



• z Wami od 32 lat

# remedium

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego • Nr 10 (380) • październik 2025

ISSN 1230-7769

W pułapce mediów społecznościowych.

## Dobre dzieciństwo daje dziecku moc!

Dzieciństwo nie powinno kojarzyć się z krzykiem, lękiem ani bólem. Tymczasem większość dzieci w Polsce doświadcza przemocy. Nie tylko za zamkniętymi drzwiami domu – także w szkole, w relacjach rówieśniczych i w przestrzeni publicznej.

Przemoc nazywana jest wychowaniem i dzieci muszą znosić ją w milczeniu. Wciąż funkcjonujemy w kulturze, która odbiera dzieciom głos i podmiotowość.

## Przemoc odbiera dziecku moc!

Wierzmy, że można i trzeba to zmienić. Każde dziecko ma prawo do dzieciństwa wolnego od przemocy – bez bicia, krzyków, zawstydzania, kar i groźb.

Zmiana zaczyna się od nas. Od codziennych wyborów. Od uważności, obecności, cierpliwości. Od szacunku i miłości. Od tego czy i jak zareagujemy, gdy podejrzewamy lub wiemy, że dziecko jest krzywdzone i potrzebuje wsparcia.

## Pomoc przywraca dziecku moc!

Dlatego mówimy wspólnie, głośno i wyraźnie:

### STOP PRZEMOCY WOBEC DZIECI!

znajdź więcej informacji na stronie:

<https://fdds.pl/manifest.html>



WSPIERAJ DZIECIŃSTWO MOCY  
BEZ PRZEMOCY

[dzieciństwobezprzemocy.pl](http://dzieciństwobezprzemocy.pl)



WSPÓRORGANIZACJA:  
Krajowa Koalicja  
na Imię Dziecka



PARTNER GŁÓWNY:  
Rzecznik  
Praw Dziecka



FINANSOWANIE:  
Fundusz  
Sprawiedliwości



Ministerstwo  
Sprawiedliwości

PATRONAT HONOROWY: Marszałek Sejmu RP Szymon Hołownia, Marszałkini Senatu RP Małgorzata Kidawa-Błońska, Sekretarz Stanu w KPRM Katarzyna Kotuła

PARTNERZY:



## remedium

MIESIĘCZNIK  
PROFILAKTYKA PROBLEMOWA  
I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Zadanie dofinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

### Redakcja

ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa  
tel. (22) 836-80-80, faks (22) 836-80-81  
e-mail: [remedium@etoh.edu.pl](mailto:remedium@etoh.edu.pl)  
[www.remedium-psychologia.pl](http://www.remedium-psychologia.pl)  
[www.facebook.com/MiesiecznikRemedium](https://www.facebook.com/MiesiecznikRemedium)

### Redaktor naczelna

dr Patrycja Guevara-Woźniak

### Rada programowa

prof. Barbara Woynarowska,  
prof. Marek Dziewiecki, prof. Zbigniew B. Gaś,  
prof. Zbigniew Izdebski, dr Piotr Jabłoński,  
Tomasz Harasimowicz

### Zespół redakcyjny

dr Katarzyna Bocheńska-Włostowska  
(z-ca red. nacz.),  
Jolanta Zawór (ORE), Robert Frączek (KCPU),  
dr Anna Jarmuszkiewicz,  
Sylvia Pawłowska,  
Agata Jabłonowska-Turkiewicz,  
Ewa Królak (sekretarz redakcji)

### Korekta

Dominika Gawryluk

### Opracowanie graficzne

Katarzyna Szarek

Nakład: 1500 egz.

Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom dzięki dofinansowaniu można pobierać PDF od lutego do grudnia 2025 w wolnym dostępie.

### Wydawca



ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki,  
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych  
ul. Mszczonowska 6,  
01-254 Warszawa, tel. 22 439 91 38

Okładka – źródło: Pexels

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania, skracania tekstów.

Redakcja: (22) 4390311, 604616122;  
faks (22) 836-80-81.

Realizacja: OMIKRON Sp. z o.o.

Drodzy Czytelnicy,

**M**ożliwość komunikowania się to jedna z najważniejszych potrzeb człowieka. Nowe media umożliwiają ją i znacznie ułatwiają, tworząc przestrzeń, w której granice między nadawcą a odbiorcą niemal się zatarły. Dawniej książka czy film stanowiły formę komunikacji jednostronnej – autor przekazywał treść, a odbiorca jedynie ją przyswajał. Dziś możemy reagować, komentować, udostępniać, a nawet współtworzyć przekaz. Kliknięcie w ikonę serca czy udostępnienie posta stało się współczesnym gestem porozumienia, formą uczestnictwa w zbiorowym dialogu. Media społecznościowe przyciągają więc nie tylko możliwością kontaktu, ale też iluzją sprawczości i bycia zauważonym.

To szczególnie pociągające dla młodych ludzi, dla których smartfon stał się nieodłącznym towarzyszem codzienności. Bycie „na bieżąco”, szybka reakcja, natychmiastowa wymiana emocji – to nowa norma, wpisana w rytm życia przypominający pędzący ekspres. Obok nauki, zajęć dodatkowych i korepetycji, nastolatek musi sprostać jeszcze jednemu wyzwaniu: utrzymać swoją obecność w sieci. Wirtualny świat stał się miejscem budowania relacji, ale i przestrzenią nieustannego porównywania się z innymi.

Stąd już prosta droga do autoprezentacji i porównań. Są to zachowania znane od zawsze, jednak w erze mediów społecznościowych nabrały zupełnie nowego wymiaru. Nie porównujemy się już z kilkoma osobami z otoczenia, lecz z niemal całym światem. Tworząc swój internetowy wizerunek, chcemy wywrzeć jak najlepsze wrażenie, kontrolować to, jak jesteśmy postrzegani. Jak trafnie zauważa Yalda T. Uhls – media społecznościowe przypominają wieczną pierwszą randkę. Każdy stara się pokazać z najlepszej strony, nie dopuszczając do głosu codzienności. Jednak im dłużej trwamy w tej roli, tym większe ryzyko, że utracimy kontakt z własnym „ja”. Co ciekawe, media społecznościowe w swojej idei stały się przestrzenią bardzo antyspołecznościowych zachowań.

Wirtualne maski, filtrujące oblicza, kreowane światy – to zjawiska, które powoli przenikają do realnego życia. Nieustanne porównywanie się, presja sukcesu, dążenie do ideału mogą prowadzić do poczucia braku autentyczności, a w konsekwencji – do samotności i wypalenia. Paradoksalnie, w epoce nieograniczonej komunikacji coraz trudniej nam naprawdę rozmawiać. Coraz częściej reagujemy emotikonem zamiast słowem, a kontakt wzrokowy zastępuje powiadomienie na ekranie.

Głównym wątkiem bieżącego wydania jest pułapka mediów społecznościowych, ale w tym kontekście warto jest się przyjrzeć metodom terapeutycznym, które pozwalają wrócić do prostych, prawdziwych form kontaktu. Jedną z nich jest terapia lalkami – sposób pracy, który wspiera rozwój emocjonalny i społeczny zarówno dzieci, jak i seniorów. Lalka, pozornie zwykły przedmiot, staje się narzędziem komunikacji, pomaga wyrażać emocje, uczy empatii, odbudowuje relacje. W świecie, w którym coraz trudniej odróżnić autentyczność od wirtualnej kreacji, powrót do tak naturalnych form wyrażania siebie może być niezwykle kojący.

Październikowe *Remedium* przygląda się zatem pułapkom, jakie niesie ze sobą życie online, ale też pokazuje drogi powrotu do prawdziwego kontaktu – z innymi i z samym sobą. Bo choć technologia daje nam głos, to tylko od nas zależy, czy wykorzystamy go do budowania mostów, czy murów.

Życzę dobrej i inspirującej lektury!



redaktor naczelna



## ■ Temat miesiąca

**Nastolatki a jasne i ciemne strony mediów społecznościowych** s. 2  
Maria Engler

**Między szkołą, pasjami a social mediami – młodzież w pułapce tempa** s. 5  
Przemysław Kaca

**Podróż bez fotografii** s. 8  
Agnieszka Wójcik

**Między emocjami a ekranem – profilaktyka randkowania online wśród młodzieży** s. 11  
Wiktoria Przybylska

## ■ Edukacja/Metody pracy

**Play Therapy jako metoda terapeutyczna (12)** s. 14  
Ewelina Prędka-Pawlun

## ■ Potrzeby i problemy rozwojowe dzieci i młodzieży

**Hazard a młodzi Polacy – czy są powody do obaw?** s. 17  
Dominika Gawryluk

**Czy z dziećmi można rozmawiać o wojnie?** s. 19  
Maria Engler

**Nie wszystko jest traumą: o granicach, znaczeniu i sile przetrwania** s. 22  
Piotr Grajewski

## ■ Rodzina

**Działania profilaktyczne to nie tylko obszar działań specjalistów, ale wszystkich dorosłych, których młody człowiek spotyka na swej drodze** s. 25  
Z Grzegorzem Oleszkiewiczem rozmawia  
Agata Jabłonowska-Turkiewicz

**Uzależnienia osób z niepełnosprawnościami – brak systemu wsparcia** s. 28  
Beata Dązbłaż

## ■ Promocja zdrowego stylu życia

**Zajęcia w plenerze – trening wzmacniający (cz. 4)** s. 31  
Kinga Kłaś-Pupar



# Nastolatki a jasne i ciemne strony mediów społecznościowych

MARIA ENGLER

Kiedy rodzice rozmawiają o mediach społecznościowych oraz roli, jaką pełnią one w życiu ich dorastających dzieci, zwykle wskazują na negatywy. Taka koncentracja na zagrożeniach i obawach jest w pełni zrozumiała, jednak nie pozwala dostrzec złożoności mediów społecznościowych.

**R**odzice często czują się przytłoczeni ilością technologii, która otacza ich dorastające dzieci. Zastanawiają się, czy media społecznościowe i komunikatory nie skomplikują i nie utrudnią czasu dojrzewania, i tak już obfitującego w wyzwania. Nie są pewni postaw, jakie sami powinni prezentować wobec aktywności online swoich dzieci.

## Czy media społecznościowe mogą zaspokajać potrzeby człowieka?

Możliwość komunikowania się jest bardzo ważną potrzebą człowieka, którą nowe media umożliwiają i znacznie ułatwiają. Dawniej, kiedy czytaliśmy książkę bądź oglądaliśmy film, był to rodzaj komunikacji jednostronnej. Autor był nadawcą treści, my zaś jej biernymi odbiorcami. Obecnie możemy aktywnie reagować na płynący do nas przekaz – mamy możliwość komentowa-

nia, udostępniania czy wyrażania swoich reakcji, klikając w odpowiednie emotikony. Media społecznościowe i komunikatory internetowe dają nam też możliwość nawiązywania i podtrzymywania relacji towarzyskich.

To między innymi dlatego media społecznościowe tak bardzo przyciągają młodych ludzi. Yalda T. Uhls, w książce *Cyfrowi rodzice. Dzieci w sieci – jak być czujnym, a nie przeczulonym* zwróciła uwagę na to, że media społecznościowe zostały stworzone w taki sposób, by odpowiadać na nasze pierwotne instynkty. Pozwalają nam zaspokoić, bądź dają nadzieję na zaspokojenie, ważnych potrzeb, do których należą:

- **Potrzeba przynależności** – potrzeba ta jest bardzo ważnym czynnikiem motywującym nas do działania. Osoby o większej potrzebie przynależności spędzają więcej czasu na korzystaniu z Facebooka i Twittera. W ten sposób starają się zaspokoić swoją

potrzebę bycia uznanym i akceptowanym przez innych ludzi.

- **Potrzeba zaistnienia** – korzystając z mediów społecznościowych, nie sposób nie zauważyć, że wiele osób odczuwa potrzebę dzielenia się różnymi, często dość nieistotnymi, momentami ze swojego życia. Odpowiada za to potrzeba zaistnienia. Badania wzorów konwersacji wykazują, że mniej więcej 40-60% naszych wypowiedzi dotyczy nas samych. Jeśli jednak przyjrzymy się komunikacji za pośrednictwem mediów społecznościowych, dostrzeżemy, że ten odsetek znacznie się zwiększa. Badanie analizujące treści na Twitterze wykazało, że niemal dwa razy częściej dotyczą one osoby autora niż wyrażają myśli czy stwierdzenia na inne tematy. Kiedy mówimy o sobie i wyrażamy siebie, zostaje aktywowany nasz układ nagrody.

Dzięki mediom społecznościowym młodzież może również zaspokoić swoją potrzebę niezależności, budowania własnej tożsamości i potrzebę odłączenia się od rodziny. Wszystkie te procesy mają duże znaczenie dla dobrego rozwoju dziecka.

### Dlaczego moje dziecko nieustannie korzysta z komunikatorów?

Mimo opisanych pozytywów wielu rodziców wyraża zaniepokojenie faktem, że ich dzieci tak wiele czasu spędzają na korzystaniu z mediów społecznościowych i komunikatorów. Wiele z nich niemal nieustannie aktualizuje swoje profile na kilku platformach jednocześnie. Rodzice odbierają to jako marnowanie czasu oraz narażanie się na ryzyko uzależnienia i zetknięcia z nieodpowiednimi treściami. Warto jednak uświadomić sobie, że młodzi ludzie robią to głównie po to, aby podtrzymać swoje relacje z rówieśnikami.

Kiedy media społecznościowe i komunikatory nie istniały, młodzi ludzie również koncentrowali się przede wszystkim na relacjach z rówieśnikami – to im poświęcali swoje wpisy w pamiętnikach i to oni zajmowali ich myśli. Różnica jest taka, że kiedy nie mieli możliwości kontaktu twarzą w twarz, byli od siebie odcięci. Natomiast dziś niezależnie, gdzie jesteśmy i co robimy, odczuwamy presję utrzymywania kontaktu, ponieważ mamy możliwość komunikowania się przez całą dobę. Niesie to ze sobą pewne zagrożenia, jak np. poczucie przytłoczenia, jednak warto wiedzieć, że zdecydowana większość młodych ludzi korzysta tak intensywnie z komunikatorów i mediów społecznościowych po to, by wzbogacać swoje rzeczywiste relacje, a nie uciekać od nich do świata online. Ich sposób używania urządzeń ekranowych nie prowadzi więc do unikania bezpośrednich relacji. Co więcej, badania dowodzą, że młodzi ludzie poruszają w trakcie tych internetowych rozmów tematy typowe dla swojego wieku i etapu życia. Oznacza to, że w rozmach online występują podobne

wzorce, jak w rozmowach w świecie rzeczywistym. Ponadto nastolatki, korzystając z mediów społecznościowych i komunikatorów internetowych, mają możliwość trenowania umiejętności przydatnych w świecie rzeczywistym, np. tworzenia grup, networkingu czy dobrej komunikacji.

### Ciemne strony

Młodzi ludzie z reguły skoncentrowani są na popularności i relacjach towarzyskich. Media społecznościowe stają się więc dla nich narzędziem pozwalającym „zmierzyć” to, jak bardzo są lubiani i znani. Możliwość bycia dostrzeżonymi wywołuje w nich ekscytację. Dodatkowo publiczność, jaką posiadają, może im towarzyszyć niemal na każdym kroku, siedem dni w tygodniu, przez cały dzień i noc. Czy tak duża koncentracja na pozostawaniu ze swoimi odbiorcami w kontakcie może odbić się negatywnie na rozwoju młodych ludzi? Część z nich rzeczywiście może cierpieć w wyniku tak dużej presji i zmęczenia, płynących z intensywnego ekspozowania swojej osoby.

Autoprezentacja i porównania społeczne to mechanizmy psychologiczne, które towarzyszyły człowiekowi na długo przed tym, zanim pojawiły się media społecznościowe. Teraz jednak nie porównujemy się już z grupą osób, które spotykamy na co dzień, ale niemal z całym światem.

Autoprezentacja to podejmowane przez nas próby kontrolowania wrażenia, jakie wywieramy na innych. Tworząc swój wizerunek w internecie, możemy czynnie nim zarządzać. I zwykle robimy to tak, by wywrzeć na innych jak najlepsze wrażenie. Jak pisze Yalda T. Uhls: *To to samo, co strojenie się i podkreślanie swoich najlepszych cech – media społecznościowe to wieczna pierwsza randka. Z drugiej strony, jeśli zbyt dużo czasu poświęcasz na „występy”, ryzykujesz, że przestaniesz „istnieć”. Nie tylko dlatego, że będziesz nieobecny we własnym życiu, ale również z powodu tworzenia obrazu, który nie ma nic wspólnego z rzeczywistością.*

Porównania społeczne mają służyć lepszemu zrozumieniu własnej postawy i działań. Samoocena jest niekompletna i subiektywna. Obrazy płynące z zewnątrz mówią nam natomiast o tym, co jest akceptowalne społecznie, a co warto zmienić. Jednak dokonywanie porównań społecznych na zbyt dużą skalę może spowodować zatracenie autentyczności. Tzw. porównania w górę, choć czasem prowadzą do pozytywnych zmian, często obniżają naszą samoocenę. Dorośli najczęściej rozumieją, że płynące z internetu przekazy prezentujące idealny wygląd i perfekcyjną rzeczywistość są wykreowane na potrzeby zyskania popularności, jednak młodzi ludzie nie wykazują się zwykle tego rodzaju sceptycyzmem i dystansem.

Porównania społeczne i autoprezentacja to mechanizmy, które nabierają ogromnego znaczenia w okresie





dojrzewania. Korzystając z mediów społecznościowych, nastolatek stara się więc robić, co w jego mocy, aby publiczne wskaźniki pokazywały, że jest lubiany, znany i podziwiany. Młodzi ludzie wkładają wiele wysiłku w to, by znaleźć równowagę między kształtowaniem własnych cech osobowości a dopasowaniem się do innych. Presja rówieśnicza wywiera duży wpływ na proces szukania własnej osobowości, a w dobie mediów społecznościowych wpływ ten jest wielokrotnie większy.

Chęć imponowania rówieśnikom oraz presja społeczna mogą sprawić, że młody człowiek całą swoją uwagę skupi na najłatwiej dostrzegalnych wyznacznikach statusu, czyli na wyglądzie i dobrach materialnych. To skupienie na powierzchowności może wpłynąć negatywnie na rozwój jego autentycznej osobowości. Wpływ rówieśników może prowadzić również do tego, że młody człowiek będzie naśladował ich negatywne, ale pozornie świadczące o sile, władzy i popularności, zachowania. O ile ma to miejsce również w świecie rzeczywistym, to internet daje możliwość rozprzestrzeniania się „mody” na niewłaściwe postępowanie na bardzo dużą skalę.

FOMO to kolejne zjawisko, o jakim należy wspomnieć, mówiąc o ciemnych stronach mediów społecznościowych i komunikatorów internetowych. Lęku przed tym, że omija je jakieś wydarzenie towarzyskie, doświadczały nastolatki jeszcze w czasach sprzed internetu. Kiedy dorastający człowiek wyjeżdżał na wakacje z rodziną, zastanawiał się, ile razy w tym czasie spotkają się jego koledzy i czy po powrocie nie okaże się, że „wypadł z obiegu”, podczas gdy inni zacieśnili więzy, doświadczając wspólnie przygód, imprezując, bawiąc się. Jednak w czasach, gdy mamy możliwość niemal nieustannie podglądać innych ludzi, ten niepokój nastolatków przybiera na sile. Mogą oni obserwować swoich znajomych, wybierających się wspólnie na imprezę, do klubu czy na festiwal. Badania pokazują, że szczególnie podatne na tego rodzaju presję są dziewczęta. Warto mieć to zagrożenie na uwadze, ponieważ FOMO może przybrać kształt obsesyjnego, utrudniającego życie lęku.

### Jak wesprzeć dorastające dziecko?

Z dużym prawdopodobieństwem nasze dzieci prędzej czy później będą miały stały kontakt z mediami społecznościowymi i komunikatorami. Zamiast więc zamartwiać się zagrożeniami płynącymi z ich używania, lepiej zwiększać swoją wiedzę na temat sposobów wspierania dzieci w korzystaniu z nich w bezpieczny sposób. Oto, jak można to robić:

- Warto zacząć od wypracowania własnej, racjonalnej postawy względem internetowych społeczności. Media społecznościowe i komunikatory wykorzystywane w zdrowy sposób nie muszą szkodzić dziecku.
- Dobrze jest obserwować, aby w porę zauważyć ewentualny negatywny wpływ mediów społeczno-

ściowych. Jednym z takich objawów są nierealistyczne wyobrażenia dziecka na temat tego, jak wygląda życie jego rówieśników. Warto otwarcie rozmawiać z dzieckiem o ujemnych stronach korzystania z mediów społecznościowych, jak np. FOMO czy nadmierny konsumpcjonizm.

- Istotne jest to, by samemu stanowić dla dziecka dobry przykład i nie upubliczniać w mediach społecznościowych całego życia prywatnego. Należy również zachować dużą rozwagę w sferze publikowania zdjęć swoich dzieci.
- Dobrze jest zapoznać się z regulaminami portali, z których chce korzystać dziecko. Większość z nich umożliwia zakładanie profili osobom powyżej 13. roku życia.
- Korzystanie przez dorastające dzieci z nowych mediów musi mieć jasno określone ramy. Postarajcie się więc wypracować zasady na drodze rozmów i negocjacji – takie zasady są chętniej przyjmowane. Mówiąc dziecku o regulacjach, które nie podlegają negocjacji, zawsze tłumaczmy, dlaczego są one tak ważne.
- Rodzice powinni sprawować kontrolę nad tym, do jakich treści dziecko ma dostęp i jakie treści samo udostępnia. To również powinno być jasno określone.
- Warto rozmawiać z dzieckiem o cyfrowym śladzie. Wszystko, co jest udostępniane online, pozostawia po sobie ślad i podlega rozpowszechnianiu, co może mieć najróżniejsze konsekwencje. Pomijając to, że narażamy się na hejt bądź problemy związane z tym, że udostępnione przez nas treści kogoś zranią, warto wiedzieć, że w obecnych czasach pracodawcy coraz częściej wykorzystują cyfrowy ślad, aby sprawdzić kandydatów przed zatrudnieniem. Warto przytaczać często publikowane w mediach informacje, jakie konsekwencje może mieć fakt, że wszystko, co publikujemy w sieci, można skopiować i przekazać dalej.

W okresie dorastania mózg człowieka przechodzi swoistą reorganizację. Większa chęć podejmowania ryzyka, aktywne poszukiwanie doznań czy duża potrzeba przynależności do grupy rówieśniczej mają swoje uzasadnienie w zmianach zachodzących w mózgu młodego człowieka. Potrzeby te wpływają na to, w jaki sposób korzysta on z mediów społecznościowych i komunikatorów. Ważne, aby wspierać jego rozwój poprzez umożliwianie mu różnorodnych doświadczeń poznawczych i społecznych.

### Bibliografia

Uhlis Y.T., *Cyfrowi rodzice. Dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczulonym*, Kraków 2016.

# Między szkołą, pasjami a social mediami – młodzież w pułapce tempa

PRZEMYSŁAW KACA

Szybkie tempo życia jest skutkiem globalizacji, technologii, presji osiągnięć, a także rosnących wymagań prowadzących do stresu i zaburzeń zdrowia psychicznego. Rytm dnia wielu (nie tylko) nastolatków wyznaczany jest przez powiadomienia z mediów społecznościowych, choćby z TikToka. Aplikacja ta stała się symbolem przyspieszonego stylu życia.

**F**ilmy na TikToku trwają do kilkudziesięciu sekund, co wystarczy do wywołania emocji. Odbiorcy przyzwyczajają się do natychmiastowych bodźców, a także szybkiej gratyfikacji w postaci lajków, komentarzy czy udostępnień. Platforma ta doskonale wpisuje się w kulturę natychmiastowości, a wykluczenie z grupy może nastąpić w przypadku niezajomości aktualnego wyzwania, mema czy tańca. Młodzież narażona jest na silną presję, by nadążać za trendami. Funkcjonując w kulturze „instant”, oczekiwania w życiowym biegu rosną coraz bardziej – sukcesy w nauce, zmiany wyglądu czy rozwój zainteresowań.

## „Wyścig szczurów”

Czym charakteryzuje się ów „wyścig szczurów” młodzieży? Termin ten należy rozumieć jako zjawisko nieustannego i jednocześnie wyczerpującego dążenia do sukcesu za wszelką cenę. Młodzież poddawana jest silnej presji na osiąganie bardzo dobrych wyników w szkole, co wielokrotnie doprowadza do wyczerpującej pracy i stresu. Młodym ludziom niejednokrotnie wpaja się konieczność zdobycia dobrze płatnej pracy oraz posiadanie wysokiego statusu materialnego. Zjawisko to często dotyczy młodych ludzi, którzy nie są przygotowani do takich wymagań ze strony dorosłych. Zamiast codziennego nakładania presji, może warto edukować adekwatnie do wieku w zakresie planowania finansów czy inwestycji? Warto wiedzieć, że młody człowiek skupiony na sukcesie może nie być wyposażony w praktyczne umiejętności niezbędne do zarządzania własnym życiem. Poza tym, nadmierne skupianie się na sukcesie prowadzi do zaniedbania ważnego obszaru życia, a mianowicie relacji z ludźmi.

Wśród przyczyn szybkiego tempa życia młodzieży ważnego obszaru: pogoń za sukcesem w parze z globalizacją (presja społeczna na sukces oraz bycie na bieżąco z globalnymi trendami), nasilone uzależnienie od technologii (konieczność bycia „online”), nadmierne wymagania edukacyjne oraz przewlekły stres. Szybkie tempo życia nastolatków skutkować może przede wszystkim chronicznym brakiem czasu (nie dochodzi do budowa-

nia głębszych relacji), zaburzeniami koncentracji oraz problemami ze zdrowiem psychicznym (stany lękowe, przygnębienie, wypalenie czy brak motywacji).

## Zmiany, zmiany, zmiany

Tempo życia współczesnych nastolatków zdecydowanie różni się od tego, w jakim funkcjonowali ich rodzice czy dziadkowie. Jest szybkie, pełne emocji i wyzwania – można jest porównać do pociągu ekspresowego. Współczesne tempo życia daje młodym ludziom szeroki wachlarz możliwości rozwoju oraz kontaktów społecznych, ale niesie również ryzyko przeciążenia i wypalenia. Fundamentalnym elementem życia nastolatka jest wymagający program szkolny z nauką. Coraz częściej młodzi ludzie uczestniczą w zajęciach dodatkowych oraz korepetycjach, aby podolać rosnącym wymaganiom. Do tego relacje rówieśnicze oraz aktywność w mediach społecznościowych – to wszystko sprawia, że czasu wolnego zostaje coraz mniej. Za nieodłącznego towarzysza codzienności uważany jest smartfon z dostępem do mediów społecznościowych, który umożliwia bycie w stałym kontakcie z rówieśnikami, a także naraża na presję bycia ze wszystkim „na bieżąco”. Wielu młodych ludzi, mimo intensywności codziennych obowiązków, decyduje się również na realizowanie się w swoich pasjach. Młodzież zdaje sobie sprawę, że zarówno relacje rówieśnicze jak i pasje są istotnym źródłem wsparcia oraz poczucia przynależności.

Sposób funkcjonowania ludzi został bardzo mocno zmieniony przez następujące po sobie rewolucje: neolityczną, industrialną, technologiczną i informacyjną. Jakość życia ludzi została zdecydowanie poprawiona, a także zapewniły możliwość rozwoju na wielu płaszczyznach. Ponadto, jako gatunek żyjemy znacznie dłużej od naszych pradziadków. Mając na uwadze powyższe pozytywne aspekty rewolucji, należy jednak zdawać sobie sprawę z efektów ubocznych postępu. Na przestrzeni lat zauważalny jest wzrost stresu chronicznego oraz kryzys zdrowia psychicznego. Coraz częściej wśród młodych ludzi diagnozowane są zaburzenia psychiczne, a młodzież zmaga się poczuciem samotności. Ponadto, roz-





powszechniają się choroby przewlekłe, co można zaobserwować również u coraz młodszych osób zapadających na choroby układu krążenia, układu oddechowego czy schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego.

### Do głosu doszedł TikTok

Według danych DataReportal przeciętny użytkownik TikToka spędza na platformie około 95 minut dziennie. Z kolei z badań Instytutu Badań Edukacyjnych wynika, że co trzeci z użytkowników ma problem z kontrolowaniem czasu spędzanego w aplikacji. Warto dodać, że regularnie z TikToka korzysta ponad 70% nastolatków w Polsce. Niepokojącym może się okazać porównywanie z życiem influencerów, gdyż może pogłębiać poczucie, że realna codzienność jest niewystarczająca. Z jednej strony platforma dostarcza rozrywki i inspiracji, z drugiej zaś – staje się narzędziem niebezpiecznie przyspieszającym rytm życia młodzieży. I nie chodzi o to, aby całkowicie zrezygnować z aplikacji, lecz ustawić limity czasowe oraz świadomie wybierać przeglądane treści, unikając tym samym zbędnego scrollowania. Warto również w codziennym funkcjonowaniu wprowadzać tryb offline, a także ideę *slow life* – czyli wdrażanie umiejętności zdrowego odpoczynku bez technologii i korzystanie z tego, co przynosi dzień. Istotnym jest zatem odnajdowanie równowagi między światem online a offline. Zaleca się również dbanie o zdrowy styl życia, tj. dietę, ruch, sen, a także rozwijanie samoświadomości i umiejętności zarządzania czasem. Pomocnymi w tej kwestii mogą być osoby udzielające rzetelnego wsparcia – psychologowie i mentorzy (również w przestrzeni online).

### Co pokazują badania?

Raport SDG 2024, który został opracowany przez ONZ, pokazuje, że młodzi Polacy w przedziałach wiekowych 10-14, 15-19 oraz 20-24 lata spędzają około 11-12 godzin dziennie na czynnościach związanych z potrzebami osobistymi – tj. sen, jedzenie, higiena itp. Przez ostatnie 10 lat zauważono wzrost czasu poświęcanego na obowiązki szkolne – u młodzieży w wieku 15-19 lat obowiązki te zajmują o 19 minut więcej dziennie niż wcześniej, zaś w grupie 10-14 lat – o 34 minuty więcej. Jednocześnie zauważono skrócenie się wolnego czasu o 43 minuty w grupie osób w wieku 10-14 lat. Z kolei z raportu „Nastolatki 3.0” (NASK) wynika, że osoby w wieku 7-19 lat spędzają średnio 5 godzin i 36 minut dziennie w Internecie w dni szkolne. Niepokojącym jest również wynik badania „Physical activity and sedentary behaviors in Polish children and adolescents” (*Archives de Pédiatrie*, 2023), który pokazuje, że wielu nastolatków nie osiąga zalecanych poziomów aktywności fizycznej. W grupie badanych około co czwarty uczeń deklarował, że w czasie wolnym spędza tylko jedną godzinę tygodniowo na uprawianiu sportu. Z kolei „Badanie jako-

ści życia dzieci i młodzieży w Polsce” (2023, grupa 4600 uczniów) stwierdzono, iż dobrostan psychiczny znacznie spada wraz z wiekiem. W badaniu pokazano, że uczniowie liceów są mniej zadowoleni ze swojego życia w porównaniu z młodszymi klasami. Relacje rówieśnicze badani uczniowie oceniają pozytywnie, jednak uwagę zwracają na niewystarczające wsparcie ze strony systemu szkolnego – m.in. sposób nauczania i wymagania.

Na podstawie powyższych wyników badań można zaobserwować trendy potwierdzające rosnące tempo życia młodzieży:

- Obowiązki szkolne i nauka zabierają coraz więcej czasu, kosztem odpoczynku, rozwoju zainteresowań i budowania relacji.
- Częsty brak odpowiedniego snu — znaczna część młodzieży śpi mniej niż 6-8 godzin.
- Wzrasta czas spędzany online, szczególnie wśród starszej młodzieży.
- Fizyczna aktywność maleje, zwłaszcza w starszych grupach wiekowych.
- Dobrostan psychiczny, zadowolenie z życia oraz samopoczucie spadają wraz z wiekiem, szczególnie w okresie szkoły średniej.

### Jak wygląda presja w praktyce?

Presja oznacza oddziaływanie ze strony wielu źródeł, tj. mediów, rodziny, rówieśników czy szkoły, które powoduje wzrost napięcia emocjonalnego u młodego człowieka. Do tego pojawia się potrzeba spełniania oczekiwań. W szkole może uaktywniać się obawa/strach przed ocenami, a to w połączeniu z presją nauczycieli i rodziców doprowadza do lęku oraz chronicznego poczucia bycia najlepszym. Wśród nastolatków niejednokrotnie panuje także trend porównywania się z osobami publikującymi „idealne” zdjęcia w mediach społecznościowych, przez co odczuwalne jest poczucie niższości i bycia gorszym.

Młodzież często obawia się porażki, a wygórowane oczekiwania edukacyjne oraz presja egzaminów i rankingów mogą zwiększać stres oraz obniżać samopoczucie. Niejednokrotnie rodzice oczekują od dziecka osiągnięcia sukcesów – zarówno w nauce, jak i zajęciach dodatkowych. Warto unikać porównywania oraz krytykowania zwiększającego poczucie bycia gorszym. Presja rodziny może również działać poprzez wymaganie osiągnięcia prestiżu, konkretnego wyglądu czy bycia aktywnym. Z drugiej strony do głosu dochodzą social media wyznaczające trendy i normy wyglądu zewnętrznego. Chcąc być akceptowanym w grupie, młody człowiek powinien spełniać standardy społeczne, by być „na czasie”. Należy pokazywać siebie w mediach społecznościowych w dobrym świetle, by uzyskać akceptację, lajki oraz przychylnie komentarze. Liczy się wygląd i styl życia – i na to nakładana jest ogromna presja. Do tego dochodzi stałe bycie online oraz porównywanie się z wyidealizowanymi wize-

runkami influencerów czy celebrytów. Młodzież w mediach społecznościowych spotyka się z tworzeniem nie realistycznych wzorców urody i sukcesu. Ponadto, młodzi ludzie przeciążeni są nadmiarem informacji i bodźców płynących z reklam, treści oraz komentarzy. Spotykają się również z presją bycia aktywnym online oraz reagowania na posty. Kolejnym źródłem presji mogą być oczekiwania własne, czyli tzw. presja wewnętrzna. Niejednokrotnie u młodych ludzi może się pojawiać dążenie do perfekcjonizmu na płaszczyźnie wyników, wyglądu czy relacji. Przez co potęgowany jest stres. Nastolatkom niekiedy sami stawiają sobie wygórowane oczekiwania, którym należy sprostać, aby nie zawieść bliskich osób. Ponadto, zmiany we współczesnym świecie (np. rynek pracy, niepewność, sytuacja ekonomiczna) skutkują dążeniem młodzieży do wyróżniania się na tle innych osób, dzięki czemu mogą zdobyć szansę na lepszej jakości życie. Do głosu dochodzi konkurowanie na wielu płaszczyznach – w szkole, na zajęciach dodatkowych, poprzez media czy osiągnięcia.

### Rankingi szkół

Rankingi i wyścigi szkół budzą wiele wątpliwości – nie mówią jasno o jakości nauczania, ale przede wszystkim w niewielkim stopniu odnoszą się do samych uczniów. Rankingi te nie przygotowują młodych ludzi do życia dorosłego, a jedynie mogą szufladkować i dzielić. Zachęcają do konkurencji pomiędzy szkołami i samymi uczniami, a także mogą prowadzić do toksycznych zachowań wśród nauczycieli i rodziców. Wielokrotnie podkreślam, że nie jest istotne to, którzy uczniowie lepiej zdadzą egzaminy. Niezdrowa rywalizacja odciska piętno na całym pokoleniu. Uważam, że warto umożliwić młodzieży rozwój w zgodzie ze swoimi pasjami, bez narzucania nierealnych oczekiwań ze strony dorosłych. Pomóżmy nastolatkom rozwijać skrzydła bez tracenia radości życia i doprowadzania do frustracji. Uczestnictwo w niemającym końca wyścigu mówię zdecydowane NIE.

### Jakie mogą być skutki chronicznej presji?

- Po pierwsze, problemy ze zdrowiem psychicznym: lęk oraz poczucie niepokoju. Niska samoocena, poczucie bezwartościowości. Depresja.
- Po drugie, zaburzenia obrazu własnego ciała: używanie filtrów i retuszu, niezadowolenie ze swojego wyglądu oraz chęć zmiany wyglądu. W skrajnych przypadkach pojawiać mogą się również zaburzenia odżywiania oraz dysmorfofobia (nadmierne zaabsorbowanie wyglądem swojego ciała).
- Po trzecie, problemy fizyczne i somatyczne: bóle głowy, brzucha, zmęczenie, problemy trawienne. Gorszy jakościowo sen.
- Po czwarte, zachowanie ryzykowne i ucieczka: unikanie rozmów o trudnościach oraz ukrywanie emo-

cji przed otoczeniem. Myśli samobójcze, samoocelenia – jako sposób wyrażenia rozpaczy.

- Po piąte, utrata pasji i równowagi: nadmiar obowiązków, mało czasu na odpoczynek, zainteresowania i relacje, co może doprowadzać do frustracji i wypalenia. Rezygnowanie z tego, co sprawia przyjemność.
- Po szóste, wpływ na relacje społeczne: trudności w relacjach rówieśniczych, obawa przed odrzuceniem. Izolacja społeczna.

### Reasumując

Nastolatkom niejednokrotnie spotykają się z presją związaną z edukacją, gdzie oceny i egzaminy traktowane są jako przepustka do „lepszej przyszłości”. W wielu sytuacjach dochodzi również do porównywania z rówieśnikami, co jest także pogłębiane przez dorosłych, którzy stawiają coraz wyższe wymagania wobec młodych ludzi. Współcześnie można również spotkać się z kolekcjonowaniem certyfikatów i nagród, przez co czas wolny dzieci i młodzieży staje się areną rywalizacji. Zapomina się wtedy o czasie wolnym, służącym odpoczynkowi. Po lem rywalizacji stały się również media społecznościowe, gdzie odbywa się duży wyścig na lajki i followersów, co może pogłębiać stres i poczucie bycia gorszym. Wyścig ten postępuje, jednak należy mieć na uwadze jego negatywne skutki, tj. lęki i depresja, stres i wypalenie, a także brak autentyczności oraz zerwane relacje. Jako społeczeństwo potrzebujemy zmiany, a mianowicie warto promować współpracę zamiast rywalizacji. Specjaliści zachęcają do doceniania wysiłku, a nie samych efektów. I przede wszystkim edukujmy dzieci i młodzież w zakresie zdrowego korzystania z ekranów i mediów społecznościowych. Bezcennym drogowskazem dla rodziców i nauczycieli jest bez wątpienia książka Magdaleny Bigaj – „Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?”.

### Bibliografia

- Sara Górna, Katarzyna Pazdro-Zastawny, Alicja Basiak-Rasała, Joanna Krajewska, Mateusz Kolator, Ireneusz Cichy, Andrzej Rokita, Tomasz Zatoński, *Physical activity and sedentary behaviors in Polish children and adolescents*, 2023 w <https://www.science-direct.com/science/article/abs/pii/S0929693X22002366> (dostęp: 25.09.2025)
- <https://raportsdg.stat.gov.pl/> (dostęp: 26.09.2025)
- <https://datareportal.com/reports/digital-2025-poland> (dostęp: 25.09.2025)
- <https://www.nask.pl/magazyn/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-i-rodzicow> (dostęp: 26.09.2025)
- <https://brpd.gov.pl/ogolnopolskie-badanie-jakosc-zycia-dzieci-i-młodziezy/> (dostęp: 26.09.2025)

# Podróż bez fotografii

AGNIESZKA WÓJCIK

Przestaliśmy obserwować świat oczami. Przebywamy w danym miejscu, ale nie jesteśmy obecni. Odtwarzamy wspomnienia, ale nie doświadczamy chwili, która się dzieje teraz. Liczy się szybki przekaz, błyskawiczna odpowiedź. Pytani o to, co pamiętamy – prezentujemy zdjęcia, nagrania. Jakby przeżycie i świadoma obecność straciły wartość.

Pewna kobieta zapytała lekarza: „Czy istnieje lek na pamięć?”. Doktor wyjął z szuflady notatnik i wręczył pacjentce. Zaczęła pisać. O prostych rzeczach, które lubiła wykonywać, o przyjaźniach, zmieniających się kwiatach na parapetach i uśmiechach sąsiadów. Opisywała to, co kocha i to, co ją boli. W jej zapiskach pojawiały się wiersze, modlitwy, odbyte rozmowy i słowa niewypowiedziane. Ten list był jej przyjacielem. Przypominał o tym, o czym przestawała pamiętać. Coraz częściej zawieszala głos, nie kończyła zdań, rysowała pojedyncze znaki. Gdy nie mogła już pisać i czytać, gdy nie rozumiała otaczającego świata, a on nie rozumiał jej – przytulała swój pamiętnik tak, jakby tuliła do serca samą siebie, całe swoje życie. Dzięki temu znów była w domu wśród ukochanych kwiatów, znajomych twarzy.

Ta historia to dobra lekcja o docenianiu tego, co jest, czego się doświadcza, co jest dane do zauważenia, poczucia, dotknięcia, skosztowania. Dziś coraz rzadziej dla własnego użytku celebруем dary życia. Notatnikiem zdarzeń, wspomnień są media społecznościowe – miejsce, w którym nie ma intymności, dyskrecji, tajemnicy, wyłączności. Jest to świat na pokaz, w którym brakuje miejsca na niedoskonałość. Utrwala się natomiast nieosiągalną perfekcję. Trudno sobie wyobrazić podróż czy ważne wydarzenie bez aparatu, kamery. Coraz trudniej wyjść na spacer, zjeść posiłek bez uwiecznienia na zdjęciu każdego szczegółu spędzonego czasu. Zanim człowiek zdąży się ucieszyć chwilą, otrzymuje komentarze dotyczące wyglądu dania czy wyboru ścieżki, którą wybrał. Nie słucha siebie, swoich odczuć. Czeka na reakcję otoczenia. Zanim strawi ostatni kęs obiadu, dowiaduje się, że źle połączył składniki, niepoprawnie podał danie, niewystarczająco przyłożył się do gotowania.

## Pośpiech kradnie refleksje

Gdy nie celebруем czasu w danym miejscu i nie zachowujemy dla siebie kadrów dnia – stajemy się zależni od komentarza innych. Pośpiech, by objawić światu szczegóły życia, kradnie ważny element ludzkiej egzystencji – refleksję. To, jak się czuję, zaczyna zależeć np. od liczby lajków. Dobry nastrój związany z przebywaniem w danym miejscu może zniknąć po odczytaniu pod zamieszczonym postem nieprzychylnych opinii.

Pewien amerykański dziennikarz wykonał fotografię osobom pozdrawiającym papieża Franciszka. Starsza kobieta opiera się o barierkę i uważnie przygląda nadchodzącemu papieżowi. Tłum ludzi jest skupiony na nagrywaniu tej sceny, robieniu zdjęć i relacji na żywo. Ta kobieta prezentuje i stosuje w praktyce postawę: żyć tu i teraz. Wielu współczesnych te słowa często wypowiada, ale gdy doświadczają ważnego wydarzenia lub wykonują prozaiczną czynność – odgradzają się telefonem od życia, które się dzieje.

W wielu miejscach można przeczytać, od wielu osób usłyszeć o wzroście tempa życia. W tych licznych rozważaniach nie brakuje refleksji dotyczącej skutków takiego funkcjonowania. Mówi się o wzroście chorób cywilizacyjnych, zgonach spowodowanych zawałami serca, wypaleniu zawodowym itp. Szuka się recept – zaleca się np. odpoczynek, wyjazd, zmianę pracy, naukę samoregulacji, terapię. Równolegle dostarcza się nowych powodów, by przyspieszyć.

Szukamy sposobu na zaoszczędzenie czasu: zakupy przez internet, gotowe jedzenie, kasy samoobsługowe, studia online, teleporady itp. Gdy wolny czas się pojawia – nie korzystamy z niego, by się zregenerować, ale wypełniamy go brzęgi zajęciami, nadmiernym myśleniem o tym, co jest do załatwienia. Intensywny czas, który przeznaczamy na pracę i obowiązki, bodźce otoczenia rozregulowują ciało i psychikę. Jeśli nie dbamy o zrównoważenie, utykamy w trybie ciągłego działania, myślenia. To powoduje napięcie w ciele, choroby.

## Ciągle musi się coś dziać

Od najmłodszych lat jesteśmy uczeni, że ciągle musi się coś dziać. Bajki, które prezentujemy dzieciom, mają szybkie tempo akcji, jaskrawe kolory, sceny zmieniają się dynamicznie. Postaci są krzykliwe, ciągle w akcji. Młodzi mają problemy z koncentracją, skupieniem uwagi na tym, co nie dostarcza im podobnych bodźców (nauka, słuchanie, rozmowa). Nie potrafią nauczyć się czytać. Stąd biorą się niektóre zaburzenia sensoryczne. Dzieci nie umieją przetwarzać informacji, ponieważ nie umieją ich wyodrębnić z całości, nie nadążają. Gdy tempo otoczenia zwalnia – często powtarzają: „nudzi mi się”. Ich nadmierna potrzeba stymulacji może prowadzić do uzależnienia od: „ciągle musi się coś dziać”. Wiele diagnoz mówiących o potrzebie kształcenia specjalnego to wynik nierównowagi między akcją a brakiem akcji. Jeśli

jest wiele ujęć, mózg dziecka musi cały czas przetwarzać nowe informacje. Narażenie na nadmierną stymulację połączoną ze szkodliwymi treściami – które we współczesnych produkcjach dla dzieci są normą – jest sposobem na destrukcję, ponieważ zakłóca prawidłowy rozwój.

Cisza, spokój i stagnacja uwierają nie tylko najmłodszych. Starsi, mimo iż coraz częściej korzystają z miejsc odosobnienia, wyciszenia i regeneracji, karmią się treściami, których forma przekazu ma destrukcyjny wpływ na ich zdrowie. Modne krótkie relacje (rolki) to jeden ze sposobów na relaks i – jak wiele osób deklaruje – odmłodzenie. Kryje się w tym słowie prawda dotycząca ludzkiego mózgu. Częsta stymulacja oferuje szybką nagrodę w postaci dopaminy. Ale osłabia umiejętność koncentracji i skupienia na pracy. Rozdrażnienie, poirytowanie i niechęć do monotonna zadań to efekt uzależnienia swego samopoczucia od cyklicznych dawek regulatora nastroju, którym są różnorodne internetowe treści. Wzrasta liczba osób, które skarżą się na złe samopoczucie, niepokój, stany lękowe.

Popularnym efektem nadmiaru informacji jest mgła mózgowa. Zaburzenia w pracy mózgu mogą być wynikiem przemęczenia, stresu oraz nadmiernej stymulacji treściami. Serwisy informacyjne podają wiadomości w ekspresowym tempie. Wydaje się, jakby przeplatały treści w nielogiczny, chaotyczny sposób. Informację o tragicznym wypadku poprzedza radosna wiadomość o narodzeniu tygrysa w ZOO. Niemożliwym staje się wychwycenie i zapamiętanie tego, co ważne. Trudno też o refleksję nad tym, co się usłyszało, zobaczyło. Obrazy, słowa, tematy następują po sobie bardzo szybko. Gdy telewizor gaśnie – nie wiadomo, czy tygrys zginął, czy spowodował wypadek.

### Oczekujemy szybkich reakcji

Przyzwyczajenie do szybkiego tempa, którego mózg się uczy od dzieciństwa sprawia, że oczekujemy od życia szybkich odpowiedzi, natychmiastowych rozwiązań. Przekraczamy prędkość, obwiniamy sprzedawców za długą kolejkę, wystawiamy negatywną opinię fast foodowi za podanie posiłku między trzecią a czwartą minutą od zamówienia. Absurd oczekiwać: szybciej! od razu! w tej chwili! bezzwłocznie!

Coraz więcej jest obietnic, że możemy coś osiągnąć w krótkim czasie i bez wysiłku, bez wychodzenia z domu. Gdy dochodzi do tego presja zaliczenia, zdobycia, rozwiązania czy odhaczenia czegoś bez trudu i szybko – pojawia się kolejna oferta kursu online, który upora się z problemami życia rodzinnego czy propozycja metody ćwiczeń, które pomogą na każdy rodzaj bólu. Propozycję pięciu skutecznych sposobów rozwiązania czegoś podbija za chwilę inna, która upora się z tym samym problemem w trzech krokach. Byle nie tracić czasu i szybko osiągnąć doskonałość. Pojawia się pytanie o jakość i skuteczność tych ofert.

### Ostatnie sztuki na stanie!

Rynek konsumencki zalewają kolejne kampanie – manie konsumenckie. Trzeba kupić dziś do północy, ponieważ jutro promocji nie będzie. Człowiek nabiera się na te oferty. Kupuje bez zastanowienia, impulsywnie. Tak, jakby już nigdy nie mógł posiadać konkretnej rzeczy. Musi to zrobić szybko, bo licznik pokazuje, że produktu ubywa. Ostatnie sztuki na stanie. Kupuje, przymierza, robi zdjęcie, pisze post, sprzedaje lub wrzuca w ką, do którego nie zajrzy przez najbliższy rok. Jest to typowy łańcuch zakupowy. Byle mieć to, co posiadają inni, wyprzedzić kolejnych chętnych, objawić światu, że jest się szczęśliwym posiadaczem kolejnej bezużytecznej rzeczy.

W kontraście do konsumpcjonizmu i kompulsywnego zdobywania pojawiają się kampanie społeczne promujące oszczędność, ponowne kreatywne wykorzystanie produktu. Jedne straszą przed nadużyciem zasobów, inne zachęcają, nazywając odzysk modnym. Wszystko znajduje swoich zwolenników. Są to jednak akcje tymczasowe. Myślenie perspektywiczne jest zaburzone przez mechanizm szybkiej nagrody. Dlatego tak trudno zdobyć stabilnych propagatorów jakiejś idei. Mamy raczej do czynienia ze skrajnościami. Z jednej strony fanatycy – oddani sprawie bezkrytycznie, z drugiej – osoby niedążące do żadnego celu.

### Bieg donikąd

Sposób, w jaki się prezentujemy, to suma codziennych wyborów. Niestety coraz rzadziej bierzemy odpowiedzialność za to, co robimy. Brak refleksji nad własnym życiem prowadzi do zagubienia i deformacji sposobu myślenia i działania. Dziś ludziom towarzyszy nieustanne poczucie presji. Mimo iż coraz częściej powtarzają zdanie „nic nie muszę, ale mogę”, nie realizują go w codzienności. Potrafią – kosztem własnego życia – dążyć do celu. Wyścig szczurów – choć ten zwrot znany jest od dawna, nie traci na popularności. To niekończąca się rywalizacja, która zaburza harmonię w ciele i umyśle. Dziś wypadałoby temu wyścigowi nadać inne imię, ponieważ coraz rzadziej widać metę na horyzoncie. Wyścig przerodził się we współczesnym świecie w bieg donikąd, a jego dystans wciąż się wydłuża.

Przyzwyczajenie do szybkich rozwiązań, krótkich komunikatów i niewysiłkowego przyswajania treści sprawia, że ludzie nie podejmują refleksji, nazywają tylko to, co jest na powierzchni, unikają konfrontacji z prawdą. Rodzą się nieporozumienia, dochodzi do konfliktów, ponieważ radzenie sobie z naturalnymi życiowymi sytuacjami (np. komunikowanie się z otoczeniem, przetwarzanie i rozumienie informacji) jest za trudne – nieosiągalne dla przesyconego treściami człowieka. Dlatego warto skorzystać z różnych metod nauki koncentracji, które pomagają w byciu skupionym, uważnym, dostrzegającym.





Ważne jest zaangażowanie zmysłów. Nie trzeba skomplikowanych narzędzi, wystarczy udzielenie odpowiedzi na proste pytania: gdzie się teraz znajduję, co teraz widzę, co teraz słyszę, co teraz czuję?

Gdy człowiek jest w biegu, można podać wodę i zagrzać do walki o medal. Ale dopiero wtedy, gdy się zatrzyma i odzyska naturalny oddech – pojawia się przestrzeń spotkania. Pośpiech to nie tylko szybki, dynamiczny ruch ciała. To także przepływ myśli. Fizyczna stagnacja nie oznacza postoju, bywa pozornym bezruchem. Dlatego, oprócz zatrzymania ciała, należy szukać sposobów na uspokojenie wnętrza. Niektórym pomaga praca z obrazem, czyli patrzenie na świat taki, jaki jest – bez pryzmatów, filtrów i retuszu. Istnieje wiele propozycji arteterapeutycznych związanych z fotografią. Można też samemu sięgnąć do fotografii zrobionych w miejscach, na które się nie patrzyło, bo cała uwaga była skupiona na utrwaleniu obrazu aparatem. Warto zadać sobie te i podobne pytania: „Co widzę, co przyciąga moją uwagę? Co bym usłyszał, gdybym znalazł się w tym miejscu ponownie? Co się stanie, gdy tym obrazem potrząsnę lub zmienię jego ułożenie? Jak nazwę ten obraz? Co mogło się wydarzyć chwilę przed tą sceną?”. Dobre pytanie może pomóc w wyjściu z iluzji idealnego życia i odsłonić to, co zostało zakryte przez nadmiar bodźców, brak odpoczynku, przesyt treści, narzucone przez świat i siebie samego. Każde zatrzymanie to szansa na zrozumienie siebie i otoczenia.

### Nieautentyczne obrazy

Dziś pojawia się wiele nieautentycznych obrazów, słów, filmów. Sztuczna inteligencja pomaga w wykreowaniu zdarzeń, które nie miały miejsca, rozmów, które się nie odbyły, postaci, które nie istnieją. Niedawno pojawił się wywiad z Wisławą Szymborską. Poetka, która nie żyje, przy pomocy sztucznej inteligencji, która opracowała jej głos, rozmawiała z wykreowaną (wirtualną) dziennikarką. Pojawia się wiele pytań o etykę, o nadużycie, prawo własności, dobra osobiste itp. Dziś wiele osób pracujących w różnych zawodach traci pracę, bo zostają zastąpieni przez sztuczną inteligencję. Oprócz korzyści finansowych firmy zyskują czas. Robot, maszyna, program komputerowy nie muszą odpoczywać, więc nic nie zmniejsza wydajności. Człowiek wykonuje podobną pracę w znacznie dłuższym czasie. Aby uniknąć utraty stanowiska, zaczyna pracować więcej, ciężiej, dłużej. Wchodzi w tryb działania polegający na ciągłym: szybciej, bardziej, więcej. Zwiększone tempo prowadzi do zmęczenia, które przyczynia się do frustracji i spadku jakości wytworów.

### Kto przystaje, ten przeszkadza

Gdy ktoś z tłumu ludzi wylaniających się np. ze stacji metra nagle się zatrzyma – bywa traktowany jak

przeszkoda na drodze. Brakuje wyrozumiałości dla tych, którzy zwalniają, rozglądają się, przystają. Coraz więcej osób, które prowadzą kanały np. na Instagramie obok treści, którą przekazują, wykonują inne czynności. Podczas dzielenia się swoją wiedzą – parzą kawę, malują się, pielęgnują psa, sprzątają. Odbiorca jest zdezorientowany – nie wie, na czym ma się skupić. Może to wynika z potrzeby zaoszczędzenia czasu lub chęci rozproszenia uwagi z powodu braku pomysłu na wartościową treść. Zdarza się, że jest to celowy zabieg, wciągający widza w konflikt między słowem a obrazem. Pojawia się rozdźwięk i przekonanie, że nie jest się w tej chwili najważniejszym. W wielu firmach została wprowadzona zasada pudełka – uczestnicy rozmowy odkładają w niewidoczne miejsce swoje telefony, by skoncentrować uwagę na drugiej osobie. Prowadzenie rozmowy i jednoczesna kontrola połączeń oraz wiadomości to nie tylko brak kultury, ale pozór oszczędzania czasu. W krótkim czasie można zmieścić wiele, ale warto się zastanowić nad jakością poszczególnych elementów.

### Pośpiech – droga do przegapienia życia

XXI wiek to wiek pośpiechu, ponieważ życie człowieka jest podobne do rozpędzającego się pociągu z wiersza Tuwima. Najpierw powolne, obserwujące, ciekawe otoczenia, później dynamiczne i aktywne, by wreszcie stać się maszyną nie do zatrzymania – mimo ciężaru niesionego w sobie. Danuta Szaflarska podjęła taką refleksję. „Był taki czas, gdy ciągle się spieszyłam. Na przykład jechałam tramwajem i chciałam, żeby on jechał jeszcze szybciej. Miałam ten pośpiech w sobie. I nagle pomyślałam: Zaraz, dokąd ja się tak śpieszę? Przecież na końcu czeka na mnie trumna”. Aktorka zadała ważne pytanie – o cel pośpiechu, który wielu ludziom determinuje codzienność. Jest on pozorem obecności, drogą do tego, by przegapić życie.

W parkach Disneya obowiązuje zasada „nigdy nie puszczaj pierwszy”. Osoby wcielające się w bajkowe postaci mają zapewnić ich małym fanom poczucie bezpieczeństwa, bycia zauważonym i przyjętym poprzez tak długie przytulenie, jak potrzebuje tego dziecko. Tu nikt nie odmawia uścisku i nie traktuje go zdawkowo. Każdy ma czas. To ważna lekcja uważności, autentycznego wejścia w kontakt – bez pośpiechu i aparatu, który utrwali chwilę tylko w obrazie, ale ze śladem obecności i dobra pozostającym w pamięci. Gdy wybieramy się w daleką podróż lub w drogę przez kolejny dzień warto przystawać i się rozglądać. Nie szukać odpowiedzi, nie spieszyć się, by nadawać znaczenie, ale przypomnieć sobie słowa zespołu Dżem: „Chwila, która trwa, może być najlepszą z twoich chwil”.

# Między emocjami a ekranem – profilaktyka randkowania online wśród młodzieży

WIKTORIA PRZYBYLSKA

Dla młodzieży smartfon to nie tylko narzędzie komunikacji, ale także przestrzeń, w której rodzą się emocje i relacje. Randkowanie online, choć stworzone z myślą o dorosłych, coraz częściej staje się elementem doświadczeń nastolatków. Z jednej strony daje poczucie bliskości i akceptacji, z drugiej niesie ryzyko uzależnienia, ghostingu czy naruszenia prywatności. Jak wspierać młodych, by ekran nie zastąpił prawdziwych więzi?

Jeszcze kilka lat temu nawiązywanie znajomości w sieci wydawało się czymś wyjątkowym. Dziś to codzienność. Aplikacje randkowe – choć projektowane dla dorosłych – pojawiają się w telefonach młodych ludzi obok komunikatorów i mediów społecznościowych. Nie zawsze służą „szukaniu miłości”. Często są przestrzenią testowania granic, sprawdzania swojej atrakcyjności i zwykłej ciekawości: „kto mnie zauważy?”, „czy ktoś do mnie napisze?”.

## Randkowanie online wśród nastolatków

Motywacje są różne: potrzeba akceptacji, chęć poznania „kogoś spoza klasy”, ćwiczenie flirtu bez ryzyka „na żywo”. Ważną rolę odgrywa interfejs – prosty, natychmiastowy, oparty na krótkich decyzjach. Każdy „match” działa jak szybka informacja zwrotna, a w wieku dojrzewania takie sygnały mogą silnie podbijać poczucie własnej wartości. W tle są też mechanizmy społeczne: presja rówieśnicza, rozmowy o aplikacjach, memy i żarty, które normalizują randkowanie online jako część młodzieżowej kultury.

Ekran daje dystans i poczucie kontroli. Dla nieśmiałych bywa łatwiej napisać pierwszą wiadomość niż podejść do kogoś na przerwie. W sieci można przemyśleć odpowiedź, wybrać zdjęcie, „ugryźć” temat po swojemu. To realna korzyść, bo pozwala trenować komunikację i wyrażać emocje w bezpieczniejszym – z perspektywy nastolatka – środowisku.

Ma to jednak drugą stronę medalu. Szybki rytm przesunięć sprzyja spłyceciu obrazu drugiej osoby do kilku fotografii i okrojonego opisu. „W prawo” znaczy „szansa”, „w lewo” – „nie”. Warto rozumieć, że taka logika uczy krótkich, zero-jedynkowych decyzji, które rzadko przekładają się na budowanie bliskości. Przyzwyczajenie do stałych bodźców bywa też frustrujące, gdy odpowiedź nie przychodzi od razu albo nie przychodzi wcale.

Jednocześnie nie warto demonizować technologii. Dla wielu młodych to po prostu kolejny kanał kontaktu, który –

przy rozsądnych zasadach – może wspierać rozwój społeczny. Kluczem jest kontekst: rozmowa w domu i w szkole, **jasne granice czasu ekranowego** oraz świadomość, że za każdym profilem stoi realna osoba, z emocjami i wrażliwością.

## Cyfrowa ekscytacja czy uzależnienie?

Pierwszy „match”, pierwsza wiadomość, pierwszy wirtualny flirt – dla wielu nastolatków to doświadczenia porównywalne z pierwszym zauroczeniem w realnym życiu. Aplikacje randkowe dostarczają intensywnych bodźców: oczekiwania, ciekawości i poczucia nagrody. Każde przesunięcie profilu w prawo lub w lewo staje się małym eksperymentem społecznym, w którym stawką jest akceptacja albo odrzucenie.

Psychologowie zwracają uwagę, że logika działania aplikacji przypomina gry komputerowe i media społecznościowe. Opiera się na mechanizmie zmiennych wzmocnień – raz nagroda pojawia się od razu, innym razem wcale, co podtrzymuje ciekawość. Mózg nastolatka reaguje na takie bodźce wyjątkowo silnie, a każda dopasowana para działa jak szybka gratyfikacja.

Problem zaczyna się wtedy, gdy liczy się już nie relacja, lecz sama aktywność. Dla części młodzieży ważniejsze staje się kolejne przesunięcie i nowe powiadomienie niż rozmowa z drugą osobą. Objawy przypominają inne uzależnienia cyfrowe: utrata kontroli nad czasem, zaniebdywanie obowiązków czy rozdrażnienie, gdy dostęp do telefonu zostaje ograniczony.

Nie oznacza to jednak, że każda interakcja online prowadzi do nałogu. Problem pojawia się wtedy, gdy aplikacja staje się głównym źródłem emocji i sposobem radzenia sobie z nudą czy samotnością.

## FOMO, ghosting i emocjonalne koszty

Świat aplikacji randkowych nie kończy się na ekscytacji i szybkim dopasowaniu. Młodzież coraz częściej doświadcza zjawisk, które mogą być trudne emocjonalnie





– takich jak FOMO czy ghosting. Skrót i pojęcia rodem z internetu kryją za sobą realne emocje, które wpływają na samoocenę, poczucie bezpieczeństwa i zdolność budowania zdrowych relacji.

FOMO, czyli lęk przed tym, że „coś mnie omija”, to zjawisko powszechnie znane użytkownikom mediów społecznościowych. W aplikacjach randkowych nabiera szczególnej siły. Każde powiadomienie, każdy nowy profil to szansa, której nie można przegapić. Młody człowiek nieustannie sprawdza telefon – w obawie, że w tej chwili mógłby pojawić się ktoś wyjątkowy. Z czasem prowadzi to do napięcia i rozproszenia, bo uwaga nieustannie ucieka ku ekranowi.

Drugim charakterystycznym doświadczeniem jest ghosting – nagle, bez słowa wyjaśnienia, zerwanie kontaktu. To szczególnie dotkliwe dla osób, które dopiero uczą się kształtować swoją tożsamość emocjonalną. Niewysłana odpowiedź albo zniknięcie rozmówcy może wywołać poczucie odrzucenia, winy i braku wartości. W tradycyjnych relacjach odrzucenie bywa bolesne, ale przynajmniej często ma formę rozmowy. W sieci cisza staje się komunikatem sama w sobie – a jej skutki mogą być długotrwałe.

Dla części nastolatków takie doświadczenia są źródłem stresu i obniżonego nastroju. Część zaczyna obsesyjnie analizować swoje zachowania: „Może coś źle napisałem?”, „Może źle wyglądam na zdjęciu?”. Powstaje błędne koło, w którym każda interakcja online urasta do rangi testu własnej wartości. Brak odpowiedzi boli, a każda nowa wiadomość daje chwilową ulgę – i tak spirala emocjonalna się zamyka.

Warto dodać, że młodzież często nie ma jeszcze wykształconych mechanizmów obronnych, które pomagają dorosłym zdystansować się do podobnych sytuacji. Odrzucenie w internecie traktują jak realną stratę, a nie element cyfrowej gry. To sprawia, że emocjonalne koszty korzystania z aplikacji randkowych mogą być dla nich szczególnie dotkliwe.

Konsekwencje sięgają dalej niż same interakcje online. Poczucie ciągłej niepewności, brak zaufania do drugiej osoby czy obawa przed powtórką mogą utrudniać budowanie relacji w świecie rzeczywistym. Jeśli randkowanie online kojarzy się przede wszystkim z ryzykiem odrzucenia i brakiem stabilności, młodzi mogą unikać głębszego zaangażowania także w realnym życiu.

Dlatego tak ważne jest, aby dorośli rozumieli te mechanizmy i pomagali młodzieży nazywać emocje, których doświadczają. Rozmowa o ghostingu czy FOMO może być pierwszym krokiem do nauczenia młodych, że nie wszystko, co dzieje się w aplikacji, jest odbiciem ich wartości jako osób. To profilaktyka emocjonalna, która pozwala zachować równowagę między światem cyfrowym a realnym.

### Ryzykowne zachowania w sieci

Randkowanie online nie kończy się na niewinnych rozmowach czy szybkim przesuwaniu profili. Dla czę-

ści młodzieży aplikacje stają się przestrzenią eksperymentowania z granicami – i to nie zawsze w bezpieczny sposób. Najczęściej mówi się o sextingu, czyli wysyłaniu zdjęć i wiadomości o charakterze erotycznym. Wśród dorosłych bywa to forma intymnej komunikacji, u nastolatków natomiast rodzi poważne ryzyko. Raz wysłane zdjęcie może krążyć w sieci latami, trafiając do niepowołanych osób. Trudno kontrolować, gdzie wyląduje i kto je zobaczy.

Kolejnym zagrożeniem jest niepełna świadomość tego, kto znajduje się po drugiej stronie ekranu. Aplikacje randkowe dają złudne poczucie znajomości – wystarczy zdjęcie i kilka zdań w profilu, by uznać kogoś za wiarygodnego. W praktyce łatwo o manipulację. Osoby dorosłe podszywające się pod rówieśników, próby wyludzeń, a nawet grooming – czyli stopniowe osvajanie dziecka w celu wykorzystania seksualnego – to zjawiska, które coraz częściej pojawiają się w raportach dotyczących bezpieczeństwa cyfrowego.

Brak doświadczenia i ufność sprawiają, że łatwiej podzielić się prywatnymi treściami, które w dorosłym świecie uznalibyśmy za zbyt wrażliwe.

Niebezpieczeństwa nie ograniczają się tylko do prywatności. Równie istotne są konsekwencje emocjonalne. Ujawnienie intymnych treści może prowadzić do wstydu, napiętnowania i izolacji w grupie rówieśniczej. W skrajnych przypadkach staje się powodem przemocy psychicznej czy cyberprzemocy, które niosą poważne skutki dla zdrowia psychicznego nastolatków.

Dla części młodych ryzykowne zachowania w sieci są także próbą sprawdzenia siebie – testem odwagi czy sposobem na zdobycie uwagi. Brakuje im jednak narzędzi, by ocenić realne konsekwencje. Granica między „zabawą” a poważnym zagrożeniem bywa bardzo cienka.

Dlatego profilaktyka powinna obejmować nie tylko ostrzeżenie przed zagrożeniami, ale też uczenie młodych, jak chronić swoją prywatność i jak reagować, gdy czują się niekomfortowo. Ważne, by wiedzieli, że mają prawo powiedzieć „nie”, zablokować rozmówcę czy zgłosić podejrzanе zachowanie. Wsparcie dorosłych polega na tym, by stworzyć przestrzeń, w której nastolatek nie boi się przyznać do błędu i poprosić o pomoc.

### Higiena cyfrowa i granice bezpieczeństwa

Świadome korzystanie z aplikacji randkowych zaczyna się od prostych zasad higieny cyfrowej. To pojęcie, które coraz częściej pojawia się w kontekście wychowania medialnego – i które można porównać do codziennych nawyków dbania o zdrowie. Tak jak uczymy dzieci mycia rąk, tak samo warto uczyć je mycia cyfrowych śladów: kontrolowania ustawień prywatności, ograniczania ilości udostępnianych danych i świadomego decydowania, co warto pokazywać, a co powinno pozostać tylko dla najbliższych.

Pierwszym krokiem jest uświadomienie, że to, co trafia do sieci, rzadko da się całkowicie usunąć. Wysłane zdjęcie czy wiadomość mogą zostać zapisane, skopiowane i rozesłane dalej. Dlatego kluczowe jest rozwijanie w młodzieży umiejętności zatrzymania się i zadania pytania: „Czy naprawdę chcę, aby ta treść była potencjalnie dostępna dla wielu osób?”

Drugim elementem higieny cyfrowej jest równowaga. Nadmiar czasu spędzanego w aplikacjach nie tylko zwiększa ryzyko uzależnienia, ale też odbiera przestrzeń na rozwijanie innych aktywności – od spotkań z rówieśnikami po pasje czy zwykły odpoczynek. Dlatego pomocne są proste zasady: wyłączanie powiadomień na noc, wyznaczanie godzin offline, odkładanie telefonu podczas posiłków. Takie nawyki wspierają poczucie kontroli nad technologią zamiast poczucia, że to technologia kontroluje nas.

Nie mniej ważna jest kwestia granic bezpieczeństwa. Młodzież powinna wiedzieć, że nie każda prośba ze strony rozmówcy jest uzasadniona. Wysłanie zdjęcia, podanie adresu czy numeru telefonu to informacje zbyt wrażliwe, by udostępniać je osobie poznanej wyłącznie online. Tu szczególnie przydaje się otwarta rozmowa w domu – tak, aby młody człowiek wiedział, że w razie wątpliwości może się zwrócić do rodzica czy nauczyciela bez obawy przed oceną.

Higiena cyfrowa to także umiejętność reagowania na własne emocje. Jeżeli aplikacja staje się źródłem frustracji, jeśli brak odpowiedzi boli bardziej niż radość z kontaktu, to sygnał, że warto zrobić przerwę. Rozpoznawanie tych sygnałów i uczenie się samoregulacji to kompetencje równie ważne jak znajomość ustawień prywatności.

Dorośli mogą w tym procesie wspierać młodzież, pokazując na własnym przykładzie zdrowe korzystanie z technologii. Jeśli rodzic podczas rozmowy odkłada telefon, łatwiej oczekiwać, że nastolatek zrobi to samo. Warto wprowadzać wspólne zasady – na przykład „strefy offline” w domu – które przypominają, że świat poza ekranem jest równie ważny.

### Profilaktyka w domu i w szkole

Doświadczenie pokazuje, że zakazy często rodzą bunt i chęć sprawdzenia tematu w ukryciu. O wiele lepsze efekty przynosi otwarty dialog – rozmowa, w której dorosły słucha, a nie tylko ostrzega. Młody człowiek, który ma poczucie bezpieczeństwa w domu czy w klasie, łatwiej przyzna się do wątpliwości, zapyta o radę albo podzieli się trudnym doświadczeniem.

W rodzinie podstawą jest uważna obecność. Warto nie tylko interesować się ocenami czy obowiązkami, ale też pytać o to, co dzieje się w świecie cyfrowym: jakie aplikacje są modne, z kim nastolatek rozmawia, co go cieszy, a co niepokoi. Ważne, aby rozmowa nie miała formy przesłuchania – lepiej traktować ją jako naturalny element

codziennego kontaktu. Dobrym narzędziem są wspólne zasady korzystania z telefonu, które dotyczą wszystkich domowników. To pokazuje, że technologia jest wspólnym wyzwaniem, a nie tylko „problemem młodzieży”.

Szkoła również ma ogromne znaczenie. Nauczyciele i wychowawcy coraz częściej otrzymują materiały i scenariusze zajęć dotyczących higieny cyfrowej, sextingu czy bezpieczeństwa online. Warto włączać je w program profilaktyczny placówki, tak by temat nie był omawiany jednorazowo, ale wracał w różnych kontekstach. Warsztaty, projekty uczniowskie czy dyskusje klasowe pozwalają młodym nie tylko zdobyć wiedzę, ale też wymienić się doświadczeniami i wzajemnie się wspierać.

Profilaktyka w szkole to także uczenie kompetencji emocjonalnych. Radzenie sobie z odrzuceniem, rozpoznawanie własnych emocji czy stawianie granic – to umiejętności, które przydają się nie tylko w sieci, ale i w codziennych relacjach. Dzięki nim młodzież łatwiej odróżnia, co jest zdrowym eksperymentem, a co sytuacją zagrażającą.

Nie bez znaczenia jest rola specjalistów – psychologów i pedagogów szkolnych. To osoby, które mogą prowadzić indywidualne rozmowy, wspierać rodziców i kierować młodych do dalszej pomocy, jeśli zajdzie taka potrzeba. Warto, by szkoła postrzegała temat randkowania online jako element szerszej troski o dobrostan psychiczny uczniów, a nie tylko jako incydentalny problem.

Ostatecznie profilaktyka to budowanie mostu między światem młodych a światem dorosłych. Nie da się odgrodzić nastolatków od aplikacji randkowych – można jednak nauczyć ich, jak korzystać z nich świadomie, jak chronić swoją prywatność i jak reagować w trudnych sytuacjach. To proces, który wymaga cierpliwości, konsekwencji i współpracy domu ze szkołą.

### Zakończenie

Randkowanie online to zjawisko, które pozostanie częścią rzeczywistości młodzieży. Zamiast prób odcięcia ich od technologii, warto skoncentrować się na tym, by uczyli się korzystać z niej mądrze i bezpiecznie. Aplikacje mogą być okazją do budowania relacji, ale też źródłem presji, uzależnienia czy ryzyka. Kluczem jest towarzyszenie – rozmowa, zainteresowanie i wspólne poszukiwanie granic między światem cyfrowym a realnym. Jeśli młodzi będą wiedzieć, że mają wsparcie dorosłych, łatwiej poradzą sobie z emocjami i zachowają równowagę, która chroni ich dobrostan.

Autorka jest pedagogiem ze specjalności poradnictwo i pomoc psychopedagogiczna oraz jest też pedagogiem ze specjalności resocjalizacja z elementami kryminologii, absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Interesuje się wsparciem emocjonalnym młodzieży oraz profilaktyką zachowań ryzykownych.



# Play Therapy jako metoda terapeutyczna (12)

EWELINA PRĘDKA-PAWLUN

Terapia lalkami w terapii traumy przez zabawę, w której często lalki są rekwizytami terapeutycznymi. Jakie lalki stosować w terapii oraz jakie korzyści mogą wynikać z tej formy terapii dla dzieci? Koncepcja lalek terapeutycznych skupia się na indywidualnym wspomaganiu rozwoju dziecka oraz konieczności doskonalenia jego umiejętności w jak najbardziej przyjaznej atmosferze.

**A**utorką tzw. lalek terapeutycznych jest m.in. Britt-Marie Egedius-Jakobsson – psycholog i terapeuta rodzinny. Terapia lalkami to unikalne podejście, skupia się nie tylko na indywidualnym rozwoju, terapii i rehabilitacji dziecka, ale zwraca uwagę na potrzebę ciągłego rozwoju kompetencji rodziców, terapeutów. W dalszej części zostaną przedstawione podstawowe założenia koncepcji terapii traumy przez zabawę oraz jej efektywność. Model TraumaPlay™ wykorzystuje aktualną wiedzę na temat neurobiologii zabawy i traumy, opiera się na teorii przywiązania i pozwala na elastyczne stosowanie zarówno metod niedyrektywnych, jak i dyrektywnych.

## Terapia lalkami

Jest formą terapii, w której wykorzystuje się lalki do wspierania rozwoju emocjonalnego, komunikacyjnego i społecznego, szczególnie u dzieci oraz seniorów z chorobą Alzheimera. Lalki działają jako narzędzie do wyrażania emocji, budowania relacji i radzenia sobie ze stresem oraz uczą empatii i komunikacji, wspierają rozwój społeczny poprzez zabawy, w których dzieci wcielają się w różne role. Ponadto lalki mogą pomóc w odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa, przywiązania i towarzystwa, oraz zmniejszyć trudne zachowania w przebiegu choroby Alzheimera.

## Korzyści z terapii lalkami

Wśród najważniejszych korzyści psychologicznych stosowania tego rodzaju terapii należą: wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego, ułatwianie komunikacji i wyrażania emocji, budowanie relacji i zaufania, redukcja stresu i trudnych zachowań (Maciejewska-Mroczek, 2012). Poniżej przedstawiam bardziej szczegółowo wspomniane korzyści.

Terapia lalkami:

- w naturalny sposób zachęca do wyrażania emocji, pomaga wyrażać i rozpoznawać emocje, np. poprzez mimikę twarzy lub zabawę lalką, zmniejszyć niepokój i obawy,
- pomaga w zrozumieniu i rozwiązywaniu konfliktów wewnętrznych oraz zintegrowaniu różnych obszarów osobowości dziecka,

- rozwija kreatywność i wyobraźnię, jest kreatywnym sposobem analizy i pracy nad różnymi aspektami życia pacjenta,
- wzmacnia relacje międzyludzkie poprzez prezentowanie różnych sytuacji za pomocą lalek, doskonali umiejętności komunikowania się i rozwiązywania problemów w relacjach międzyludzkich,
- pomaga w redukcji stresu i lęku,
- ułatwia budowanie więzi z terapeutą i innymi osobami poprzez wspólną zabawę i dialog,
- wspiera rozwój dziecka, np. poprzez naukę empatii, zrozumienia emocji i budowanie umiejętności społecznych,
- pomaga zmniejszyć niepokój i poprawić interakcje społeczne u osób z demencją, ponieważ lalki są postrzegane jako coś znajomego i budzą pozytywne emocje.

## Rodzaje lalek stosowanych w terapii

Lalki terapeutyczne mogą spełniać różne funkcje, są wykonane z różnych materiałów, mają także wiele dodatkowych elementów. Stanowią niefarmakologiczne wsparcie. Pomagają w zarządzaniu emocjami, budowaniu relacji i rozumieniu emocji, szczególnie u dzieci i osób starszych. Używa się ich w terapii do nauki, zabawy i w celu wsparcia osób z demencją. Przede wszystkim umożliwiają wielozmysłowe możliwości komunikacji i kontaktu terapeutycznego poprzez takie mechanizmy jak mirroring, eye contact oraz dotyk, zapach, dźwięk. Służą jako narzędzia wspierające w pracy opiekunów, personelu medycznego, terapeutów poprzez budowanie pozytywnych relacji z dzieckiem. Wspierają fundamentalną potrzebę obserwacji oraz empatii (Zaworska-Nikoniuk, 2012).

- Lalki Reborn – przypominające niemowlęta, które mogą być używane jako narzędzie do wspomaganie osób z chorobą Alzheimera,
- Pacynki – lalki na rękę, które mogą być używane do wspierania koncentracji i zachęcania do interakcji u dzieci,
- Lalki Empathy Dolls – zaprojektowane tak, aby wyglądały jak dzieci (mają podobne proporcje ciała), co zachęca do opiekuńczego zachowania i więzi emocjonalnej; są wykonane z miękkiego materiału, o realistycznych rysach twarzy i z dodatkowymi funkcjami,



jak np. bijące serce; nadają się do zabawy i terapii dla dzieci ze specjalnymi potrzebami w różnym wieku,

- Lalki empatyczne JOYK – przejmują w zabawie lub terapii rolę ukochanej osoby. Ze względu na ich miękkie ciało i wyraźną strukturę twarzy budzą sympatię, zaufanie i naturalny opiekuńczy instynkt. Szczególnie charakterystyczne dla tych lalek są oczy, które sprawiają, że mamy poczucie nieprzerwanego kontaktu wzrokowego. Pozwala to nawiązać bardzo silną emocjonalną więź, która jest tak ważna w zdobywaniu kompetencji społecznych. Badania dowodzą, że osoby z zaburzeniami sensorycznymi i emocjonalnymi odczuwają znaczny spadek lęku i stresu w kontakcie z lalkami JOYK. Waga lalek dostosowana jest do wielkości, a środek ciężkości przesunięty w taki sposób, że przypominają niemowlęta. Lalka może siedzieć lub leżeć z wyprostowanymi nogami, a jej rozmiary umożliwiają noszenie prawdziwych ubrań niemowlęcych.

### Cechy lalek terapeutycznych

Wśród cech charakterystycznych lalek terapeutycznych możemy wymienić:

- wrażenie nieprzerwanego kontaktu wzrokowego,
- właściwe obciążenie – lalki są obciążone, co daje im wrażenie realności i pozwala na przytulanie,
- wielozmysłowość – niektóre lalki są wyposażone w dźwięki, zapachy, a nawet dotyk, aby wspierać wielozmysłową komunikację w przypadku osób z trudnościami w komunikacji słownej,
- personalizacja – można je dostosować do indywidualnych potrzeb, np. poprzez wybór koloru skóry, włosów lub ubrania.

Mogą być używane również dodatkowe materiały, takie jak akcesoria do lalek, scenariusze terapii, karty z emocjami, które pomagają wspierać proces terapeutyczny.

### Kontrowersje

Lalki terapeutyczne, szczególnie Reborn, budzą kontrowersje. Niektórzy uważają, że lalki Reborn mogą być szkodliwe, prowadzić do nieprawidłowego postrzegania małego dziecka, a nawet być wykorzystywane przez osoby z zaburzeniami psychicznymi np. w celu symulowania dziecka lub w celach seksualnych. Istnieje obawa, że lalki Reborn mogą prowadzić do niezdrowego przywiązania i utrudniać nawiązanie więzi z prawdziwym dzieckiem. Z drugiej strony lalki Reborn pomagają w przeżyciu żałoby i mogą służyć w pracy terapeutów jako forma rozładowania emocji i radzenia sobie z utratą, szczególnie u osób, które straciły dziecko. Ponadto wspomagają rozwój. Lalki mogą być używane w szkołach rodzenia, aby pomóc przyszłym rodzicom przygotować się na opiekę nad dzieckiem. Są także często wykorzystywane w terapii, np. przy zaburzeniach lękowych lub trudnościach w wyrażaniu emocji (Zaworska-Nikoniuk, 2012).

Podsumowując, lalki terapeutyczne, w tym Empathy Dolls to unikalne narzędzie terapeutyczne, które może być wykorzystywane w różnych sytuacjach, aby pomóc w rozwoju dziecka, wspierać osoby starsze oraz ułatwiać komunikację i budowanie relacji. Pacjent może używać jednej lalki, aby przedstawić swoją słabszą stronę, a za pomocą drugiej przedstawić swoje pozytywne cechy. W znaczący sposób ułatwia to proces terapii.

Sue Jennings uważa, że „lalki i inne postacie mogą być używane w terapii do przedstawiania części siebie, które mogą być trudne do bezpośredniego zmierzenia się, pomagając ludziom rozwinąć większe zrozumienie i akceptację siebie”. Powinno się uwzględnić ważne aspekty terapii lalkami. Ważne, by były one odpowiednio dobrane do wieku i potrzeb dziecka/pacjenta. Należy unikać „zmuszania” do korzystania z lalki, jeśli dziecko/pacjent nie jest na to gotowy. Lalki mogą być wykorzystywane jako element terapii wspólnie z innymi metodami.

### Model TraumaPlay™

Powtarzająca się zabawa pourazowa jest objawem przejawianym przez dzieci po traumie. Nadrzędnym celem terapeuty jest „wypłukanie emocjonalnej toksyczności” z doświadczenia dziecka (Goodyear-Brown, 2024, s. 11). W pokoju zabaw Play Therapy jest też elementem, który pozwala dzieciom na wyrażanie i przetwarzanie doświadczonych traum. Badacze tacy jak Gil (2006), Malchiodi (2008) oraz Terr (1993) zwracają uwagę na to, że dzieci wykorzystują metaforyczną treść zabaw, aby odgrywać i przetwarzać swoje doświadczenia. Model TraumaPlay™ pozwala na umieszczenie różnych interwencji wzdłuż kontinuum leczenia, w zależności od tego, który cel leczenia jest aktualnie realizowany. We wczesnych fazach leczenia celem jest:

- budowanie poczucia bezpieczeństwa i ochrony,
- wzmacnianie umiejętności radzenia sobie,
- łagodzenie objawów fizjologicznych,
- wzmacnianie umiejętności emocjonalnych i wspieranie rodziców w regulacji emocji dziecka.

Na początku terapii istotne jest przeanalizowanie, w jakim momencie zachęcić dziecko do pójścia głębiej, kiedy szanować jego mechanizmy obronne, kiedy uznać jego wycofanie, jak wspierać powrót dziecka do zdrowia.

Środkowe fazy leczenia zapewniają pewną formę stopniowej ekspozycji opartej na zabawie, która może obejmować kontinuum ujawniania, doświadczalną grę mistrzowską (*experiential mastery play/EMP*) i/lub pracę z narracją traumy (Goodyear-Brown, 2024, s. 11). Ostatnią fazą leczenia jest pomoc dziecku i rodzinie w badaniu pozytywnego znaczenia „ja” po traumie oraz zajmowanie się myślami.

W pokoju zabaw dziecko angażuje się w scenariusze zabaw, które często odzwierciedlają przebyte trudności. Na przykład, dziecko, które doświadczyło przemocy, może posłużyć się rytuałami oczyszczającymi.





**Tabela 1.** Kluczowe moce terapeutyczne zabawy

Wspiera dobre samopoczucie	Poprawia relacje społeczne	Ułatwia komunikację	Wzmacnia mocne strony osobiste
Katharsis	Relacja terapeutyczna	Wyrażanie siebie	Kreatywne rozwiązywanie problemów
Odreagowanie	Przywiązanie	Dostęp do nieświadomości	Odporność
Pozytywne emocje	Kompetencje społeczne	Nauczanie bezpośrednie	Rozwój moralny
Przeciwwarunkowanie lęków	Empatia	Nauczanie pośrednie	Przyspieszony rozwój psychologiczny
Zaszczepianie stresu			Samoregulacja
Zarządzanie stresem			Poczucie własnej wartości

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Schaefer, C.E., Drewes, A.A. (2014). *The therapeutic powers of Play: 20 core agents of change* (2nd ed.). Hoboken, NJ: Wiley Publishing.

Dwóch badaczy – Schaefer i Drewes (2014) przywołują terapeutyczne moce zabawy, mówią również o kluczowych czynnikach zmiany. Są one istotne z punktu widzenia terapeutów opracowujących plan leczenia dla dziecka z doświadczeniem traumy w celu zidentyfikowania obszarów, w których okno tolerancji dziecka na stres związany z podstawowymi zadaniami żywymi zostało naruszone.

### Efektywność terapii traumy

Kluczowym dla zwiększenia efektywności terapii traumy jest zrozumienie sposobów, w jaki dzieci uczą się i przyswajają nowe doświadczenia. Dzieci najefektywniej przyswajają wiedzę poprzez doświadczenia kinestetyczne, czyli te związane z ruchem i dotykiem. Jean Piaget, psycholog rozwojowy, wskazał, że rozwój poznawczy dziecka rozpoczyna się od fazy sensomotorycznej, aby stopniowo ewoluować w kierunku bardziej złożonych procesów myślowych.

W związku z tym terapia dzieci powinna angażować różnorodne sposoby, czyli kanały dostarczania informacji, szczególnie te zmysłowe, takie jak wzrok, słuch, a przede wszystkim dotyk. Zabawki i rekwizyty terapeutyczne odgrywają bardzo istotną rolę, ponieważ dzięki nim dzieci mogą angażować wszystkie preferowane drogi uczenia się, co sprawia, że terapia jest bardziej skuteczna.

Wybierane przez terapeutę zabawki i rekwizyty w terapii traumy służą do włączenia dziecka w treści terapeutyczne podczas sesji. Rodzaj zabawek warto jest dobrać do treści związanej z traumą dziecka. Powiązanie trudnych treści terapeutycznych z manipulowaniem np. zabawnymi rekwizytami znacznie zwiększa tolerancję dziecka na podejście do trudniejszych tematów.

Rekwizyty blisko powiązane z traumą coraz bardziej eksponują dziecko na emocje wynikające z trudnego doświadczenia. Podczas sesji wszystkie zabawki znajdują się w zasięgu wzroku i rąk dziecka. W niedyrektywnym podejściu czekamy, aż dziecko samo wybierze zabawki. W interwencjach dyrektywnych unikamy bezpośredniego wyboru przez dziecko i wybierając zabawkę, raczej skupiamy się na tych, które dziecko wykorzysta do rozwoju nowych umiejętności emocjonalnych przydatnych w dalszej terapii traumy.

Badania pokazują z jednej strony, że terapia zabawą jest skuteczna w krótkoterminowych przypadkach, ale z drugiej strony dowodzą, że jej skuteczność wzrasta wraz z liczbą sesji. Kolejnym pozytywnym aspektem jest dowód na to, że gdy rodzic jest w pełni zaangażowany w proces terapeutyczny, szanse na sukces terapeutyczny zwiększają się. Terapia traumy przez zabawę ma charakter pewnego kontinuum i czasami dziecko potrzebuje zarówno dyrektywnego, jak i niedyrektywnego podejścia podczas tej samej sesji.

### Podsumowanie

Wykorzystanie zabawek jako narzędzi terapeutycznych otwiera nowe możliwości dla terapeutów, umożliwiając im budowanie poczucia spójności pomiędzy sesjami terapeutycznymi a codziennym życiem dzieci. Terapia lalkami jest szczególną formą terapii, w której wykorzystuje się lalki do wspierania rozwoju emocjonalnego, komunikacyjnego i społecznego.

W terapii traumy przez zabawę trzeba uwzględnić sposób, w jaki dzieci się uczą, zwłaszcza te, które mają upośledzoną neurofizjologię z powodu złożonej traumy. Zwracamy uwagę na język ciała dziecka, jego mimikę twarzy, czyny fizyczne i wypowiedane słowa. Mogą nam dostarczyć cennych informacji na temat bieżącej regulacji emocjonalnej i podstawowych potrzeb. Dzieci przeżywające traumę potrzebują większego poświęcenia uwagi. W ich przypadku początkowe rozwiązanie obejmuje ich unikalny zestaw doświadczeń i odporności. W terapii należy wziąć pod uwagę emocjonalność dziecka, wszelkie trudności w relacjach, zaniedbania i doświadczenia związane z przemocą, wszelkie traumy, które miały miejsce i sposób, w jaki mogą one przejawiać się w ciele poprzez epizody nadmiernego lub niedostatecznego pobudzenia. W pracy z traumą terapeuta zabawą jest czynnikiem zmiany. Aby nastąpiła zmiana, dzieci często potrzebują nowych doświadczeń, które pomagają wypracować zdrowsze interakcje ze światem. ■

Bibliografia dostępna jest w redakcji.

Autorka jest psychologiem, terapeutą skoncentrowanym na rozwiązywaniu, trenerem technik pamięciowych dla dzieci i młodzieży, terapeutą metody EEG Biofeedback, diagnostą ADHD oraz certyfikowanym diagnostą ADOS-2.

# Hazard a młodzi Polacy – czy są powody do obaw?

DOMINIKA GAWRYLUK

Badania wskazują, że rośnie świadomość społeczna dotycząca uzależnień behawioralnych, w tym z nadmiernym korzystaniem z Internetu i urządzeń elektronicznych i problemem hazardu, także online. Czy w ślad za tym idą starania dorosłych, aby dzieci, nastolatki i młodzi dorośli nie mieli dostępu do różnych form hazardu?

## Hazard – szersze tło dla problemu

Od 2011 roku Fundacja CBOS prowadzi cykliczne badania (co 4 lata) związane z oszacowaniem skali uzależnienia od hazardu i innych uzależnień behawioralnych. W ostatniej edycji badań pn. „Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2023/2024” przeprowadzono 3239 wywiadów na ogólnopolskiej próbie losowej reprezentatywnej dla osób w wieku 15+ (*Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja ...*, 2024).

Wyniki badania pokazały, że w porównaniu z poprzednią edycją, spadł odsetek Polaków grających w gry na pieniądze – grający stanowią obecnie 31,7 proc. ogółu, podczas gdy w 2019 roku było to 37,1 proc. Ale jednocześnie wzrósł odsetek osób grających ryzykownie – co widać szczególnie w kategorii „umiarkowany poziom ryzyko uzależnienia od hazardu”. Niestety widać to także w grupie osób poniżej 18. roku życia – aż 24,2 proc. gra w sposób ryzykowny. Ponadto zwiększył się odsetek osób uprawiających hazard w sposób patologiczny i to aż o 30 proc.

Widocznie zarysowującym się problemem jest to, że większość osób badanych w żadnym sensie nie identyfikuje się z problemem hazardu („w żadnym sensie nie czuję się nałogowym graczem”), także osoby z grupy grających ryzykownie i zagrożonych uzależnieniem od hazardu. Oznacza to, że co dziesiąty uczestnik gier na pieniądze może nie być świadomy, że prawdopodobnie już wszedł na ścieżkę rozwijającego się uzależnienia od hazardu. Symptomy uzależnienia są częściej dostrzegane z zewnątrz, czyli przez osoby z otoczenia gracza. Ale niestety z negatywną oceną, czyli określeniem „nałogowy gracz” nie zgadza się 65,1 proc. graczy. Nie stanowi to przyczynku do zastanowienia się nad charakterem swojego grania, tylko raczej jest odbierane jako stygmatyzacja.

### Motywacja do grania

Motywy uczestnictwa w grach hazardowych są podobne w grupie osób, które grają bardzo rzadko i raczej spontanicznie, rozrywkowo i graczy ryzykownych, ale różnią się natężeniem emocji związanych z samą grą.

W przypadku ryzykownego grania napięcie i emocje są znacznie silniejsze.

Najczęściej osoby, które nie mają problemu hazardowego, mówiły o tym, że grają, bo sprawia im przyjemność wygrywanie nawet małych kwot albo chcą poprawić swoją sytuację materialną, mieć więcej pieniędzy, dobrze się bawią albo też mają przecucie, że czeka ich duża wygrana i lubią towarzyszące grze emocje. Jednak dla osób mających problem z hazardem motywem gry najczęściej jest: pragnienie rozładowania napięcia, chęć „wyłączenia się”, przyzwyczajenie do takiej formy spędzania czasu lub przynależność do środowiska, które również gra, a także niemożność przestania i chęć odegrania się.

### Kasyna internetowe

Coraz większym zagrożeniem stają się kasyna wirtualne, w których gra odbywa się za wirtualne pieniądze, bez rejestracji, bez logowania (są to tzw. wersje demo). Wiedzę na temat tych kasyn mają głównie osoby poniżej 24 roku życia – 50 proc. badanych w tej grupie. Dla porównania – w najstarszej grupie – 65+ taką wiedzę posiada tylko 13,4 proc. badanych.

W 2024 roku odsetek osób, które w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie uprawiało hazard online wynosi 3,6 proc. Warto dodać, że w 2019 roku takich osób było ponad dwukrotnie mniej. Jest to dość dynamiczna zmiana na przestrzeni kilku lat.

### Co wpływa na zwiększone ryzyko uzależnienia od gier hazardowych?

Spośród cech społeczno-demograficznych, największy wpływ na podejmowanie ryzyka w trakcie gry mają wiek, płeć i w mniejszym stopniu wykształcenie. Stąd najbardziej zagrożonymi uzależnieniem od hazardu osobami są młodzi mężczyźni do 24 lat, raczej z niższym wykształceniem.

Kolejnym czynnikiem ryzyka problemów z hazardem jest rodzaj wybieranych gier. Bowiem gracze zdradzający symptomy uzależnienia od hazardu istotnie częściej niż grający bezpiecznie wybierają zakłady bukmacherskie poza internetem, loterie, konkursy SMS-owe i zdrapki. Wymienione aktywności można postrzegać zatem jako mające rzeczywisty potencjał uzależniającego.





Jeszcze innym czynnikiem ryzyka uzależnienia od hazardu jest przekonanie o dodatnim bilansie finansowym gry, czyli przeświadczenie o odnoszeniu korzyści materialnych skłania do intensywniejszego grania.

Warto dodać, że zniekształcenia poznawcze są charakterystycznym mechanizmem dla każdego uzależnienia. W przypadku hazardu dotyczą one głównie błędnego oszacowania utraconych pieniędzy oraz czasu spędzanego na graniu, są charakterystyczne dla rozwijającego się problemu z hazardem.

### Jak grają nastolatki?

Kolejnym badaniem, które pokazuje skalę dostępności hazardu dla nastolatków jest badanie ESPAD, również cyklicznie przeprowadzane co cztery lata wśród uczniów szkół średnich – ostatnia edycja w 2024 roku (Sierosławski, Sierosławska, 2024). Z badania wynika, że wśród pierwszoklasistów szkół średnich doświadczenia z grami hazardowymi (kiedykolwiek w życiu) miało 25 proc. badanych, zaś w starszej kohorcji – trzecioklasistów – 27 proc. W czasie ostatnich 30 dni przed badaniem w grach hazardowych uczestniczyło 12,5 proc. pierwszoklasistów i 25 proc. uczniów klas trzecich. Jeśli chodzi o **hazard online, to odnotowano znaczny wzrost rozpowszechnienia tego typu gier – z 8 proc. w 2019 roku do 14 proc. w 2024 roku**. Wskaźniki uczestnictwa wzrosły o ponad połowę wśród chłopców (z 13 proc. w 2019 roku do 20 proc. w 2024 r.), ale potroiły się wśród dziewcząt (z niespełna 3 proc. w 2019 roku do blisko 9 proc. w 2024 roku). I jeśli chodzi o płeć graczy, jest to nowa tendencja.

Najbardziej rozpowszechnioną formą hazardu wśród uczniów okazały się zakłady sportowe (po ok. 13 proc. w obu grupach badanych). A jeśli chodzi o częstotliwość grania, to najczęściej jest to raz na miesiąc lub rzadziej. **Dane z 2024 roku w porównaniu z rokiem 2019 wskazują na wzrost częstotliwości grania.**

Czy już można mówić o graniu problemowym wśród uczniów? Aby to zbadać, zastosowano dwa składniki grania problemowego – potrzebę stawianie coraz wyższych stawek w grach na pieniądze oraz okłamywanie ważnych osób w kwestii czasu spędzanego na graniu. Potrzebę stawiania coraz większych pieniędzy wyraziło 9 proc. uczniów w wieku 15-16 lat oraz 8,9 proc. uczniów w wieku 17-18 lat. Kłamanie w sprawie tego, jak dużo się gra było mniej rozpowszechnione – tylko ok. 4 proc. uczniów przyznało się do takiego zachowania. Nastolatki, którzy w 2024 roku zadeklarowali oba symptomy, stanowili niespełna 3 proc., ale warto dodać, że w 2019 roku mniej niż 1,5 proc. uczniów wykazało te dwa objawy problemowego grania. Widać tu także tendencję zwykłą.

### *Gracze niepełnoletni*

Mimo że hazard jest rozrywką przeznaczona dla osób pełnoletnich, to w badaniu ESPAD z 2024 roku wśród

ogółu graczy, czyli osób deklarujących udział w grach na pieniądze w okresie 12 miesięcy poprzedzających badania 5,7 proc. to 15-, 16- i 17-latkowie, czyli osoby niepełnoletnie! W grupie tej dominuje płeć męska – 60,5 proc., a ponad połowa z niepełnoletnich graczy mieszka na wsi – 52,3 proc. Z deklaracji nastolatków wynika, że tylko 49,1 proc. rodziców wie o hazardowej aktywności swoich pociech.

Badania „Nastolatki w sieci hazardu”, opublikowane w grudniu 2017 roku przez Fundację CBOS, pokazały, że już 13-14-letnie dzieci są zainteresowane hazardem. Jak wskazują dr Łukasz Wieczorek i r.p. Tomasz Bednarczyk, badacze i autorzy raportu „Prawo wobec hazardu – przegląd literatury i regulacji prawnych w wybranych krajach świata” – może warto podwyższyć wiek dostępności do gier hazardowych? *Patrząc z perspektywy neurobiologicznej, funkcje wykonawcze mózgu rozwijają się w okresie młodej dorosłości (18-25 lat), co może przemawiać za tym, że legalny wiek dostępności może być zbyt niski, aby chronić nastolatków i młodych dorosłych przed niebezpiecznymi zachowaniami* (Bednarczyk, Wieczorek, 2022).

### *Kontrola rodzicielska*

W badaniu Nastolatki 3.0 (Lange, 2023) ponad połowa nastolatków (53,7 proc.) twierdzi, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących korzystania z internetu w zakresie czasu i dostępu do treści. Dodatkowo opiekunowie, którzy ustalają takie limity, w wielu przypadkach robią to nieskutecznie. Nie sprawdzają, czy wprowadzone zasady są respektowane. Blisko co czwarty młody użytkownik sieci uważa, że wprowadzona przez rodziców kontrola w zakresie czasu korzystania z internetu (28,8 proc.) oraz dostępu do treści w internecie (28,9 proc.) jest nieskuteczna. A aktywność nastolatków w sieci nie ogranicza się tylko do wyszukiwania informacji związanych z edukacją i do social mediów. Młodzi ludzie, którzy brali udział w badaniu deklarowali odwiedzanie stron związanych z hazardem online. Ponad 800 tysięcy przedstawicieli młodzieży weszło na stronę zakładów bukmacherskich STS.pl, a niespełna pół miliona na stronę Betclit.pl.

Wiedza rodziców na temat czynników ryzyka i czynników chroniących jest niezbędna, by móc dobrze przygotować się do rozmowy z dzieckiem/nastolatkiem na temat konsekwencji uczestnictwa w grach hazardowych, ale także po to, by dostrzec sygnały, które mogą świadczyć o tym, że ich syn czy córka mogą mieć problem z hazardem.

### Czy problem hazardu wśród młodych osób jest realny?

Wiele badań wskazuje na to, że dzieci i nastolatki są bardziej narażone na ryzyko uzależnień niż osoby dorosłe. I to zarówno uzależnień od substancji psycho-

aktywnych, jak i behawioralnych. Statystyki dotyczące zachowań ryzykownych związanych z grami hazardowymi i graniem patologicznym są niższe w porównaniu z odsetkami osób z uzależnieniem od alkoholu czy narkotyków. Być może dlatego problem hazardu nie jest tak szeroko dyskutowany jak uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Jednak warto sobie uświadomić, że – jak podkreślają autorzy badania CBOS „Nastolatki w sieci hazardu” (2019) – dla przynajmniej części nastolatków gra w darmowe gry w wirtualnym kasynie stanowi naturalny wstęp do gry za pieniądze. Dodatkowym niepokojącym aspektem w przypadku nastolatków grających w wirtualnych kasynach internetowych jest kwestia problemowego korzystania z sieci. W grupie młodych osób, uczestniczących w hazardzie online, zauważa się wyraźny związek pomiędzy uzależnieniem od internetu a poziomem ryzyka uzależnienia od hazardu: **wśród osób zagrożonych poważnymi problemami z hazardem niemal jedna trzecia spełnia jednocześnie kryteria uzależnienia od internetu**, a tylko jedną dziesiątą stanowią przeciwni internauci.

W jakim jeszcze obszarze ryzyko zagrożeń jest największe? Atrakcyjność danej aktywności, która uruchamia układ dopaminowy, powoduje, że częściej wybieramy takie zachowania. Hazard online ma dwie podstawowe cechy, które według nastolatków, świadczą o jego atrakcyjności – **łatwa dostępność** (bez wychodzenia z domu, w każdym czasie, duży wybór gier w jednym miejscu i możliwość podjęcia gry na różnych urządzeniach, także mobilnych) oraz **anonimowość**

**graczy**. Ponadto wirtualne granie łatwiej jest ukryć przed rodzicami. A gdy do tego dołożymy jeszcze coraz bardziej obniżający się wiek inicjacji hazardowej i brak alternatywnych form spędzania czasu wolnego, nie dziwi fakt, że hazard online zaczyna stanowić poważny problem. Jak podkreślają badacze, **specyfika hazardu online sprawia, że ma on bardzo duży potencjał uzależniającego**. Problem jest znacznie poważniejszy niż wielu dorosłym się wydaje. Tym bardziej, że nadal nie mamy skutecznych rozwiązań prawnych, które w większym stopniu chroniłyby dzieci i młodzież przed dostępem do stron internetowych z grami hazardowymi. Pozostaje także **kwestia międzypokoleniowej transmisji aktywności hazardowej w rodzinie**. W wielu badaniach ta teza znalazła potwierdzenie – uczestniczące w grach hazardowych nastolatki nie tylko obserwowały osoby w swoim najbliższym otoczeniu, które grały na pieniądze, ale też zdarzało się, że np. pomagały typować liczby, towarzyszyły przy zakupie zakładów, zdrapując zdrapki itp.

Czy hazard online stanowi zagrożenie dla nastolatków i młodych dorosłych? Tak. I staje się to coraz bardziej realnym problemem, wymagającym podjęcia działań profilaktycznych już teraz. Zwłaszcza, gdy gry komputerowe, popularne wśród dzieci, bazują częściowo na mechanizmach wykorzystywanych w grach hazardowych na pieniądze. Warto mieć to na uwadze. ■

Bibliografia dostępna jest w redakcji.

# Czy z dziećmi można rozmawiać o wojnie?

MARIA ENGLER

Książki dla dzieci mogą poruszać tematy trudne, bolesne i wymagające głębszej refleksji. Przy ich czytaniu dziecku powinni towarzyszyć rodzice. W poprzednich artykułach poruszyłam temat takiej „bardziej wymagającej” literatury dla dzieci. Dotyczyła ona m.in. funkcjonowania ciała, potrzeb biologicznych, trudności w relacjach, a także śmierci. W niniejszym artykule pochyliłam się nad tematyką wojny.

**C**zy z dziećmi można rozmawiać o wojnie? To pytanie zadaje sobie wielu dorosłych. Jeszcze jakiś czas temu temat ten mógł wydawać się odległy i „teoretyczny”. Tymczasem w lutym 2022r. Rosja dokonała pełnoskalowej inwazji na Ukrainę, atakując ją z wielu stron. Mimo że konflikt zbrojny na Ukrainie trwa od 2014 roku, skala i okrucieństwo wydarzeń

z 2022 roku wstrząsnęły całym światem. Walki objęły dużą część kraju i doprowadziły do śmierci wielu cywilów oraz do ogromnych zniszczeń.

## Wciąż żywy temat wojny

Choć walki toczą się poza granicami naszego kraju, temat wojny stał się palący również wśród obywa-



➔ teli Polski. W naszym kraju pojawiły się miliony osób z Ukrainy, które szukały bezpiecznego schronienia, z czego setki tysięcy pozostały w Polsce do dziś. Polska stała się bowiem głównym krajem przyjmującym osoby uciekające przed wojną. Polacy byli zaangażowani w masową pomoc – od noclegów po wyżywienie oraz pomoc prawną i medyczną. W polskich szkołach naukę rozpoczęły dziesiątki tysięcy dzieci z Ukrainy, często nieznających języka polskiego. Trudno więc, aby te wszystkie wydarzenia nie przyczyniły się do pojawienia się w głowach dzieci wielu pytań.

Oczywiście, wojna na Ukrainie to nie jedyny obszar, który może przyczyniać się do pojawiania się tego rodzaju pytań. Dzieci pytają o wojnę zwykle wtedy, gdy temat ten wzbudza ich obawy bądź ciekawość. Najczęściej są to sytuacje wiążące się z obchodami, wydarzeniami o charakterze publicznym lub informacjami płynącymi z mediów. Również w szkołach pojawiają się tego rodzaju tematy, np. na zajęciach z historii. Zdarza się, że dzieci biorą udział w spotkaniach ze świadkami historii i kombatanami. Także rodzinne wspomnienia i pamiątki oraz przekazy płynące z kultury popularnej mogą przyczynić się do pojawiania się pytań o wojnę. Wówczas dorośli zastanawiają się często, jak o tym rozmawiać. „Ile mogę powiedzieć?”, „Czy prawda nie sprawi, że dzieciństwo mojego dziecka przestanie być bez troskie?”, „Czy nie zaczniesz się bać?” – tego rodzaju wątpliwości towarzyszą wielu rodzicom.

### O wojnie – szczerze, ale z uwzględnieniem dziecięcej delikatności

O wojnie można rozmawiać na wiele sposobów, a jednym z nich jest odpowiednio dobrana do wieku i potrzeb dziecka literatura. Przykładem jest książka autorstwa Renaty Piątkowskiej pt.: *Wszystkie moje mamy*. Porusza ona temat wojny i Holocaustu. Głównym bohaterem książki jest Szymek. Chłopiec wraz ze swoim przyjacielem Dawidem bawią się, strzelając do siebie z zabawkowych pistoletów oraz wręczając sobie odznaczenia z guzików. Wymieniają pomysły, jak pokonać wroga. Wtedy wojna nie wydaje się im zła i straszna.

Niestety, kiedy nadchodzi prawdziwa wojna, okazuje się, że wyobrażenia nie pokrywają się z rzeczywistością. Dom Szymka i jego rodziny zostaje zniszczony. Tata chłopca trafia do obozu, a on sam wraz z resztą rodziny rozpoczyna życie w warszawskim getcie. Głód, zimno i strach stają się ich codziennością, choć na szczęście spotykają na swojej drodze odważnych i dobrych ludzi, którzy niosą im pomoc.

Książka porusza bardzo trudne tematy, zgodne z tym, co naprawdę działo się podczas II wojny światowej. Jednym z najtrudniejszych momentów książki jest choroba mamy Szymka, w wyniku której postanawia ona znaleźć chłopcu nową mamę. Wiąże się to z tym, że potajemnie

opuszcza on getto. Dalsze losy chłopca są niezwykle poruszające i trudne do wyobrażenia. W toku swojej historii musi on kilkakrotnie zmienić imię i poznać pięć kolejnych „mam”. Udaje mu się przeżyć, a na swojej drodze wielokrotnie spotyka ludzi wrażliwych, empatycznych i nadzwyczaj odważnych.

Warto wspomnieć o tym, że choć czasy, o których pisze autorka były okrutne, opisy zawarte w książce są skonstruowane tak, by można je było przedstawić dzieciom, również tym wrażliwszym. Książka nie zawiera drastycznych opisów i nie epatuje okrucieństwem. Dzięki niej dzieci mogą poznać prawdziwą historię naszego kraju oraz dowiedzieć się, kim była i jak wielkich rzeczy dokonała Irena Sendlerowa, która ratowała żydowskie dzieci z getta i umieszczała je w polskich rodzinach, sierotocinach i klasztorach.

### Dziecięce wyobrażenia a rzeczywistość

Książka autorstwa Pawła Beręsewicza pt.: *Czy wojna jest dla dziewczyn?* jest kolejną chwytną za serce opowieścią o trudach wojny, tym razem z dziewczęcej perspektywy. Jej bohaterką jest dziesięcioletnia Ela, która spędza wakacje nad morzem. W pewnym momencie orientuje się, że jej kolega, Antek, coś przed nią ukrywa. Okazuje się, że tą tajemnicą są podsłuchane słowa rodziców o tym, że nadchodzi wojna. Antek przygotowuje się na nią, szykując pociski z piasku, jednak nie zgadza się, by Ela mu pomogła, gdyż według niego wojna to nie sprawa dziewczyn.

Wielką zaletą książki jest pokazanie, jak wyobrażenia o wojnie, a później sama wojna wyglądają w oczach dzieci. Jest to główny zamysł całej serii książek „Wojny dorosłych – historie dzieci”, do której należy zarówno ta, jak i wcześniej opisywana pozycja. I tak dowiadujemy się, jaki plan na pokonanie wroga ma Antek:

*Mysli, że jest bezpieczny – tłumaczy dalej Antek. – Ale ja już na niego czekam, rozumiesz? Kiedy jest bardzo blisko, zrywam się z ziemi i rzucam w niego pociskiem. Kulka rozbija się mu na pancerzu, piasek wpada do silnika, silnik zaczyna się krztusić, samolot traci wysokość, pikuje prosto w ziemię i BUM! Rozumiesz?*

Po powrocie z wakacji wojna wybucha naprawdę. Wraz z jej rozpoczęciem kończy się dzieciństwo Eli. Jeszcze niedawno była małą księżniczką, która najbezpieczniej czuła się przy swoim odważnym i silnym tacie. Teraz sama musi go chronić, ponieważ ten ukrywa się przed Gestapo. Ela, która do niedawna czas spędzała na bez troskiej zabawie, teraz uczy się zakładać opatrunki. Dalsze wydarzenia są równie trudne i bolesne. Mama dziewczynki zostaje aresztowana, przez co Ela musi radzić sobie sama, a w mieście wybucha Powstanie Warszawskie. Również w tej książce okazuje się, że dziecięce wyobrażenia nie pokrywają się z rzeczywistością:

*Antka spotkałam jeszcze raz. Trwało wtedy Powstanie Warszawskie. W mieszkaniu mojej cioci na Żoliborzu znajdował się szpital polowy. Miałam trzynaście lat i mogłam już trochę pomagać lekarzom i pielęgniarce. Znoszono tam z okolicy rannych powstańców i cywilów. Któregoś dnia zniesiono i Antka. Przemykał właśnie labiryntem piwnic, kiedy w pobliżu spadła bomba. Lawina gruzu zasypała go całego i tylko dzięki temu, że ktoś akurat był w pobliżu, udało się go odkopać.*

Czy książka kończy się pozytywnie – trudno ocenić w świetle okrucieństwa, jakie niosła ze sobą wojna. Antek i tata Eli nie przeżyli. Ela i jej mama przetrwały, jednak mama przez długi czas przebywała w Oświęcimiu, co wywarło ogromny wpływ na jej zdrowie. Ela jeszcze długo wspomina wiele osób, które spotkała na swojej wojennej drodze. Bardzo wiele z nich nie przeżyło bądź odniosło poważne straty.

Książka przedstawia wojnę taką, jaka była. Pojawiają się w niej aresztowania Gestapo, bombardowanie miasta, okupacja, ból, rozpacz i cierpienie. Okazuje się też, że podczas wojny zmienia się nie tylko organizacja codziennego życia, ale również zasady moralne. Jeszcze niedawno nie wolno było kłamać, teraz czasem wręcz trzeba, a niektórych tajemnic nie można wyjawiać nawet najbliższym przyjaciółom. Wydarzenia wojenne zostały przedstawione jednak bez drastycznych szczegółów i opisów, które dla dziecka mogłyby być zbyt bolesne. Konkluzją płynącą z książki jest to, że wojna nie jest ani dla dziewcząt, ani dla chłopców. Całość, mimo opisywanego dramatu, przedstawiona jest w sposób ciepły, a niekiedy również humorystyczny. Taka forma przybliżania dzieciom wojennej tematyki z pewnością ułatwia poradzenie sobie ze świadomością, że świat nie zawsze jest piękny i dobry.

### Jak wojnę widzą dzieci?

*Asiunia* autorstwa Joanny Papuzińskiej przedstawia wojnę z perspektywy pięcioletniej Asi. Na początku dziewczynka wie dzie szczęśliwe dzieciństwo u boku rodziców i rodzeństwa. Rodzina mieszka w Warszawie. Jednak pewnej nocy do domu dziewczynki wdzierają się niemieccy żołnierze, którzy doprowadzają do rozdzielenia rodziny – mama Asi zostaje aresztowana. Odtąd tata musi radzić sobie samodzielnie, jednak nie trwa to długo, ponieważ on również zostaje aresztowany. Asia trafia kolejno do różnych rodzin, które starają się zapewnić jej opiekę. Na początku wszystko dzieje się w Warszawie, później dziewczynka trafia na wieś. Każde nowe miejsce wiąże się z koniecznością nauki nowych zasad funkcjonowania. Niekiedy trzeba starać się być cicho, ponieważ w pobliżu są żołnierze wrogiego wojska. Innym razem, aby przeżyć, trzeba chować się w piwnicy, a czasem dzielić jedzeniem z innymi, mimo że jest go bardzo mało.

Asia widzi świat oczami dziecka. Przedstawione w książce opisy są więc proste, pełne zadziwienia, lęku, pewnego rodzaju naiwności i niedowierzania. Dziewczynka zwraca uwagę na rzeczy istotne dla dzieci. Brakuje jej np. zabawek.

Książka pokazuje, że wojna zmienia wszystko i nawet wówczas, gdy się kończy, nic nie jest już takie samo, jak wcześniej. Choć rodzina Asi znów jest razem, ich życie jest już inne. Warto zwrócić uwagę na to, że i w tej pozycji nie ma drastycznych opisów. Wojna przedstawiona jest w sposób szczery, ale bez epatowania okrucieństwem. Dużą wartością jest fakt, że książka przedstawia wpływ wojny na codzienne życie zwyczajnych ludzi. Opowiada o ludziach, którzy dalej starają się uczyć i pracować, choć jest to bardzo trudne. W prostych słowach przedstawiona jest istota wojennego dramatu:

*Ale pewnego dnia starsi bracia mówią, że oni idą do Warszawy, bo tam będzie Powstanie. Oni muszą tam iść i walczyć z Niemcami, bo są harcerzami i złożyli przysięgę. Babcia gniewa się na nich, ale nic nie pomaga, zakładają plecaki i odchodzą.*

Wszystkie opisane w artykule książki powstały w ramach serii „Wojny dorosłych – historie dzieci”. Wydawnictwo Literatura, częściowo we współpracy z Muzeum Powstania Warszawskiego, stworzyło tę wartościową serię dla dzieci powyżej siódmego roku życia. Fabuła książek opiera się na autentycznych wydarzeniach i historiach ludzi, którzy doświadczyli wojny. W książkach nacisk położony jest na to, jak wojnę widziały dzieci. Nie są to więc pozycje zbliżone do podręczników szkolnych, które przedstawiają daty i fakty historyczne. Większość książek przybliży czytelnikom rzeczywistość II wojny światowej, jednak część dotyczy również wojny na Ukrainie, czasów PRL-u, problemów uchodźców czy powojennych wysiedleń.

Autorzy opisywanych w artykule książek posiadają ważną umiejętność – swoich młodych czytelników traktują z szacunkiem i powagą, biorąc pod uwagę również ich niewinność i wrażliwość. To ważne, ponieważ przybliżanie dzieciom historii za pomocą literatury pomaga kształtować empatyczne, wrażliwe i świadome społeczeństwo.

### Bibliografia

- Beręsewicz P., Czy wojna jest dla dziewczyn?, Łódź 2022.
- Papuzińska J., *Asiunia*, Łódź 2011.
- Piątkowska R., *Wszystkie moje mamy*, Łódź 2013.

# Nie wszystko jest traumą: o granicach, znaczeniu i sile przetrwania

PIOTR GRAJEWSKI

Google Trends to narzędzie, które pozwala śledzić i porównywać popularność wyszukiwanych haseł w czasie oraz w różnych krajach. Analizując temat „trauma”, łatwo zauważyć rosnące zainteresowanie tym obszarem. W Polsce od 2019 do 2025 roku liczba wyszukiwań niemal się podwoiła.

**T**o dobrze oddaje szerszy trend: trauma stała się tematem modnym, coraz częściej obecnym w dyskusjach zarówno ekspertów, jak i osób niezwiązanych z psychologią. Powstaje coraz więcej kierunków studiów z zakresu psychotraumatologii, a wiele osób publicznie dzieli się własnymi doświadczeniami. Pojawia się jednak pytanie: czy rzeczywiście wszystko możemy określać mianem traumy?

## Trauma – definicja

Zgodnie z definicją Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (American Psychological Association, APA) trauma to jakiegokolwiek niepokojące doświadczenie, które powoduje znaczny strach, bezradność, dysocjację, dezorientację lub inne niepokojące uczucia na tyle intensywne, że wywierają długotrwały negatywny wpływ na postawy, zachowania i inne aspekty funkcjonowania danej osoby. Wydarzenia traumatyczne mogą być spowodowane przez człowieka (np. stosowanie przemocy, gwałt, wojna), jak i wynikać z natury (np. powódź, trzęsienie ziemi). Często wiąże się to z wpływem na postrzeganie przez osobę świata jako bezpiecznego oraz przewidywalnego miejsca.

Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organization, WHO) w klasyfikacji ICD-11 nie definiuje bezpośrednio pojęcia „trauma”, jednak przedstawia opis wydarzeń. To ekspozycja na wydarzenie lub sytuację (krótko- i długotrwałą) o ekstremalnie zagrażającej lub przerażającej naturze. Zalicza się do nich m. in. doświadczenia katastrof spowodowanych przez ludzi, doświadczenie walki, przemocy seksualnej, torturowanie, napaść, poważny wypadek, zagrażająca zdrowiu lub życiu choroba (np. zawał serca). Dodatkowo bycie świadkiem wydarzenia, w którym nagle i gwałtownie ktoś odniósł obrażenia lub zmarł, a także dowiedzenie się o nagłej, niespodziewanej śmierci kogoś bliskiego to kolejne przykłady traumatycznych doświadczeń.

Obie definicje w wielu punktach pokrywają się ze sobą – wskazują na ekstremalne doświadczenia wiążące się z bardzo trudnymi wydarzeniami, często skupionymi wokół przemocy, śmierci lub poważnych obrażeń.

Trauma odnosi się do wydarzeń, które mogły wpłynąć na osobę jej doświadczającą. Pod uwagę powinno się brać jednak obiektywną ocenę wydarzenia, a nie tylko emocje danej osoby. Niezaliczony sprawdzian może być źródłem wielu trudności i emocji, jednak niezależnie od ich nasilenia, nie można mówić o tym, że jest to traumatyczne doświadczenie. Nawet jeżeli dla niektórych uczniów może być czymś naprawdę trudnym do poradzenia sobie.

Badania wpływu traumatycznych doświadczeń na psychikę nie są nowe, a za początek można uznać publikację Johna Erichsena, który w 1866 roku opublikował pracę *On Railway and Other Injuries of the Nervous System* [O urazach układu nerwowego spowodowanych koleją i innymi czynnikami – tłum. autora]. Formalnie po raz pierwszy diagnoza związana z traumą pojawiła się wraz z publikacją DSM-I w 1952 roku wraz z opisaniem *gross stress reaction* [gwałtowna reakcja stresowa – tłum. autora]. Ze względu na sytuację polityczną, wynikającą z trwającej wojny w Wietnamie, druga edycja DSM nie zawierała już tej diagnozy. Dopiero w kolejnej edycji z 1980 roku uwzględniono diagnozę PTSD – zespół stresu pourazowego.

## Niekorzystne doświadczenie w dzieciństwie

Kolejnym przełomowym krokiem w badaniach nad wpływem traumy były badania przeprowadzone przez organizację Kaiser Permanente we współpracy z amerykańskim Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom z 1998 roku. Były to pierwsze badania przeprowadzone na dużej próbie, które sprawdzały skutki zdrowotne i społeczne niekorzystnych doświadczeń w dzieciństwie. Do niekorzystnych zdarzeń zalicza się m.in. przemoc fizyczną, emocjonalną i seksualną, zaniedbanie fizyczne oraz emocjonalne, a także dysfunkcje w rodzinie: nadużywanie substancji psychoaktywnych, choroby psychiczne, przemoc domową, separację rodziców, pobyt członka rodziny w więzieniu. Nie jest to zamknięty katalog, ponieważ do zdarzeń można zaliczyć np. bullying, dyskryminację czy przebywanie w Domu Dziecka. Wydarzenia te następują między 0 a 18 r. ż.

Niekorzystne doświadczenia w dzieciństwie są szerszym terminem niż doświadczenie traumatyczne. Znacz-

na część zdarzeń nie ma charakteru incydentalnego, a może powtarzać się regularnie przez długi okres (np. zaniedbanie emocjonalne może trwać przez całe dzieciństwo). Dodatkowo dzieci i nastolatki znajdują się w szczególnym momencie rozwojowym. Przez to niekorzystne doświadczenia wiążą się z poważnymi konsekwencjami w życiu tych osób.

### Konsekwencje niekorzystnych doświadczeń w dzieciństwie i zdarzeń traumatycznych

Wieloletnie i liczne badania pozwoliły na wskazanie konsekwencji niekorzystnych doświadczeń w dzieciństwie w wielu obszarach życia. Osoby, które doświadczyły pojedynczego zdarzenia, najczęściej wchodziły w relacje, w których doznawały przemocy w dorosłym życiu, zażywania nielegalnych substancji oraz problemów behawioralnych. U osób, które raportowały więcej niż jedno niekorzystne doświadczenie, występowały częściej zachowania związane z paleniem tytoniu, problemami z alkoholem, obniżony nastrój, ryzykowne zachowania seksualne, zażywanie nielegalnych substancji, próby samobójcze, zła dieta, zły stan zdrowia, niższa jakość życia, stres psychiczny, panika i lęk. Dodatkowo wiąże się to z wyższym ryzykiem występowania takich chorób jak cukrzyca typu II, astma, zaburzenia snu, choroby układu oddechowego, bóle somatyczne, bóle głowy, zaburzenia pamięci.

Doświadczenie zdarzenia traumatycznego może wiązać się z rozwinięciem takich zaburzeń jak PTSD, CPTSD (złożony zespół stresu pourazowego), zaburzenia adaptacyjne, ostra reakcja na stres czy zespół żałoby przedłużonej. Wszystkie wymienione nazwy to jednostki nozologiczne zawarte w klasyfikacji ICD-11, które wiążą się z doświadczeniem zdarzenia traumatycznego lub bardzo silnego stresora.

Poza medycznymi i psychicznymi konsekwencjami zdarzeń traumatycznych oraz niekorzystnych doświadczeń w dzieciństwie, wyróżnia się także straty ekonomiczne. Szacunki wskazują, że straty polskiej gospodarki w 2021 roku wynikające z negatywnych doświadczeń wynoszą ok. 2,5% PKB, co przekłada się na 15,5 miliardów dolarów. Badania prowadzone w innych krajach również wskazują na straty wynoszące ok. 3% ich własnego PKB. Straty gospodarcze wynikają z większych wydatków przeznaczanych na opiekę zdrowotną, wyższą absencję pracowników, wynikającą m.in. z powodu chorób, zmniejszoną produktywność, wyższe ryzyko bezrobocia i ubóstwa.

### Trauma międzypokoleniowa

Trauma międzypokoleniowa, nazywana również traumą historyczną lub traumą transgeneracyjną, odnosi się do tego samego zjawiska – przekazywania skutków traumatycznych doświadczeń kolejnym pokoleniom, które nie były ich bezpośrednimi uczestnikami. Przykładem

mogą być doświadczenia z czasów II wojny światowej. Dzieci osób, które przeżyły ten konflikt, nie doświadczyły jego okrucieństw osobiście, jednak ich rodzice mogli, świadomie lub nieświadomie, przekazywać im emocjonalne i psychiczne konsekwencje tamtych wydarzeń.

Mechanizm wyjaśniający ten fenomen obejmuje kilka różnych obszarów. Z jednej strony opisuje kwestie związane ze środowiskiem rodzinnym, np. kwestia okazywania uczuć, samoregulacja emocjonalna rodziców, przywiązanie, sposób komunikacji. Kolejnym obszarem jest wpływ epigenetyki, czyli ekspresji genów i ich zmienności. Pod uwagę należy również wziąć okres prenatalny, w którym stres matki, zmiany hormonalne mogą wpływać na ciążę. Ostatnią kategorią jest obszar społeczno-kulturowy. Specyficzna narracja o doświadczeniach, poczucie winy, wstydu, opresji, kulturowej straty, dyskryminacji może wpływać na całą społeczność i kształtować jej identyfikację.

Część badaczy sugeruje, że Polacy ze względu na trudną historię związaną z II wojną światową, komunizm i represje polityczne są szczególnie narażeni na wpływ traumy międzypokoleniowej. Jako dowód przytacza się wyższe wyniki rozpowszechnienia PTSD w Polsce niż w innych krajach.

### Terapia traumy

Rezyliencja w Polsce często nazywana jest zamiennie prężnością. Oba pojęcia oznaczają odporność psychiczną. Można ją rozumieć jako stabilną trajektorię zdrowego funkcjonowania. Jest to dynamiczny system skutecznej adaptacji do zakłóceń zagrażających żywotności, funkcjonowaniu i rozwojowi. Jest to proces, który wykorzystuje zasoby w celu utrzymania dobrostanu. Wyższy poziom odporności psychicznej jest czynnikiem ochronnym wielu zaburzeń psychicznych – w tym związanych z konsekwencjami wydarzeń traumatycznych i niekorzystnych doświadczeń w dzieciństwie.

Bazując na aktualnych badaniach nad czynnikami chroniącymi przed wystąpieniem negatywnych konsekwencji zdarzeń traumatycznych, badacze proponują wczesne interwencje. Część z nich opiera się na roli rodziców, którzy uczą dzieci, w jaki sposób mogą zmniejszać występowanie negatywnych doświadczeń i jak mogą sobie z nimi radzić. Inne wykorzystują techniki *mindfulness*, które skutecznie redukują objawy lęku czy depresji.

Opierając się na badaniach nad skutecznością różnych form psychoterapii oraz farmakoterapii, APA wydało rekomendacje dotyczącą terapii traumy i PTSD. W jej ramach wyróżnia się trzy poziomy. Pierwszy zakłada najwyższy poziom skuteczności w oparciu o dostępne wyniki. Zgodnie z nim psychoterapia ma większą skuteczność niż farmakoterapia. Wśród zalecanych podejść psychoterapeutycznych są: terapia przetwarzania poznawczego (CPT), terapia przedłużonej ekspozycji (PE), terapia poznawczo-behawioralna skoncentrowana



na na traumie (TF-CBT). Drugi poziom rekomendacji zakłada również skuteczność proponowanych metod, jednak badania nie są tak dokładne jak w przypadku poziomu pierwszego. Do drugiego poziomu zaliczono terapię przetwarzania za pomocą ruchu gałek ocznych (EMDR), terapię ekspozycji narracyjnej (NET) oraz terapię poznawczą. Do drugiego poziomu zalicza się także farmakoterapię opartą na selektywnych inhibitorach wychwyty zwrotnego serotoniny lub inhibitorach wychwyty zwrotnego serotoniny i noradrenaliny. Do trzeciego poziomu zaliczono metody terapii, co do których obecny poziom badań nie dał jednoznacznego potwierdzenia lub zaprzeczenia ich skuteczności. Zalicza się do nich m.in. terapię z wykorzystaniem MDMA i ketaminy.

### Jak pomóc dziecku?

Niestety część zdarzeń dotyczy najmłodszych. Pamiętaj, że nigdy nie jest za późno, by pomóc dziecku poradzić sobie z jego doświadczeniami. Najważniejsze jest zadbanie o to, by nie doszło do kolejnej krzywdy. Nie zawsze jest to łatwe zadanie. Warto kierować się jednak pewnymi zasadami.

- **Nie bój się poprosić o pomoc specjalisty.** Może to być szkolny psycholog, specjalista z poradni psychologiczno-pedagogicznej. Psychologowie są przygotowani do pracy z takimi zdarzeniami i mogą pomóc dziecku poradzić sobie z nimi.
- **Stwórz bezpieczny i stabilny dom.** Spokojne i przewidywalne dni oparte na rutynie mogą zmniejszyć stres dziecka – wie wtedy, co wydarzy się w ciągu dnia.
- **Zaangażuj się.** Pokaż dziecku, że zależy ci na jego dobru. Niech słowa będą poparte czynami.
- **Bądź stale obecny.** Pokaż dziecku, że można na ciebie liczyć.
- **Kontroluj swoje reakcje.** Jeśli często wybuchasz złością lub krzyczysz, warto popracować nad własnymi umiejętnościami radzenia sobie z emocjami, żeby dawać dobry przykład.

### Wzrost potraumatyczny

Specjaliści zajmujący się traumą zauważyli, że doświadczenie silnie stresujących lub wręcz wstrząsających wydarzeń nie zawsze prowadzi wyłącznie do negatywnych konsekwencji psychicznych. U części osób obserwuje się zjawisko odwrotne – swoistą przemianę, która przejawia się w nowym spojrzeniu na siebie, innych ludzi i świat. Niektórzy zaczynają bardziej doceniać życie, budują głębsze relacje czy odkrywają w sobie siłę, o której wcześniej nie wiedzieli. Ten proces określa się mianem wzrostu potraumatycznego (*posttraumatic growth*, PTG).

W odróżnieniu od zwykłego powrotu do równowagi po kryzysie, wzrost potraumatyczny oznacza rozwój przekraczający poziom funkcjonowania sprzed traumy.

To moment, w którym osoba nie tylko „dochodzi do siebie”, ale wręcz staje się bardziej dojrzała i odporna psychicznie. Badania pokazują, że zjawisko to nie jest rzadkie: na przykład wśród osób żyjących z diagnozą HIV aż 40–50 proc. deklaruje pozytywne zmiany w sposobie myślenia, relacjach i poczuciu sensu życia, które można interpretować właśnie jako formę wzrostu potraumatycznego.

### Podsumowanie

Trauma stała się bardzo często używanym terminem. Mówimy o niej w kontekście dzieciństwa, relacji, polityki, a nawet codziennych trudności. To z jednej strony znak czasu – rośnie świadomość zdrowia psychicznego, coraz lepiej rozumiemy wpływ stresu. Z drugiej strony jednak, granice pojęcia traumy zaczynają się rozmywać. Nie wszystko, co boli, musi być traumą. Nadmierne rozszerzanie tego terminu grozi utratą jego sensu, a w konsekwencji, banalizacją prawdziwego bólu tych, którzy doświadczyli wydarzeń przekraczających codzienną zdolność radzenia sobie.

### Bibliografia

- American Psychological Association (2025). *APA Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults*.
- El-Khalil, C., Tudor, D.C., & Nedelcea, C. (2025). Impact of intergenerational trauma on second-generation descendants: a systematic review. *BMC Psychology*, 13(1), 668. doi:10.1186/s40359-025-03012-4
- Pięta, M., & Rzeszutek, M. (2022). Posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: Independent correlates of well-being among people living with HIV. *International Journal of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s12529-022-10093-7>.
- Petrucelli, K., Davis, J., & Berman, T. (2019). Adverse childhood experiences and associated health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Child Abuse & Neglect*, 97(104127), 104127. doi:10.1016/j.chiabu.2019.104127
- Rzeszutek, M., Dragan, M., Lis-Turlejska, M., Schier, K., Holas, P., Pięta, M., Szumił, S. (2023). Long-lasting effects of World War II trauma on PTSD symptoms and embodiment levels in a national sample of Poles. *Scientific Reports*, 13(1), 17222. doi:10.1038/s41598-023-44300-6
- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.)*

Autor jest psychologiem związanym z Uniwersytetem Warszawskim, specjalizującym się w stresie traumatycznym i relacji człowiek-technologia ze szczególnym uwzględnieniem uzależnień behawioralnych. Realizuje grant Narodowego Centrum Nauki dotyczący metapoznania w problemowym graniu i współpracuje przy projektach badających skutki pandemii COVID-19. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi zajmującymi się zdrowiem psychicznym. Pełni funkcję członka zarządu Polskiego Towarzystwa Badań nad Stresem.

# Działania profilaktyczne to nie tylko obszar działań specjalistów, ale wszystkich dorosłych, których młody człowiek spotyka na swej drodze

Z Grzegorzem Oleszkiewiczem, Pełnomocnikiem Prezydenta ds. uzależnień w Puławach rozmawia Agata Jabłonowska-Turkiewicz.

– Puławy w kwietniu 2018 roku jako jedno z pierwszych miast w Polsce wprowadziły zakaz sprzedaży alkoholu w godzinach nocnych, tj. od 23.00 do 6.00. Zakaz ten obejmuje również stacje benzynowe. Co skłoniło Radę Miasta do takiego kroku, jaka była atmosfera społeczna w związku z tym ograniczeniem?

– Ograniczenia w sprzedaży alkoholu poprzedziły długie dyskusje, zarówno w gronie radnych, jak i w gronie członków Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, do której wpływało bardzo dużo skarg od mieszkańców niektórych puławskich osiedli, dotyczących zakłócania ciszy nocnej i porządku publicznego przez osoby spożywające alkohol. Na dyżury radnych przybywały liczne delegacje mieszkańców, prosząc o interwencję. Zwłaszcza podczas weekendów notowano w określonych częściach Puław dużą liczbę interwencji policji, zwłaszcza w okolicy punktów całodobowej sprzedaży alkoholu. Uchwała została przyjęta zdecydowaną większością głosów radnych, prawie jednomyślnie, więc trzeba przyznać, że wszyscy dostrzegli sens i potrzebę takiej zmiany.

– **Aż trudno uwierzyć, że odbyło się to tak spokojnie. Na pewno były osoby, które podawały w wątpliwość taką decyzję. Jakie argumenty z ich strony padały?**

– Pojawiały się oczywiście głosy, że uchwała ogranicza wolność gospodarczą, że tą decyzją pozbawiamy ludzi miejsc pracy, że turystom miasto wyda się mniej atrakcyjne, zaściankowe, mniej otwarte. Ale zasadniczo korzyści okazały się większe niż przewidywane straty. Już pół roku po wprowadzeniu ograniczenia skorzystaliśmy z danych policji miejskiej, które pokazały wyraźny spadek interwencji, mieszkańcy czuli się bezpieczniej i zapanował spokój. Przypomnijmy, że ograniczenie nie dotyczy restauracji i barów, a alkohol można przecież tam spożyć do późnych godzin wieczornych czy nocnych.

– **Miasta i gminy, które zdecydowały się wprowadzić ograniczenia podkreślają, że choć na pewno**

**trudno sprawdzić, na ile zmniejszyło się jednostkowe spożycie alkoholu przez mieszkańców, to wyraźnie widać spadek przestępczości, nocnych bójek i rozbojów. W wyniku tego ograniczenia mniej też osób pod wpływem alkoholu trafia na SOR, a przecież wszyscy w razie nagłych poważnych dolegliwości, zawału, udaru chcemy być tam sprawnie obsłużeni.**

– To wszystko prawda. Chciałbym jeszcze dodać, że ograniczenie sprzedaży alkoholu w godzinach nocnych to też działania profilaktyczne dotyczące młodzieży. W pismach, które wpływały od mieszkańców do Urzędu Miasta i Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych podkreślano, że w punktach całodobowej sprzedaży alkoholu jest on też dostępny dla osób niepełnoletnich, które powinny znajdować się pod szczególną ochroną.

– **Rada Miasta ustala też odległość punktów sprzedaży alkoholu od miejsc takich jak szkoły czy kościoły. Czy Puławy w tym zakresie wprowadziły jakieś bardziej restrykcyjne zasady w porównaniu z innymi miastami?**





– W tym obszarze przyjęliśmy rozwiązania w 2018 roku, które mówią, że punkty sprzedaży napojów alkoholowych, przeznaczonych do spożycia zarówno w miejscu sprzedaży, jak i poza miejscem sprzedaży, mogą być usytuowane w odległości nie mniejszej niż 50 metrów od obiektów, które Pani wymieniła. Nie mieliśmy sygnałów od mieszkańców, wskazujących na problem w tym zakresie.

**– Czy mógłby Pan wskazać inne działania, które prowadzi Miasto w obszarze profilaktyki uzależnień?**

– Działania, które prowadzimy, są oparte na kilku filarach. Jednym z tych filarów jest współpraca z organizacjami pozarządowymi. Wymienię trzy z nich, czyli Fundację Praesterno, Katolickie Stowarzyszenie Pomocy Uzależnionym „Agape” i Stowarzyszenie Monar. To są organizacje, które posiadają wieloletnie doświadczenie w pomocy osobom uzależnionym, mają kompetentnych specjalistów, którzy ciągle podnoszą swoje kwalifikacje. One na zlecenie miasta prowadzą działania profilaktyczne i zabezpieczają różne grupy odbiorców. Rolą samorządu jest zapewnienie finansowania ich działań. Z przedstawicielami tych organizacji na bieżąco rozmawiamy, bo potrzeby mieszkańców w obszarze profilaktyki uzależnień się zmieniają. Mamy więc Punkt konsultacyjny dla osób i rodzin dotkniętych problemem narkomanii, Punkt Konsultacyjny dla osób i rodzin dotkniętych problemem alkoholowym, Punkt konsultacyjno-diagnostyczny HIV. Odpowiedzią na nowe wyzwania w obszarze uzależnień jest Punkt konsultacyjny dotyczący uzależnień behawioralnych, z którego można skorzystać również drogą online.

**– Alarmujące są dane dotyczące kondycji psychicznej dzieci i młodzieży. Co trzeci dzień w Polsce młody człowiek poniżej 19. roku życia umiera w wyniku śmierci samobójczej, codziennie kilkoro dzieci podejmuje próbę samobójczą. Czy w Puławach monitorujecie sytuację dzieci i młodzieży, czy prowadzone są programy przeciwdziałające zachowaniom ryzykownym?**

– Od końca lat 90. ubiegłego wieku na zlecenie miasta prowadzone są badania dotyczące skuteczności działań profilaktycznych. W 2022 roku na terenie szkół przeprowadziliśmy badanie dotyczące tego, jak pandemia, a później agresja Rosji na Ukrainę wpłynęła na samopoczucie młodych ludzi. Pamiętam, że pokazały rozbieżność między oczekiwaniami uczniów i nauczycieli co do kwestii roli, jaką powinna pełnić szkoła po tych trudnych wydarzeniach. Młodzież podkreślała potrzebę wzmacniania i budowania więzi, niejako na nowo, z kolegami, koleżankami i nauczycielami. Nauczyciele zaś podkreślali konieczność nadrabiania zaległości w wiedzy. Równowaga w tych oczekiwaniach z biegiem czasu wraca. W niwelowaniu skutków okresu pandemicznego mogą pomagać programy, które prowadzimy za pośrednictwem

szkół, m.in. od 25 lat profilaktyczno-rozwojowy program pracy z dziećmi i młodzieżą „Alternatywa”. Program obejmuje zajęcia pozalekcyjne, tak aby młodzież w bezpiecznym miejscu mogła realizować swoje pasje, rozwijać zainteresowania.

**– Jakie to są zajęcia?**

– Program „Alternatywa” składa się z 4 bloków: zajęcia sportowe, integrujące, rozwojowe i blok zajęć łączonych. Na początku roku szkolnego pedagogzy z poszczególnych szkół przeprowadzają ankietę wśród uczniów, w czym chcieliby uczestniczyć i na podstawie wyników tworzą program zajęć. Od 2022 roku w ramach tego programu może być też udzielana pomoc pedagogiczno-psychologiczna. Miasto finansuje te dodatkowe zajęcia. Tutaj dochodzimy do trudnej kwestii, mianowicie – wynagrodzenia dla nauczycieli powinny wzrastać, a w przypadku budżetu na profilaktykę nie jest on niestety nigdy wystarczający. Akurat program „Alternatywa” generuje spory koszty, ale widzimy, że niesie ze sobą duże korzyści i będziemy na pewno go kontynuować, uwzględniając potrzeby nauczycieli prowadzących zajęcia dodatkowe. Zapraszamy też nauczycieli na szkolenia, aby sami byli realizatorami określonych programów, wówczas podnoszą swoje kompetencje. Stanowią też kapitał szkoły, bo mogą w niej prowadzić co roku z inną grupą młodzieży program profilaktyczny z grupy rekomendowanych, których skuteczność jest sprawdzona. Z takich zasadniczo korzystamy.

**– W profilaktyce odchodzi się od modelu krótkich pogadań na temat tego, że alkohol i narkotyki są szkodliwe na rzecz profilaktyki długofalowej. Czy szkoły puławskie chętnie realizują zadania profilaktyczne?**

– Myślę, że staramy się im nie narzucać, ale zachęcać, przedstawiając zalety programów rekomendowanych. Tak jest w przypadku programu „Archipelag Skarbów”, realizowanego w Puławach od 2010 roku. Jego adresatami są uczniowie VII i VIII klas szkoły podstawowej oraz I i II klas szkoły średniej. To sztandarowy program Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej, którego autorem jest dr Szymon Grzelak. Bierze pod uwagę wszystkie emocje, z którymi mierzy się młodzież w wieku dojrzewania, a więc gniew, złość, pobudzenie seksualne, rozczarowanie i daje narzędzia, jak sobie z nimi radzić bez sięgania po używki. Zajęcia prowadzą trenerzy, którzy dzielą się historiami ze swojego życia – małżeńskiego, rodzinnego, zawodowego, pokazując swoją drogę do prawdziwej wolności. Pokazują, jak zbudować trwały związek, oparty na miłości, bo ona jest źródłem siły człowieka i czynnikiem chroniącym przed zachowaniami ryzykownymi. Program bazuje więc na pozytywnym przekazie. Zachęca do rozwijania pasji i marzeń, dostrzeżenia wartości trwałych relacji, poszukiwania w najbliższym otoczeniu



Fot. Unsplash

przewodnika, czyli osoby, która w jakiejś dziedzinie może być autorytetem. Taką osobą może być trener sportowy, nauczyciel, starszy kolega/koleżanka, dziadek/babcia czy ksiądz.

**– Ile potrzeba czasu na realizację programu „Archipelag Skarbów”?**

– Trzeba przyznać, że realizacja programu jest sporym przedsięwzięciem organizacyjnym. Uczniowie biorą udział w dwóch spotkaniach/wykładach, trwających 3 godziny każde. Takie spotkanie może odbywać się w sali gimnastycznej, wymaga dobrego nagłośnienia i warunków do odtworzenia prezentacji multimedialnej. Po nich w szkole jest organizowane spotkanie dla rodziców i szkolenie dla rady pedagogicznej. Czyli jest to kilka dni w roku, które muszą być uwzględnione w harmonogramie pracy szkoły. Biorąc pod uwagę skuteczność programu i fakt, że jest z powodzeniem realizowany również poza granicami naszego kraju, np. na Litwie, uważam, że warto.

**– W latach 80. i 90. XX wieku Puławy były zagłębieniem narkotykowym. Z powodu śmierci z przedawkowania opioidów umierało wielu mieszkańców, głównie młodych. To smutna część historii naszego miasta, to część naszego osobistego życia, bo umierali nasi koledzy, koleżanki, sąsiedzi czy bliscy krewni. To część mojego życia, bo urodziłam się i dorastałam w Puławach. W chwili obecnej sytuacja wydaje się opanowana. Myślę, że problem nie zniknął samoistnie. W obszarze profilaktyki pracuje Pan 25 lat i może Pan wskazać działania, które podjęło Miasto w walce z narkotykami.**

– Myślę, że w obliczu tak wysokiej skali problemu władze Miasta musiały podjąć działania kompleksowe, skierowane zarówno do osób z uzależnieniem i ich rodzin, ale też podjąć działania profilaktyczne wśród młodzieży, aby nie wchodziła na drogę uzależnienia. W szkołach rozpoczęła się realizacja wspomnianego już przeze

mnie i prowadzonego do dziś programu „Alternatywa”. W profilaktykę uzależnień włączyli się nauczyciele, działał program „Śnieżna kula”. Miasto nawiązało współpracę z organizacjami pozarządowymi, powstał ośrodek Monaru. Ówczesny prezydent, pan Janusz Grobel, był mocno zaangażowany w działalność profilaktyczną. To, że na klatce schodowej nie zauważymy już zużytych strzykawek czy leżącej osoby pod wpływem narkotyków jest efektem zmieniających się czasów i „profilu” osoby uzależnionej, ale nie można lekceważyć działań władz miejskich w tym zakresie. Ze względu na doświadczenie sprzed lat Puławy były i są miastem, które działania profilaktyczne starają się traktować poważnie. Co roku organizujemy Forum Profilaktyczne, w tym roku już po raz dziewiąty i po raz pierwszy we współpracy z gminą Kazimierz Dolny.

**– Zaprosimy zatem na to wydarzenie.**

– W dniach 17-21 listopada w ramach Forum Profilaktycznego Puławy Kazimierz Dolny 2025 odbędzie się debata, konferencja i spotkania dotyczące profilaktyki uzależnień dzieci i młodzieży. W latach poprzednich w wydarzeniu brali udział Jasek Mela, Artur Partyka, Karol Okrasa. Zależy nam na takim przekazie, że jednym z ważniejszych czynników chroniących dzieci i młodzież przed uzależnieniami jest wiara w siebie, w swoje marzenia oraz to, że profilaktyczne działania to nie tylko obszar działań specjalistów, ale wszystkich dorosłych, których młody człowiek spotyka na swej drodze.

**– Dziękuję za rozmowę!**

Grzegorz Oleszkiewicz – Pełnomocnik Prezydenta ds. profilaktyki, członek Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, jeden z liderów ojcowskiego klubu Tato.Net w Puławach, trener programu profilaktycznego „Archipelag Skarbów”, nominowany do nagrody „Złote Ogniwko” dla Profilaktyka Roku 2024.



# Uzależnienia osób z niepełnosprawnościami – brak systemu wsparcia

BEATA DAŻBŁAŻ

Osoby z niepełnosprawnościami uzależniają się tak samo jak inni – z tych samych powodów i w taki sam sposób – od alkoholu, leków, narkotyków. Nie mają tylko takich samych możliwości leczenia ze względu na bariery. A to podwójne wykluczenie.

**G**dy ktoś już zdecyduje się, czasami po latach, że chce wyjść z uzależnienia i tak nie może tego zrobić. Nie ma bowiem migających terapeutów albo placówki prowadzące terapię są niedostępne architektonicznie. Co więcej, niepełnosprawność może być dodatkowym czynnikiem prowadzącym do uzależnienia, ale jaką jest skala zjawiska? Tego nie wiemy, bo brakuje badań i statystyk.

Nie wiadomo, ile osób z niepełnosprawnościami w Polsce jest uzależnionych od alkoholu czy środków psychoaktywnych. Nigdy dotąd nie przeprowadzono całościowych badań, aby zebrać takie dane. Jedynie szczątkowe badania czy ankiety oraz praktyka i doświadczenie osób pracujących w placówkach dla osób z niepełnosprawnościami wskazują, że problem uzależnień nie omija tej grupy. Wielu z nich wskazuje, że niepełnosprawność może być dodatkowym czynnikiem, który stanowi ryzyko uzależnienia, choć nie mamy twardych danych potwierdzających taką tezę. Inne przyczyny uzależnień są demokratyczne, takie same dla wszystkich – m.in. stres, problemy życiowe, bezrobocie, samotność, depresja.

## Osoby z niepełnosprawnością piją w domu

W 2017 roku na zlecenie Miasta Gdańsk dr Maciej Brosz z Zakładu Socjologii Sportu i Zdrowia Uniwersytetu Gdańskiego przeprowadził badanie socjologiczne wśród mieszkańców Gdańska dotyczące spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz codziennych relacji społecznych. Jedną z badanych grup były osoby z różnymi niepełnosprawnościami (250 osób, w tym 101 osób z niepełnosprawnością intelektualną). W tej grupie jedna trzecia badanych w ogóle nie pije alkoholu. Ponad połowa sięgnęła po alkohol w ciągu ostatnich 12 miesięcy kilka razy (58,4 proc.), a regularnie po alkohol sięgał blisko co dziesiąty odpowiadający (9,6 proc.). Wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną odsetki te wyniosły odpowiednio: 46,5 proc. dla osób w ogóle niepijących, 50,5 proc. – kilkakrotnie w ciągu roku i 3,0% – regularnie. Miejscem, w którym osoby z niepełnosprawnością najczęściej spożywają alkohol, jest dom. Ogółem odsetek wskazań wyniósł 61,3 proc., a wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną – 71,9 proc. – czytamy w raporcie z badań. Osoby z nie-

pełnosprawnościami najczęściej sięgają po piwo i wino, rzadziej po mocniejsze alkohole. Po leki uspokajające lub nasenne respondenci sięgali częściej w porównaniu do wyników ogólnomiejskich z 2015 roku. Wśród osób z niepełnosprawnościami było to 31,8 proc., a z niepełnosprawnością intelektualną – 40 proc. Po leki wydawane bez recepty, zażywane w celu odurzenia, poprawy samopoczucia lub zwiększenia aktywności, sięgało w ciągu ostatnich 12 miesięcy 10,4 proc. osób z niepełnosprawnościami i 10,9 proc. z niepełnosprawnością intelektualną. Wyniki były wyższe od zarejestrowanego wśród wszystkich gdańszczan (3,8) w 2015 roku. Do używania marihuany w ciągu ostatnich 12 miesięcy przyznało się 5,6 proc. osób z niepełnosprawnością i 3,2 proc. z niepełnosprawnością intelektualną. Równocześnie badani nie potrafili wskazać instytucji, które pomagają osobom nadużywającym alkoholu czy narkotyków.

Julita Pelszyk w swoim badaniu „Uzależnienia osób z niepełnosprawnością na tle innych problemów życiowych – perspektywa terapeutów” („Niepełnosprawność. Dyskursy pedagogiki specjalnej” nr 12/2013) uwzględniła opinie pracowników warsztatu terapii zajęciowej, którzy pracują z osobami z niepełnosprawnością intelektualną. W większości twierdzą oni, że to grupa bardziej podatna na uzależnienia, m.in. z powodu braku akceptacji przez zdrowych rówieśników oraz uległości i łatwo wierności.

– *Niepełnosprawność tworzy specyficzną sytuację stresową, w której wytwarzane są mechanizmy obronne, a używki są tutaj bardzo pomocne. Niepełnosprawni, szukając akceptacji, często zgadzają się na spożywanie używek, nie zdając sobie sprawy z konsekwencji zdrowotnych, nie rozumiejąc mechanizmów picia, co w konsekwencji prowadzi do uzależnienia* – mówi biorąca udział w badaniu ekspertka, terapeutka pracująca na oddziale leczenia uzależnień w szpitalu psychiatrycznym. W swojej praktyce zawodowej spotkała się z osobami z niepełnosprawnością intelektualną z uzależnieniem od alkoholu, leków psychotropowych i narkotyków.

– *Osoby niepełnosprawne intelektualnie nie wiedzą, że ich picie prowadzi do uzależnienia albo nie przyznają się do picia. Twierdzą, że picie piwa codziennie to żaden problem. Argumentują to tym, nieracjonalnie oczywiście, że piwo to nie alkohol* – mówi z kolei pracownica WTZ. Na dwu-

dziestu uczestników trzy osoby przyznały się do częstego picia alkoholu, jedna zażywała narkotyki, dwie osoby były uzależnione od przyjmowania leków. – Przeprowadzone badania wskazują na nietypowe uzależnienia osób z niepełnosprawnością intelektualną z badanej placówki. Owe „nietypowe” uzależnienia to np. uzależnienie od jedzenia. Jak tłumaczą terapeuci, może to być powiązane z przyjmowanymi lekami.

– *Muszą mieć wydzielane porcje, gdyż mogliby jeść bezustannie, co prowadziłoby do chorobliwej otyłości. Oni nie są w stanie nad tym panować, niektórzy nawet potrafią jeść, jeżeli się ich nie kontroluje, aż zwymiotują. W tej grupie występuje też uzależnienie od internetu, telewizora (oglądanie bajek); uzależnienie od innych osób (w szczególności córki od matek); kompulsywne jedzenie stodzyczy* – podaje Julita Pelszyk.

### Niepełnosprawność pomaga w uzależnieniu?

Adam Nyk, specjalista terapii uzależnień, kierownik Poradni Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Warszawie – Hoża 57 Stowarzyszenia MONAR, nie sądzi, by niepełnosprawność jako szczególnie predysponowała do uzależnienia.

– Substancje zmieniające świadomość są środkami bardzo demokratycznymi i mogą dotknąć każdego. Robotnik może się uzależnić i biskup może się uzależnić, tak więc dla mnie niepełnosprawność jako taka nie jest czymś, co predestynuje nas bardziej. *W biologicznym uzależnieniu na pewno różnicy nie ma* – mówi. Ale zwraca uwagę na pewien pogląd społeczny, który daje przyzwolenie np. na picie osoby z niepełnosprawnością:

– *No jest chłopina na wózku, nie ma nogi, no niech się napije. Co mu zostało? Społecznie osoba z niepełnosprawnością często jest postrzegana jako ta biedna, pokrzywdzona, w gorszej sytuacji* – mówi Adam Nyk. A wie co mówi, bo sam porusza się na wózku i niejednokrotnie zdarzyło mu się być odbiorcą niechcianej pomocy, bo ktoś założył, że skoro na wózku, na pewno potrzebuje chleba, który ktoś wcisnął mu na siłę pod piekarnią, albo żółtego sera wyciągniętego przez seniorkę z torebki. Jest też druga strona problemu.

– *Znam sytuację, że osoba z niepełnosprawnością, akurat ruchową, miała łatwiejszy dostęp do leków, bo mogła je zdobyć bez trudu od swoich lekarzy. A wykorzystywała je sama do celów narkotycznych, dzieląc się jeszcze z innymi* – zaznacza terapeuta. Wskazuje, że łatwiej uzależniają się ludzie, którzy mają bardzo dużą wrażliwość emocjonalną na różne trudne sytuacje życiowe, choć broni się przed uproszczeniem, że każdy wrażliwy człowiek to uzależniony.

– *Uzależnienie jest pewnego rodzaju odbiciem tego, że w jakiejś sferze naszych emocji są rzeczy, z którymi gorzej sobie radzimy. Nie udało nam się znaleźć innych sposobów na poradzenie sobie z tym, tylko wybraliśmy środek, który nas w jakiś sposób znieczulił, w naszym poczuciu otworzył horyzonty, dodał nam energii i nas zobojętnił. I pewnie na początku sięgamy po niego, ponieważ przynosi tak zwaną*



Fot. Unsplash

*ulgę, ale potem okazuje się, że nasz organizm nie jest w stanie bez tej substancji funkcjonować i pojawia się uzależnienie* – tłumaczy terapeuta.

### Niepełnosprawność – argument do picia

– *Na ile moja niepełnosprawność pomagała w rozwoju alkoholizmu? I jak pomagała potem w wychodzeniu, w leczeniu, trzeźwieniu? Tak naprawdę nie zastanawiałam się nad tym, nie „rozkminiłam” tego aspektu. Jeśli już, to myślę, że miałam darmowy argument do picia, do rozczulania się nad sobą, do poczucia krzywdy, samotności i cuda na kiju! Powód miałam zawsze pod ręką – dzieli się swoim doświadczeniem uczestniczka Wspólnoty Anonimowych Alkoholików (AA) w wydaniu specjalnym biuletynu Regionu AA Mazowsze „Mityng”, poświęconemu właśnie osobom z niepełnosprawnościami.*

– *Drugim ważnym wydarzeniem w moim życiu było zdiagnozowanie w szkole podstawowej wrodzonej, postępującej wady słuchu. Wyjaśniły się pewne sprawy, które zauważyłem w relacjach z ludźmi. A schemat okazał się dość prosty. Jak ktoś nie słyszy lub prosi o powtórzenie, to znaczy, że nie rozumie; jak nie rozumie, to głupi. Okazało się z czasem, że nie należę ani do świata słyszących, ani do świata głuchych (no bo jednak coś tam mówię i słyszę). Byłem jakby zawieszony między światami, całe życie w korytarzu. Te dwie sprawy i pewnie kilka innych połączyło się z tym pierwszym piwem i nagle oślnienie: znalazłem lek na moją samotność, na mój strach!* – pisze inny uczestnik AA.

Sytuacje są różne, bywa i tak, że niepełnosprawność pojawia się już w trakcie uzależnienia, niekiedy w jego efekcie bądź niezależnie.

### Wsparcie i leczenie z barierami

W ośrodku prowadzonym przez Adama Nyka osoby z niepełnosprawnościami pojawiają się, ale nie jest to masowe zjawisko. Akurat do tej placówki np. osoby na wózku



dostaną się bez problemu, bo jest ona dostosowana architektonicznie. Ale osoba głucha już nie będzie tam mogła skorzystać z pomocy, bo nie ma terapeuty, który posługiwałby się polskim językiem migowym (PJM). I to jest chyba większy problem – brak systemowej pomocy pozbawionej barier, finansowanej przez państwo dla osób z różnymi niepełnosprawnościami, które są uzależnione od alkoholu czy innych środków. Wsparcie jest tylko punktowe, oddolne, mocno zregionalizowane, niejednolite. Co prawda zmieniające się w ostatnich latach prawo nakazuje dostępność np. architektoniczną czy informacyjno-komunikacyjną instytucjom publicznym i dużo się zmienia pod tym względem. Jednak największy problem z dostępnością mają chyba wciąż osoby z niepełnosprawnością słuchu.

– *Generalnie problem alkoholu i innych używek jest całkiem spory w środowisku osób głuchych, tym bardziej, że nie ma dla nich ani jednego dostosowanego ośrodka leczenia uzależnień. W Polsce przede wszystkim brakuje terapeutów i specjalistów komunikujących się biegle w PJM. Żaden ośrodek zamknięty nie zatrudnia takich specjalistów, a prowadzenie terapii przy udziale tłumacza mija się z celem. Jest kilku terapeutów migających, ale to kropla w morzu potrzeb, ponadto ośrodki kierujące osoby głuche nie mają gdzie kierować na leczenie, a terapia z osobami słyszającymi się nie sprawdza* – mówi Krzysztof Kotyniewicz, prezes Zarządu Polskiego Związku Głuchych i dodaje:

– *Jakiś czas temu jeden ze szpitali w Wielkopolsce nie przyjął na oddział uzależnień głuchego pacjenta, który tam się zgłosił jako pierwszy z tą niepełnosprawnością w historii szpitala. Jak tłumaczono, nie było tam terapeuty ze znajomością PJM. Z tą barierą podmioty próbują sobie radzić różnie. Jeden ze specjalistów psychoterapii uzależnień w publicznej poradni, z którym rozmawiamy, prowadzi obecnie terapię młodego niesłyszającego mężczyzny, ale tłumaczem na PJM jest matka chłopaka. W tym przypadku ma to także terapeutyczne działanie w tej relacji syn-matka.*

Wspólnota AA od 2020 roku ma zespół ds. osób głuchych i słabosłyszających, aktywnie rozszerza wsparcie dla tej grupy osób, które zgodnie z filozofią ruchu, samofinansuje. Na stronie <https://glusi-aa.pl/> można znaleźć informację o mityngach AA online tłumaczonych na PJM, ale też wiele innych materiałów w PJM, o samej wspólnotce, 12 Kroków, 12 Tradycji, historie osobiste.

– *W tej chwili tłumaczonych na PJM mamy około 12 spotkań w miesiącu, ale szykujemy kolejne i myślę, że do końca roku będą to trzy spotkania w tygodniu. Przy spotkaniach online jest także transkrypcja. Gdy wychodziliśmy z tą ofertą do środowiska w ogóle nie była w nim znana idea Wspólnoty AA* – mówi członkini Wspólnoty AA z zespołu ds. osób głuchych i słabosłyszających. Zespół ma też telefon, pod który mogą zadzwonić rodziny i bliscy uzależnionych osób głuchych (tel. 660 467 849) i często z tego korzystają.

– *Ostatnio niesiemy też postanie do osoby głuchej osadzonej w zakładzie karnym, do której przyjeżdżamy z tłumaczem PJM, żeby mogła skorzystać z mityngu* – dodaje członkini Wspólnoty AA. Przyznaje, że są w niej osoby z różnymi niepełnosprawnościami, m.in. niewidome, z niepełnosprawnościami sensorycznymi, chorobami psychicznymi, ale też z niepełnosprawnością intelektualną czy ruchową.

– *Stworzyliśmy na własne potrzeby przewodnik o tym, jak przyjmować te osoby na mityngach, staramy się o pętle indukcyjne w niektórych salach, gdzie odbywają się spotkania, coraz bardziej rozwijamy się w kierunku dostępności, aby nie były one wykluczane* – dodaje członkini AA. Podkreśla, że z kontaktów z uzależnionymi osobami głuchymi wynika, że w niczym się nie różnią, jeśli chodzi o uzależnienie, od osób sprawnych. Jedynie mają trudniej, by uzyskać wsparcie i pomoc w wychodzeniu z nałogu.

Z badania dr. Macieja Brosza wynika, że w ocenie specjalistów pracujących z osobami z niepełnosprawnościami działania profilaktyczne i terapeutyczne dla osób z niepełnosprawnością nie są rozwinięte, a ich podjęcie zostało określone przez respondentów jako trudne. Specjaliści nie potrafili wskazać żadnych ofert pomocy uzależnionym osobom z niepełnosprawnościami. Nie znali placówek terapeutycznych dla nich. Zdaniem respondentów psychologowie za mało rozmawiają z osobami z niepełnosprawnościami. Akcentowano jednocześnie fakt, iż ciężar codziennej pracy z osobą z niepełnosprawnością spoczywa na rodzicach. Osoba niepełnosprawna nie jest w stanie udać się samodzielnie do instytucji i poprosić o pomoc, ponieważ często nie jest w stanie zaobserwować u siebie problemu z alkoholem. W przeciążonym obowiązkami środowisku rodzinnym może dochodzić do maskowania faktycznego problemu uzależnienia i współuzależnienia – czytamy w raporcie. Miasto Gdańsk w efekcie przeprowadzonego badania realizuje program „Zapewnienie pomocy psychologicznej i terapeutycznej osobom niepełnosprawnym intelektualnie, u których występują problemy związane z używaniem substancji psychoaktywnych oraz zapewnienie wsparcia rodzicom i opiekunom”. W latach 2021-2024 skorzystało z programu 150 osób, jest realizowany także w tym roku.

– *W naszej opinii istnieje potrzeba tworzenia i utrzymywania oferty dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, nadużywających alkoholu oraz dla członków ich rodzin. W środowisku rodzinnym osoby niepełnosprawnej intelektualnie często dochodzi do sytuacji wzajemnego, „piętrowego” uzależnienia. Środowisko rodzinne ma kluczowe znaczenie dla formowania prawidłowych postaw towarzyszących konsumpcji alkoholu. Badania pokazały, że osoby niepełnosprawne intelektualnie najczęściej sięgają po alkohol w domu oraz w towarzystwie najbliższej rodziny* – mówi Małgorzata Wrześcińska, główna specjalistka w Referacie Profilaktyki Zdrowotnej Wydziału Rozwoju Społecznego w Urzędzie Miasta Gdańsk.



# Zajęcia w plenerze – trening wzmacniający (cz. 4)

KINGA KLAŚ-PUPAR

Zamykając cykl zajęć ruchowych z elementami chińskich sztuk walki w terenie, zachęcam do wykorzystania wszystkich, również zaprezentowanych w poprzednich częściach cyklu, ćwiczeń, stanowią one bowiem całość.

**D**ają możliwości pracy nad sprawnością ogólną, akcentując wzmacnianie kończyn zarówno górnych, jak i dolnych, koordynację, równowagę i zwinność. Poparte opowieściami i legendami

związanymi z pochodzeniem niektórych ćwiczeń stanowią ciekawą alternatywę dla typowych technik stosowanych w ramach lekcji wychowania fizycznego, również na wyjazdach, obozach i zielonych szkołach.

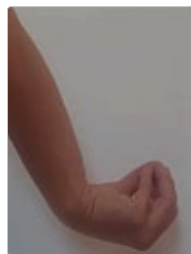


## Ćw. 1. Małpa na drzewie (Ryc. 1a do 1e)

Dwa pieńki w niewielkiej odległości od siebie, pozycja stojąca na lewej nodze na jednym z nich, prawa noga zgięta w kolanie i skierowana w tył, lewa ręka zgięta w łokciu i wyciągnięta do przodu, dłoń wnętrzem w prawo, jak do uderzenia krawędzią, prawa ręka wyprostowana z tyłu z nadgarstkiem zgiętym w stronę dłoniową, wszystkie palce skierowane w górę i złączone opuszkami w „dzióbek” (Ryc. 1a i 1b). Krok prawą nogą w przód i przejście na drugi pieńek ze zmianą rąk (Ryc. 1c). Obrót o 180 stopni i ponownie pozycja stojąca na lewej nodze, z prawą nogą zgiętą z tyłu, lewą ręką ustawioną jak do uderzenia krawędzią i prawą ręką ułożoną w „dzióbek” (Ryc. 1d). Ponownie przejście na sąsiedni pieńek ze zmianą ustawienia rąk (Ryc. 1e). Powtórzyć 10 razy.



Ryc. 1a



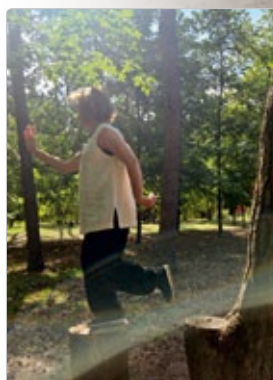
Ryc. 1b



Ryc. 1c



Ryc. 1d



Ryc. 1e





## Promocja zdrowego stylu życia



Ryc. 2a



Ryc. 2b



Ryc. 2c



Ryc. 2d



Ryc. 2e

### Ćw. 2. Pozycja Wspinającego Się Pod Górę (Ryc. 2a do 2e)

Pozycja Jeźdźca (Ma Bu) na dwóch pieńkach o równej wysokości, ręce na biodrach (Ryc. 2a). Zaciśnięcie prawej ręki w pięść oraz wykonanie bloku przed sobą poprzez zatoczenie półkola przeciwnie do ruchu wskazówek zegara lewą ręką z otwartą dłońią (Ryc. 2b). Przejście do pozycji Wspinającego Się Pod Górę (Deng San Bu) na lewą stronę poprzez skręt w lewo, wyprost prawej nogi i przeniesienie 60% ciężaru na nogę lewą z równoczesnym uderzeniem prawą pięścią w bok, lewa ręka na biodro (Ryc. 2c). Następnie powrót do pozycji Jeźdźca z wykonaniem bloku przed ciałem zgodnie z ruchem wskazówek zegara prawą ręką z otwartą dłońią, lewa dłoń zaciśnięta w pięść pozostaje na biodrze (Ryc. 2d). Przejście do pozycji Wspinającego Się Pod Górę (Deng San Bu) na prawą stronę poprzez skręt w prawo, wyprost lewej nogi i przeniesienie 60% ciężaru na nogę prawą z równoczesnym uderzeniem lewą pięścią w bok, prawa ręka na biodro (Ryc. 2e). Powtórzyć 10 razy na każdą stronę.



Ryc. 3a



Ryc. 3b



Ryc. 3c



Ryc. 3d



Ryc. 3e

### Ćw. 3. Pompka na pieńkach (Ryc. 3a do 3i)

Dwa pieńki takiej samej wysokości ustawione w bliskiej odległości od siebie (Ryc. 3a). Podpór przodem, dłonie oparte na pieńkach, stopy na podłożu (Ryc. 3b i 3c). Wykonanie pompki, zgięte łokcie skierowane w górę i w tył (Ryc. 3d i 3e). Powtórzyć 10 razy.



Ryc. 3f



Ryc. 3g



Ryc. 3h



Ryc. 3i

W trudniejszej wersji ćwiczenia wykonanie pompki z równoczesnym oderwaniem prawej stopy od podłoża i uniesieniem prawej nogi w górę (Ryc. 3f i 3g), następnie z oderwaniem lewej stopy od podłoża i uniesieniem lewej nogi w górę (Ryc. 3h i 3i), a na koniec wykonanie pompki z naprzemiennym unoszeniem nóg. Wszystkie wersje powtórzyć 10 razy.



Ryc. 4a



Ryc. 4b



Ryc. 4c



Ryc. 4d



Ryc. 4e

**Ćw. 4.** Żuraw macha skrzydłami (Ryc. 4a do 4k)

Pozycja stojąca z ramionami opuszczonymi wzdłuż tułowia, dłonie zwrócone wnętrzem do siebie (Ryc. 4a). Podczas wdechu delikatne zaokrąglenie pleców i zamknięcie klatki piersiowej z jednoczesnym zbliżeniem dłoni do siebie, nadgarstki do środka, palce na zewnątrz (Ryc. 4b).



Ryc. 4f



Ryc. 4g



Ryc. 4h



Ryc. 4i

Na wydechu wyprost pleców, otwarcie klatki piersiowej z równoczesnym oddalaniem dłoni od siebie i kierowaniem ich w górę w bok, nadgarstki na zewnątrz, palce do środka (Ryc. 4c). Wykonywanie ćwiczenia płynnie w niewielkim zakresie przez 2 minuty. Następnie, przez kolejne 2 minuty, wolne i stopniowe zwiększanie zakresu ruchu, poprzez coraz wyższe unoszenie ramion (Ryc. 4d do 4i), aż do osiągnięcia maksymalnej wysokości (Ryc. 4j) każdorazowo z opuszczaniem ramion z powrotem do pozycji maksymalnie w dole (Ryc. 4b). Następnie wykonywanie ćwiczenia w maksymalnej amplitudzie przez 2 minuty, wdech podczas opuszczania ramion, wydech podczas unoszenia. W kolejnym etapie, również przez 2 minuty stopniowe zmniejszanie zakresu ruchu, aż do jego całkowitego zaniknięcia. Na koniec 2 minuty wyciszenia, w bezruchu, w pozycji stojącej z opuszczonymi ramionami, zamkniętymi oczami i koncentracją na oddechu i dłoniach, zwróconych wnętrzem do siebie (Ryc. 4k).



Ryc. 4j



Ryc. 4k

Ćwiczenie rozluźniające kończyny górne i tułów, polecane do wykonania na zakończenie treningu. Powtarzane systematycznie wzmacniają i poprawiają sprawność kończyn górnych, w szczególności barków, wpływają również na poprawę elastyczności klatki piersiowej i kręgosłupa. Opisana technika pochodzi z zestawu Chi Kung (Qigong) południowego stylu Białego Żurawia. Zaprezentowane powyżej ćwiczenia zamykają cykl treningów w terenie, inspirowanych chińskimi sztukami

walki. Można wykorzystać je również na sali gimnastycznej, zastępując pnie drzew skrzynią lub innymi przyrządami. Jednak zajęcia na świeżym powietrzu są zdecydowanie bardziej atrakcyjne i bezpośrednio nawiązują do bojowych praktyk chińskich wojowników, które odbywały się w naturalnym otoczeniu.

## ALKOHOL I TWOJE ZDROWIE.

Co każdy konsument powinien wiedzieć, sięgając po alkohol

Broszura jest adresowana do wszystkich dorosłych konsumentów alkoholu. Jeśli sięgasz po alkohol – od święta, okazjonalnie czy regularnie – dobrze wiedzieć, jak wpływa on na twój organizm i twoje zdrowie. Przekazuje rzetelne informacje, które pomogą podejmować świadome decyzje w kwestii picia alkoholu.

Z tekstu czytelnik dowie się:

- jak szkodliwie działa alkohol na organizm,
- ile to „bezpieczna ilość” (i czy taka w ogóle istnieje),
- dlaczego kobiety są bardziej narażone na działanie alkoholu,
- jak rozpoznać, że picie stało się problemem,
- kiedy i jak ograniczyć picie.



**ALKOHOL I TWOJE ZDROWIE**  
CO KAŻDY KONSUMENT POWINIEN WIEDZIEĆ,  
SIĘGAJĄC PO ALKOHOL



**PROFILAKTYKA ZACZYNA SIĘ W DOMU**  
JAK OCHRONIĆ DZIECI PRZED ALKOHOLEM,  
NARKOTYKAMI I UZALEŻNIENIAMI BEHAWIORALNYMI  
– PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

## PROFILAKTYKA ZACZYNA SIĘ W DOMU. Jak ochronić dzieci przed alkoholem, narkotykami i uzależnieniami behawioralnymi – przewodnik dla rodziców

Publikacja jest adresowana do rodziców i podkreśla ich rolę w ochronie dzieci przed sięganiem po substancje psychoaktywne oraz nadmiernym korzystaniem z internetu i gier. Pokazuje ona m.in. dlaczego i w jaki sposób należy w domu wprowadzać zasady dotyczące niesięgania po alkohol i narkotyki oraz jakie ustalać limity korzystania z internetu i telefonu oraz jak je monitorować. Takie domowe normy są jednym z dobrze udokumentowanych czynników chroniących dzieci i młodzież przed zachowaniami ryzykownymi. W broszurze przedstawiony jest m.in. przy-

kład rozmowy, aby zachęcić rodziców do podejmowania tego tematu w domu. Podkreślono również, że fundamentem profilaktyki, poza zasadami, jest też właściwa komunikacja z dzieckiem i relacja z rodzicami, w której czuje się ono akceptowane i wysłuchane.

ZAPRASZAMY NA STRONĘ INTERNETOWĄ  
[WWW.ETOH.EDU.PL](http://WWW.ETOH.EDU.PL) zakładka „sklep”