

Leszek Korzeniecki

NUDNE FILMIKI O NARKOTYKACH MATERIAŁY DODATKOWE

Wstęp

Oddając w Państwa ręce serię filmów skierowanych do młodzieży, chcemy dołączyć kilka słów objaśnienia co do naszych założeń związanych z tą produkcją i przekazać garść porad dotyczących korzystania z niniejszego materiału.

Seria została zrealizowana w celu dostarczenia – w dość luźnej formie – pretekstu do rozmowy na temat zagrożeń wynikających z zażywania środków psychoaktywnych, a także do wspólnego zapoznawania się z tym trudnym problemem i wyciągnięcia odpowiednich wniosków. Jako twórcy postanowiliśmy użyć prostej i zabawnej formy przekazu, tak aby nie budować atmosfery grozy typowej dla materiałów profilaktycznych, w których nieodłącznym elementem jest widok zżartych przez raka organów i płuc wypełnionych smołą.

Do każdego filmu trwającego około dziesięciu minut dołączyliśmy krótki opis i kilka pytań pomocnych w poprowadzeniu spotkania. Prezentowane filmy powinny przyczynić się do osiągnięcia trzech założonych przez nas celów:

1. Przekazanie uczestnikom spotkania informacji o negatywnych skutkach zażywania środków psychoaktywnych.
2. Zainicjowanie pomiędzy uczestnikami spotkania interakcji umożliwiającej wymianę poglądów i stwarzającej szansę na skorygowanie błędnych przekonań.
3. Udostępnienie osobom prowadzącym spotkanie wiedzy o postawach wobec używek swoich podopiecznych, dzięki której zyskają być może cenne sugestie w swoich dalszych działaniach profilaktycznych.

Bezdiskusyjny jest fakt, że ludzie w dokonywaniu wyborów kierują się osobistymi przekonaniem. Cudze poglądy nie są na ogół uwzględniane nawet wtedy, gdy ich słuszność jest jednoznacznie dowiedziona, dlatego podczas spotkania należy jak najczęściej oddawać głos podopiecznym, tak aby mieli poczucie, że to, co właśnie odkryli, odkryli samodzielnie, a prowadzący spotkanie jedynie pomógł im te odkrycia zwerbalizować.

Uzależnienie

Celem spotkania jest pomoc w zdefiniowaniu tego, czym jest uzależnienie od środków psychoaktywnych. Oto dwie przykładowe definicje:

Uzależnienie jest to utrata kontroli nad własnym życiem, przejawiająca się przymusem zażywania środków psychoaktywnych, mimo że straty wynikające z ich zażywania przewyższają korzyści.

Uzależnienie jest złożoną chorobą powstającą w wyniku regularnego zażywania środków psychoaktywnych, które wywołują reakcje psychofizyczne powodujące negatywne zmiany w życiu osoby popadającej w uzależnienie.

Ćwiczenie nr 1. Podziel uczestników spotkania na grupy nie większe niż cztery osoby. Poproś, żeby każda z grup stworzyła i zapisała własną definicję, zaczynającą się od słów: „**Uzależnienie jest to...**”. Przeznacz na ćwiczenie 10 minut. Po ich upływie poproś przedstawiciela grupy o odczytanie wspólnie utworzonego tekstu definicji.

Ćwiczenie nr 2. W zależności od czasu, którym dysponujesz, i liczby uczestników przydziel grupom pojedyncze zadanie, tak aby pracowały równocześnie każda nad swoim, a po ich ukończeniu podzieliły się wynikami z pozostałymi grupami, albo przydziel każdej z grup wszystkie trzy zadania i poproś o odczytanie wyników po zakończeniu ćwiczenia.

Zadania do wykonania:

1. Zapiszcie, co według was zawiera się w słowach: „**Narkotyki będą kosztować cię więcej, niż chciałbyś za nie zapłacić**”.
2. Zapiszcie, co według was zawiera się w słowach: „**Narkotyki zaprowadzą cię dalej, niż chciałbyś z nimi pójść**”.
3. Zapiszcie, co według was zawiera się w słowach: „**Narkotyki będą cię trzymać dłużej, niż chciałbyś z nimi być**”.

Prowadzący spotkanie powinien podsumować zebrane spostrzeżenia.

Pole minowe

W kontekście omawianej problematyki zagrożeń wynikających z zażywania środków psychoaktywnych termin „pole minowe” określa zestaw szkód, które powstają w następstwie zażywania tych środków w życiu osoby je zażywającej. Minami na tym polu są szkody, które dokonują się w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Efekty działania owych min są odczuwalne niezależnie od etapu, na jakim osoba przyjmująca używki ma z nimi kontakt. Biorąc za podstawę poznane na poprzednim spotkaniu trzy etapy dochodzenia do uzależnienia – nazwane: „**Mogę, potrzebuję, muszę**” – można wysnuć następujący wniosek: Nie trzeba się uzależnić, aby na poszczególnych etapach **kontakt**u z używką ponieść bolesne konsekwencje jej zażywania.

Celem spotkania jest uświadomienie uczestnikom tego, że zażywanie środków psychoaktywnych skutkuje nieoczekiwanymi, bolesnymi konsekwencjami.

Ćwiczenie. W zależności od czasu, którym dysponujesz, i liczby uczestników przydziel grupom pojedyncze zadanie, tak aby pracowały równocześnie każda nad swoim, a po ich ukończeniu podzieliły się wynikami z pozostałymi grupami, albo przydziel każdej z grup wszystkie trzy zadania i poproś o odczytanie wyników po zakończeniu ćwiczenia.

Zadania do wykonania:

1. Podajcie po trzy przykłady strat natury fizycznej w życiu osoby przyjmującej środki psychoaktywne.
2. Podajcie po trzy przykłady strat natury psychicznej w życiu osoby przyjmującej środki psychoaktywne.
3. Podajcie po trzy przykłady strat natury społecznej w życiu osoby przyjmującej środki psychoaktywne.

Prowadzący spotkanie powinien podsumować zebrane spostrzeżenia.

Trawa

Trawa jest najpopularniejszym na świecie narkotykiem, jest też narkotykiem, o którym najczęściej się mówi, ponieważ stanowi przedmiot nieustających debat. Szkodliwość palenia papierosów jest obecnie uznana za fakt naukowo udowodniony, niepodważalny i powszechnie obecny w świadomości społecznej. Zastanawiające jest to, że mimo iż trawa odpowiada za te wszystkie konsekwencje, które są następstwem palenia papierosów – i to w dużo większym stopniu, ponieważ powoduje ponadto problemy psychiczne, niewystępujące w uzależnieniu od nikotyny – wielu jej propagatorów ignoruje te fakty, w wyniku czego osoby jedynie pobieżnie znające temat zostają wprowadzone w błąd. Wielką nieuczciwością jest łączenie dwóch różnych zastosowań trawy w argumentacji na rzecz rekreacyjnego jej palenia. Stawia się bowiem znak równości pomiędzy stosowaniem narkotyku do celów medycznych i do celów rozrywkowych. Są to dwie zupełnie odrębne kwestie. Posługiwanie się tego rodzaju argumentami jest równoznaczne z manipulacją, której zadaniem jest dezinformowanie opinii publicznej i wprowadzenie tylnymi drzwiami legalizacji trawy w celach rozrywkowych.

Ćwiczenie. Zadania do wykonania:

1. **Przed emisją filmu** podziel tablicę na dwie kolumny. Jedną kolumnę nazwij „**Za legalizacją trawy**”, a drugą „**Przeciw legalizacji trawy**”. Wyznacz piszącego, którego zadaniem będzie zestawienie argumentów grupy w obu kolumnach. Zaznacz, że uczestnicy nie muszą podawać wyłącznie własnych argumentów, ale także i takie, o

których słyszeli z różnych źródeł, w tym powszechnie funkcjonujących w popkulturze. Ważne jest, aby uczestnicy spotkania wypisali co najmniej pięć argumentów w każdej z kolumn.

2. Obejrzyjcie film.
3. W oparciu o treść filmu zweryfikujcie wypisane na tablicy argumenty.

Prowadzący spotkanie powinien podsumować zebrane spostrzeżenia.

Amfetamina

Amfetamina ma dwie cechy, na które warto zwrócić uwagę. Jedną z nich jest wrażenie przyspieszenia. Osobom zażywającym amfetaminę wydaje się, że wszystko wokół jest bardziej wyraziste, a sprawy toczą się w szybszym tempie. Towarzyszy temu poczucie mocy i kontroli nad rzeczywistością, a także przeświadczenie o własnym geniuszu i błyskotliwości. Problem w tym, że to są odczucia najzupełniej złudne, ponieważ w rzeczywistości trwa powolna degradacja mózgu.

Drugą istotną cechą jest to, że u osoby zażywającej amfetaminę następują gwałtowne zmiany nastroju, podczas których emocje pozytywne szybko i łatwo przeobrażają się w negatywne, przechodząc od stanu chemicznie wywołanego poczucia triumfu, zadowolenia, pychy do stanu bezzadności, bezsensu i klęski. Tak krańcowe stany emocjonalne sprzyjają podejmowaniu autodestrukcyjnych zachowań.

Celem spotkania jest uświadomienie uczestnikom, że życie osoby zażywającej narkotyki jest pasmem decyzji podejmowanych pod wpływem emocji, a nie w oparciu o zdrową ocenę sytuacji.

Ćwiczenie. Podziel tablicę na trzy kolumny. Środkową nazwij „**Normalność**”, jedną z bocznych – „**Król**”, drugą boczną – „**Lump**”. Spróbujcie wypełnić te trzy kolumny przykładowymi emocjami, jakimi może się kierować ktoś, kogo definiuje jedna z kolumn. Następnie przeprowadźcie symulację hipotetycznych decyzji, które mogłyby być podjęte w konkretnych sytuacjach życiowych przez tego kogoś.

Prowadzący spotkanie powinien podsumować zebrane spostrzeżenia.

Dopalacze

Jednym z najbardziej szkodliwych przekonań dotyczących **dopalaczy** jest to, że skoro nazywa się je w sposób sugerujący, że nie są narkotykiem, nie mogą powodować takich problemów jak narkotyków. Fakt, że przez jakiś czas były one sprzedawane w sposób legalny, dodatkowo niestety utrudnia osobom niezorientowanym w problemie zrozumienie tego, czym są w rzeczywistości. A prawda jest taka, że zażywanie tak zwanych dopalaczy wiąże się z takimi

samymi problemami jak zażywanie wszystkich innych narkotyków, z tą różnicą, że przy zatruciu dopalaczami służby medyczne mają większy kłopot z ustaleniem przyczyny zatrucia i tym samym z zastosowaniem właściwych metod niesienia pomocy.

Celem spotkania jest ukazanie nieprzewidywalnych skutków zażywania środków psychoaktywnych, jakimi są dopalacze.

Ćwiczenie. Rozdaj uczestnikom spotkania kartki i koperty. Poproś, żeby każdy z nich napisał w jednym, dwóch zdaniach o jakimś negatywnym skutku zażywania środków psychoaktywnych. Poproś, aby pisali wyraźnie, gdyż kartki będzie odczytywał ktoś inny. Włóż każdą kartkę do osobnej koperty, przetasuj i rozdaj uczestnikom. Poproś o przeczytanie treści kartki z wylosowanej koperty. Możesz zapytać uczestników spotkania, czy słyszeli o podobnych przypadkach w swoim otoczeniu.

Na koniec prowadzący spotkanie powinien zauważyć, że w prosty sposób można uniknąć wszystkich tych cierpień – nie próbuj, a nie poniesiesz konsekwencji próbowania.

Sztuka wyboru

W środowisku ludzi zajmujących się profilaktyką uzależnień istnieje zgoda co do tego, że strach przed negatywnymi skutkami stosowania używek nie jest czynnikiem najskuteczniej powstrzymującym od sięgnięcia po nie. Osoby podejmujące autodestrukcyjne decyzje najczęściej robią to w wyniku cierpienia, które dotknęło ich już wcześniej, a najczęstszym źródłem tego cierpienia jest zły stan więzów rodzinnych lub ich rozpad. Obecnie wiele dzieci, stając się nastolatkami, napotyka poważne problemy, którym nie potrafi sprostać, ponieważ dzieciństwo spędziły zagubione w cyberprzestrzeni, a realne życie toczy się według nieznanym im zasad, co powoduje frustrację i silne poczucie braku sensu życia. Osoby mające właściwą hierarchię wartości, poczucie sensu i celu życia są w znacznie mniejszym stopniu narażone na ryzyko podejmowania zachowań autodestrukcyjnych.

Celem spotkania jest pobudzenie uczestników do głębszych refleksji na temat wartości i sensu ich życia.

Ćwiczenie nr 1. Wydrukuj dla każdego z uczestników spotkania zamieszczony dalej list, poproś o przeczytanie i spełnienie prośby znajdującej się na odwrotnej stronie kartki.

Ćwiczenie nr 2. Zaproponuj uczestnikom spotkania, aby powiedzieli, czego nauczyli się podczas całego cyklu spotkań.

List

Odbyliśmy wspólną podróż, w trakcie której dowiedzieliście się czegoś o zagrożeniach wynikających z picia alkoholu i brania narkotyków. Jako autor tego cyklu filmów pozwałam sobie na koniec zwrócić się do Was w formie listu i spojrzeć na temat tych zagrożeń z nieco innej strony.

Jesteście młodymi ludźmi i pewnie jest w waszym życiu ktoś, kto Was kocha. Oczywiście zdaję sobie sprawę z tego, że nie u wszystkich sytuacja wygląda identycznie – może kocha Was ojciec, matka, babcia, dziadek, a może rodzeństwo, przyjaciele... Nie wiem. Przypuszczam jednak, że myśląc o przyszłości, chcielibyście dzielić ją z tymi, którzy będą Was kochać bezgranicznie, i z pewnością w życiu wielu z Was pojawi się właśnie ktoś taki w osobie żony, męża, dzieci.

Teraz zwracam się do każdego z Was osobiście.

To od Twoich codziennych wyborów zależy, kogo Twoi bliscy w przyszłości dostaną w prezencie od Ciebie samego. Możesz po drodze zamienić swoje wnętrze w śmietnik tego świata lub dokonywać wyborów, które Cię przed tym uchronią. Świat nie zawaha się zaoferować Ci pijaństwa, filmu pornograficznego, trawy czy kreski amfy. Ale Ty zawsze masz wybór...

Ja, pisząc ten list, nie zawaham się zaoferować Ci czegoś zupełnie innego: Proponuję, abyś podarował tym wszystkim ludziom, którzy kochają Cię dziś i którzy będą Cię kochać jutro, siebie w wersji najlepszej z możliwych, bez obciążeń powstających w następstwie picia i ćpania. Co Ty na to?

Zostawiam Cię z tym pytaniem i proszę: odpowiedz na nie swoim życiem.

(druga strona listu)

Wyobraź sobie, że możesz napisać list do kogoś, kto dziś z nieznanym Ci powodów, chce sięgnąć po narkotyki... Użyj argumentów, które Ciebie samego/samą odwiiodłyby od tego pomysłu. Jesteś gotów/gotowa podjąć to wyzwanie?