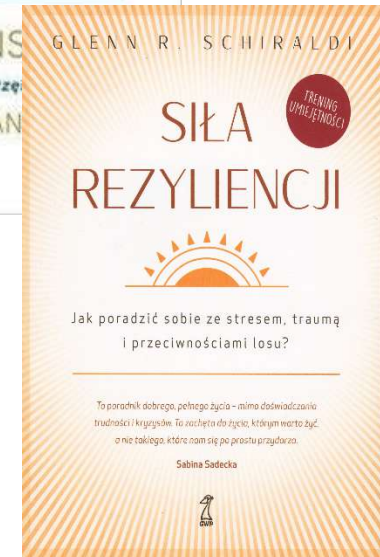
**The books provide helpful information and step-by-step self-help techniques for managing common conditions including depression, anxiety, stress and eating disorders”.**



**THE**  
**READING**  
**AGENCY**

„Resilience” – proces, osiągnięcie sprężystości psychicznej  
„Resiliency” - zespół cech osobowych, które zapewniają  
odporność psychiczną

**Rezyliencja** (łac. resilience) – „psychiczna sprężystość”, umiejętność lub proces dostosowywania się do zmieniających się warunków, adaptacja w stosunku do otoczenia, uodpornianie się, plastyczność umysłu, zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił i odporność na działanie szkodliwych czynników. Osoby rezyliencyjne nie rezygnują z zamierzonych celów nawet gdy widzą problemy w ich osiągnięciu. Nie poddają się, lecz szukają nowych, funkcjonalnych rozwiązań.



# Pozytywna neuroplastyczność

by rozwinąć w sobie rezylienty dobrostan

Wg R. Hansona droga życiowa człowieka zależy od 3 czynników:

1. Jak radzi sobie z wyzwaniami?
2. Jak chroni swoje „słabe punkty”?
3. Jak zwiększa swoje zasoby?

## TRIADA: ŚWIAT (OTOCZENIE) – CIAŁO – UMYŚŁ

„Uczymy się na podstawie własnych doświadczeń. Mózg nieustannie się przeobraża. Stymulując wielokrotnie dane „połączenie” wzmocniamy go. Nasze zasoby mentalne powstają dwuetapowo: po pierwsze, musimy coś doświadczyć (np. poczucie wiary w siebie), a po drugie, należy to doświadczenie wzmocnić, by przekształcić je w trwałą zmianę w układzie nerwowym.

**AKTYWIZACJA** (aktywność mentalna/neuronalna)

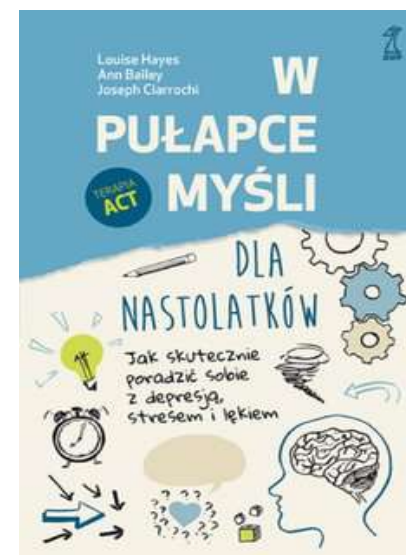
**INSTALACJA** (ugruntowanie w pamięci długotrwałej)



---

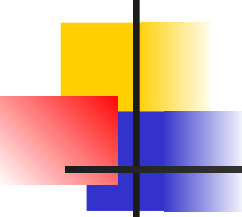
# Biblioteka nastolatka, nauczyciela i rodzica

## Poradniki





# Okres adolescencji jako faza moratorium czyli „zawieszenia” między dzieciństwem a dorosłością



---

Amerykański psychoanalityk **Erik Erkson** zauważył, że życie człowieka składa się z wielu punktów zwrotnych, tzw. **kryzysów związanych z wchodzeniem w nowe etapy rozwoju psychospołecznego:**

w niemowlęctwie – kształtuje się ufność

we wczesnym dzieciństwie autonomia

w późniejszym dzieciństwie – inicjatywa i pracowitość

w okresie dorastania poczucie tożsamości.

**W wieku adolescencji występują najczęściej następujące fazy kryzysu:**

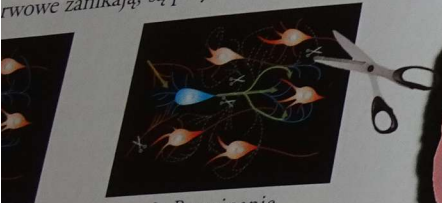
**Faza rozproszenia tożsamości** (11-13 lat, stan, w którym psychika nie nadąża za zmianami zachodzącymi w ciele, nastolatek czuje się jeszcze dzieckiem, interesuje się głównie zabawą, nie angażuje się w realizację przemyślanych celów).

**Okres moratorium, faza poszukiwania tożsamości i eksploracji ról.**

**Faza tożsamości dojrzałej, osiągniętej**, cechująca się stabilnością, świadomością siebie i poczuciem bezpieczeństwa.

...pniowo z BEZŁADNĄ...  
 ...czeń w zorganizowaną, skuteczną...  
 ...arterii informacyjnych.

**STRZYGANIE PŁĄTANINY**  
 wczesnego dzieciństwa w istocie szarej mózgu tworzą...  
 połączeń między neuronami, tworząc zagmatwaną...  
 szarej zmniejsza się, bo niewykorzystywane...  
 rowne zanikają, są przycinane.



Etap 2: Przycinanie

...nika

...kresie zajęcia, którym oddaje się nastolatek (np. ...  
 ...zmacniają pewne szlaki nerwowe. Natomiast te...  
 ...rzebne, są usuwane. Uzyskujemy w ten sposób...  
 ...st mniej istoty szarej, a więcej białej, wypełniony...  
 ...uchu, odpowiadającymi wyuczonym,



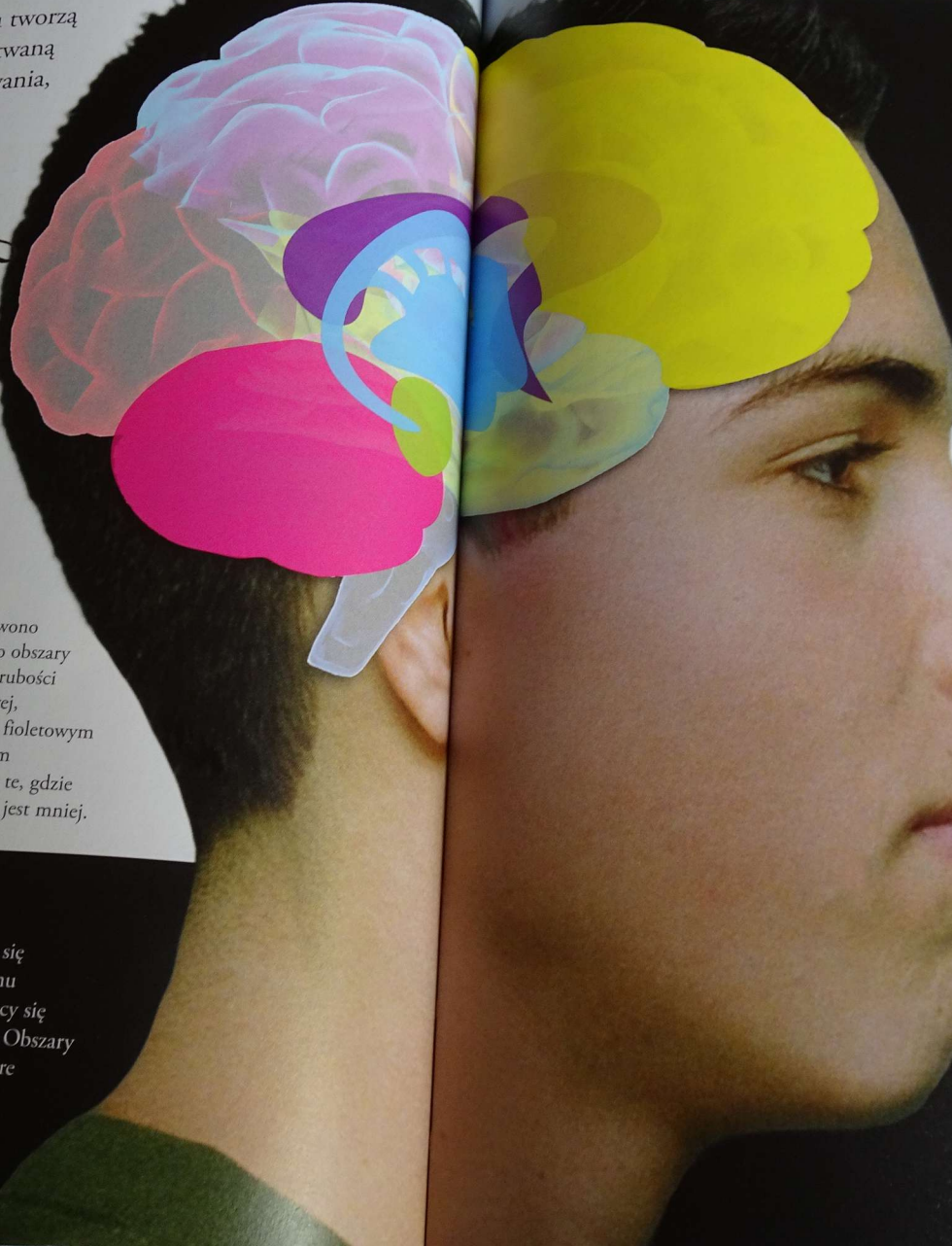
Na czerwono pokazano obszary o dużej grubości istoty szarej, a kolorem fioletowym i niebieskim zaznaczono te, gdzie istoty szarej jest mniej.

**isty mózg**

...to ulegają gwałtownym zmianom nastroju i zdarzają im się...  
 ...i irytacji. Uważa się często, że to skutek wahań poziomu...  
 ...ale w rzeczywistości głównym winowajcą jest rozwijający się...  
 ...Różne części mózgu dojrzewają w różnym tempie. Obszary...  
 ...odpowiedzialne za emocje rozwijają się szybciej niż te, które...  
 ...powiadają za myślenie, więc czasem zyskują przewagę.

# nastolatka

...wiele snu na dobę niż...  
 ...dorosli, lecz także o to, że młodzi...  
 ...ludzie mają inny dobowy rytm...  
 ...aktywności niż w późniejszy wieku:...  
 ...rozkrecają się dopiero po południu...  
 ...i wieczorem, rano zaś są ospali.



- KORA PRZEDCZOŁOWA**  
 Ten obszar mózgu odpowiada za planowanie, racjonalne podejmowanie decyzji, łagodzenie emocji i kontrolę nad nimi. Dojrzewa najpóźniej, a w okresie dojrzewania przeżywa okres zasadniczej przebudowy, związanej z potrzebą zbudowania nowych połączeń.
- CIAŁO MODZELOWATE**  
 Jest to wiązka nerwów łącząca obie półkule mózgu, lewą i prawą. W wieku dojrzewania zwiększa się jej grubość. Uważa się, że ma to związek z myśleniem twórczym.
- CIAŁO MIGDAŁOWATE**  
 To ognisko emocji. Wzrasta w czasie dojrzewania takimi jak strach czy gniew. W młodości ten obszar odpowiada za impulsywność nastolatka.
- JĄDRO PODSTAWNE**  
 W tym obszarze znajduje się tak zwany układ nagrody (czyli ośrodek przyjemności, zob. s. 68). To tutaj wytwarza się przyjemne podniecenie, które przeżywamy, robiąc coś, co lubimy i z czego czerpiemy satysfakcję.
- MÓZDŻEK**  
 Do jego zadań należą kontrola równowagi i koordynacja ruchowa. W młodości pełni też przypisaną mu rolę w regulacji myśli i emocji.

## Młodzieńcza brawura

Największą skłonność do ryzyka wykazują 14-latkowie. To właśnie w tym wieku jądra podstawne pracują już pełną parą, pozwalając przeżyć przyjemny dreszcz emocji podczas narażania się na niebezpieczeństwo, natomiast kora przedczołowa (czyli część mózgu odpowiedzialna za kontrolę decyzji) jest wciąż jeszcze nie w pełni rozwinięta, u nastolatków obserwujemy więc brak zahamowań i skłonność do ryzyka. Brak pełnej zdolności do racjonalnej oceny sytuacji sprawia, że niektórzy z nich podejmują szalenie niebezpieczne działania.

## Mózg niezgrabny

Nastolatki miewają kłopoty ze zbornością ruchów. W młodości mózgi są w pełni rozwinięte, ale rosnące na długość kończyny sprawiają, że mózdzek musi się wciąż na nowo, jak nimi operować. Naukowcy są zdania, że w młodości mózdzek nie w pełni rozwinięty u osób w tym wieku mózdzek wykazuje pewną niezborność myślenia, przez co zacinają się na mówieniu, bywają też zapominalskie i roztrzepane.

# Bezpieczna konfrontacja z problemem czyli po co nam te historie?

1. Literatura służy do rozmowy z samym sobą i drugim człowiekiem.
2. Trafnie dobrana książka łączy się z jednostkowym doświadczeniem odbiorcy.
3. Odniesienie fabuły do własnego doświadczenia daje młodemu człowiekowi szansę na pracę z własnym smutkiem, lękiem, żalem z bezpiecznej perspektywy.
4. Literatura stawia pytania, na które nie ma łatwej odpowiedzi, zmusza do refleksji.
5. Pokazuje konsekwencje wyborów bez bolesnego osobistego doświadczenia.



**Katarzyna RYRYCH:**

*Pas startowy*

**Wydawnictwo Literatura 2021, seria Plus minus 16**



Dobry adres (ekskluzywne osiedle domków), metka na ubraniu potwierdzająca najlepszą markę, „piętrowe” zajęcia pozalekcyjne – oto „pas startowy”, czas kołować! Tylko czy nastolatkom właśnie tego potrzebują?

**Kornelia i Krystian** (obiecująca skrzypaczka i zdolny sportowiec), mimo dobrego adresu zamieszkania, nie czują się wybrańcami losu. Materialnie bardzo dobrze uposażeni, rosną na jałowej glebie, **pozbawieni czułości, zrozumienia, rodzinnego ciepła i przede wszystkim miłości, która jest prawdziwym pasem startowym w dorosłe życie.** Ciągłe słyszą, że są inwestycją, że nie mogą zawieść... **Bohaterowie wolą być jednak „dzikimi samolotami”, które lecą dokąd chcą...**



# W poszukiwaniu siebie

## Bunt jako przywilej młodości

---

„Okres powtórnych narodzin” (manifestacja odmienności).

**Bunt jako przywilej młodości** (młody człowiek eksploruje swoje otoczenie, bada do czego jest zdolny oraz na ile pozwoli mu inni).

**Eksperymenty** (z ciałem, wyglądem, zachowaniami, testowanie granic innych ludzi).

**Prowokacje** (podejmowanie zachowań ryzykownych, niekiedy naruszających prawo).

„Kompleks Homara” (Francoise Dolto 1996)

**Gwałtowne tempo rozwoju psychicznego i społecznego** oraz intensywne zmiany fizyczne i biologiczne.

**Poszukiwanie własnej opowieści** (uświadomienie sobie jakie osoby i cele są ważne, wyłonienie celu i sensu życia).

Trudności w określeniu siebie, swoich celów i planu ich realizacji skutkują m. in niską motywacją, obniżonym zadowoleniem z życia i brakiem samospełnienia.

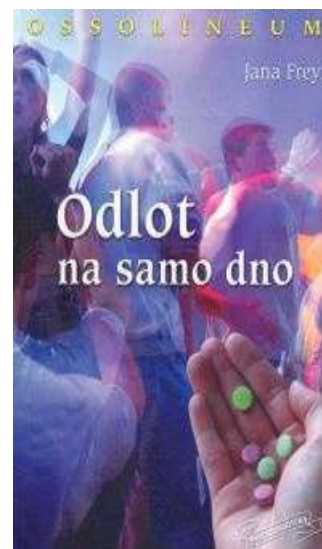
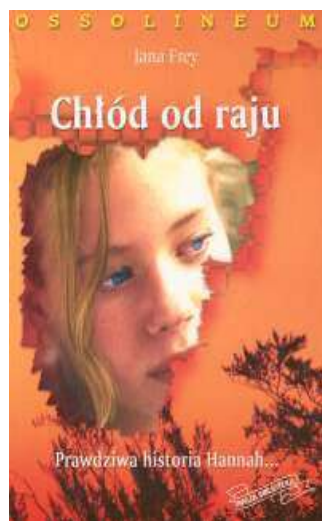
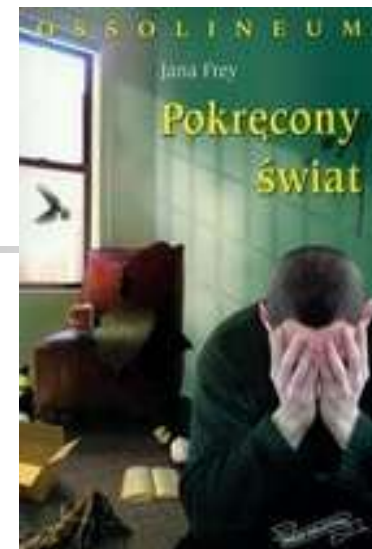
# Dorastanie w książkach dla młodzieży

## Jany Frey – kryzys i szansa na rozwój



---

1. Nastolatek na granicy dwóch światów: beztroskiego dzieciństwa i świata ludzi dorosłych.
2. Okres wzmożonej emocjonalności, intensywności przeżyć uczuciowych (smutek, przygnębienie, radość, euforia, niemoc, poczucie pewności siebie).
3. Niepokoje związane z przyszłością.
4. Obawy przed kontaktami z innymi ludźmi, silna potrzeba akceptacji rówieśników.
5. Potrzeba samodzielności, konflikty z najbliższym otoczeniem.
6. Obraz rodziców nakreślony na kartach powieści Jany Frey.
7. Stany obniżonego nastroju, brak motywacji, zaburzenia odżywiania, depresja, ucieczki z domu, próby samobójcze.





---

# Jak nie zgubić dzieci i młodzieży w sieci?

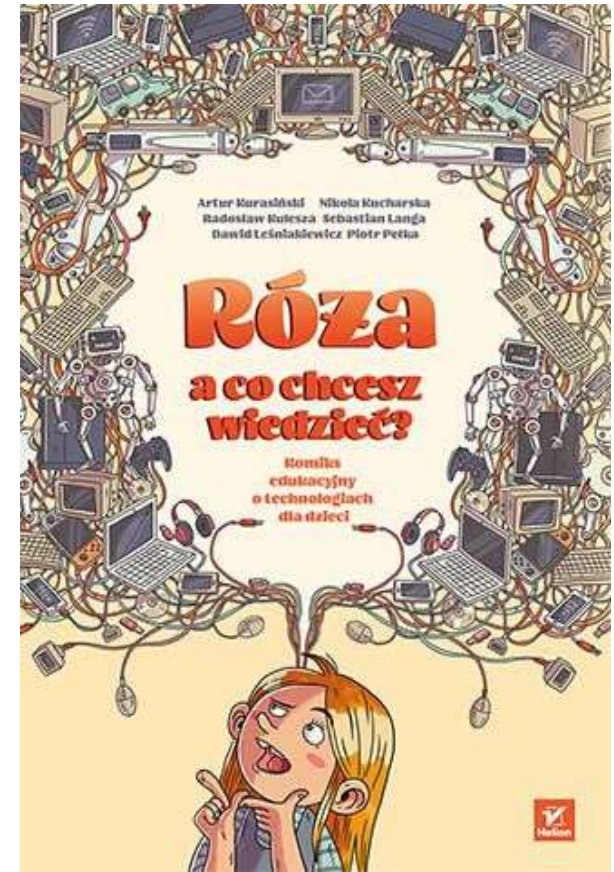


## Jak nie zgubić dzieci i młodzieży w sieci?

Artur Kurasiński [i in.]: Róża, a co chcesz wiedzieć? Komiks edukacyjny o technologiach dla dzieci, Wydawnictwo Helion 2019.

### Pierwszy komiksowy podręcznik programowania!

Róża chodzi do szkoły podstawowej, dużo mówi i zadaje jeszcze więcej pytań, bo interesuje się tym, co ją otacza. Wraz z jej najbliższą rodziną i przyjaciółmi czytelnik odkrywa tajemnice cyfrowego świata. Dowiaduje się się, jak tworzy się programy komputerowe, poznaje zasady bezpiecznego korzystania z sieci, mediów społecznościowych i gier oraz przekonuje się, że nowoczesnych technologii wcale nie trzeba się bać.



## Kampania informacyjno-edukacyjna „Nie zgub dziecka w sieci” przygotowana przez Ministerstwo Cyfryzacji, dostępna na stronie gov.pl

Projekt „Kampanie edukacyjno-informacyjne na rzecz upowszechniania korzyści z wykorzystywania technologii cyfrowych” realizowany jest przez Ministerstwo Cyfryzacji we współpracy z Państwowym Instytutem Badawczym NASK. Jego celem jest promowanie wykorzystywania technologii w codziennym życiu przez osoby w różnym wieku, przełamywanie barier z tym związanych oraz wzrost cyfrowych kompetencji społeczeństwa. **Projekt obejmuje cztery obszary: jakość życia, e-usługi publiczne, bezpieczeństwo w sieci i programowanie.** W ramach projektu realizowana jest „Akademia Cyfrowego Rodzica” - cykl webinarów i filmów poświęconych popularnym (i często niebezpiecznym) zjawiskom dotyczącym bezpieczeństwa w sieci.



# Patostreaming

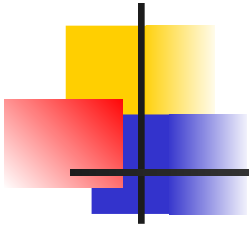


**Patostream** Patostream – transmisja internetowa na żywo, prowadzona w serwisach internetowych udostępniających wideo strumieniowe (np. w serwisie YouTube), w trakcie której prezentowane są zachowania patologiczne, takie jak: libacje alkoholowe, upijanie się do nieprzytomności, brutalna przemoc (np. uderzenie dziewczyny w głowę butelką, pobicie bezdomnego), poniżanie, wulgaryzmy, nagość, seks. Czynności te wykonywane są w zamian za wpłaty pieniężne dokonywane przez widzów.

Patostreaming to nagrywanie patologicznych sytuacji z udziałem twórcy, jego rodziny i/lub rówieśników, czasami nieznanymi ofiar. Autorami nagrań są najczęściej młodzi ludzie, którzy stają się **influencerami–youtuberami**. Oprócz chwili „sławy”, „lansu” zyskują na swoich relacjach... pieniądze!

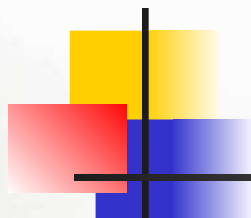
Patostramy mają różną rozpiętość czasową: od krótkich kilkusekundowych filmików do kilkugodzinnych transmisji z wydarzenia (reakcja organizmu na wzięcie różnych narkotyków jednocześnie: pobudzających i rozluźniających).

W ramach patostreamingu wyróżnić można następujące kategorie treści:



**Alko-streaming** (w dyskursie prasowym występuje także nazwa drunk-streaming)  
– picie alkoholu podczas streamu.

- **Violence-streaming** – streaming różnego rodzaju aktów przemocy; przemoc fizyczna: pobicia relacjonowane na żywo, przemoc słowna: treści o charakterze rasistowskim, treści podżegające do przemocy, groźby, obelgi itp.
- **Sex-streaming** – streamowanie sytuacji, w których dochodzi do różnego rodzaju dewiacji seksualnych, w tym do aktów noszących znamiona pedofilii. Przykładem jest patostreamer Gural, który podczas swoich streamów zachęcał nieletnie osoby do rozbierania się przed kamerą.
- **Daily-patostreaming** – streamowanie codziennego życia, ze szczególnym naciskiem na transmitowanie tzw. *dymów*.



## Bezpieczeństwo młodzieży

Książka przybliży młodzieży, rodzicom i nauczycielom problematykę przestępstw najczęściej popełnianych przez młodocianych. Autorka wybrała czyny, które najbardziej bulwersują i wzmagają poczucie zagrożenia.

**W 100 felietonach przedstawia sytuacje, w których nastolatki popełniają przestępstwa lub czyny niedozwolone, często nie zdając sobie z tego sprawy. Autorka ukazuje ich przyczyny i konsekwencje, aby sprowokować do dyskusji i działania.**



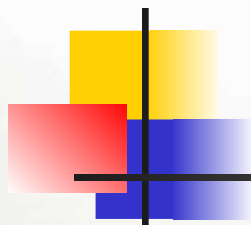


---

# Jestem wolny od... Jestem wolny do...

## Problem uzależnień w pracy z młodzieżą

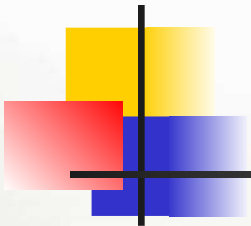




# HALT

## hungry, angry, lonely, tired

Twoja odporność na bodziec uzależniający jest słabsza gdy jesteś: głodny, zły, samotny, zmęczony. Unikaj tych stanów!



# Zapasy z życiem w drodze do dorosłości (dojrzałości?)





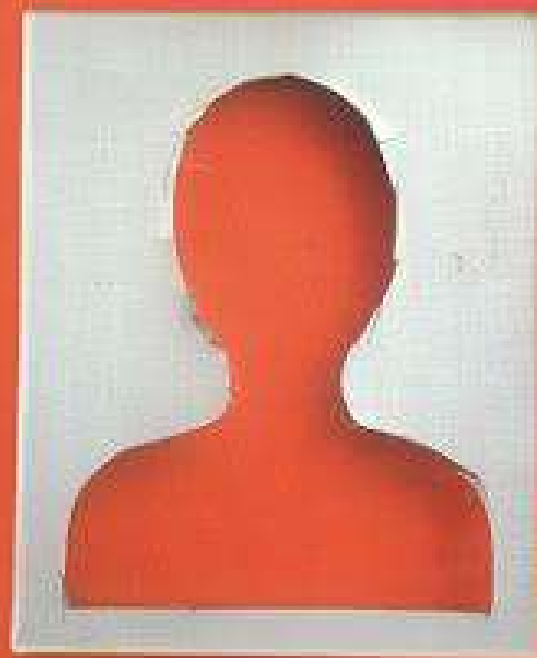
Eric-Emmanuel  
Schmitt



Zapasy  
z życiem



Eric-Emmanuel Schmitt

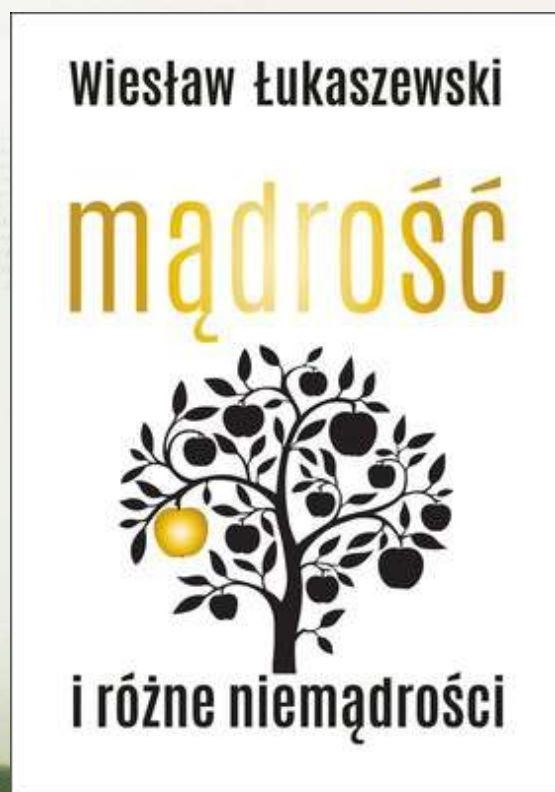


Kiedy byłem  
dziełem sztuki

„Literatura niewątpliwie pomaga nam zmadrzeć”

Wiesław Łukaszewski

Wydawnictwo: Smak Słowa, 2018



**Dziękuję za uwagę**

---

