Debata

Od samokontroli do uzależnienia




Kontrola swojego zachowania
Zachowania ryzykowne
Szkodliwe używanie
Uzależnienie

Samokontrola

- Standardy zachowania
- Monitorowanie własnego zachowania
- Umiejętność zmiany własnego zachowania

Problem standardów

Rozbieżne i sprzeczne standardy

Czy lepiej jest poświęcić czas rodzinie czy sobie?

Czy lepiej jest poświęcić czas przyjaciołom, czy klasówce z fizyki?

Czy to ważne, żeby mieć dobre stopnie w szkole?

Czy odrobiłem pracę domową, kiedy ją napisałem czy kiedy napisałem ją najlepiej, jak mogłem?

Żyć krótko i intensywnie czy długo i bezpiecznie?

Lepszy wróbel w garści czy kanarek na dachu?

Standardy zachowania



W jakim stopniu to, co robię jest zgodne z moimi standardami?

Odpowiedź na to pytanie wymaga świadomego wysiłku [niestety]

Zajmowanie się tą kwestią wiąże się z nieprzyjemnymi stanami (kiedy robimy co innego niż głosimy)

Problem ze zmianą własnych zachowań

Powstrzymywanie się	Motywowanie siebie do czegoś
Jak silny jest impuls? Jak długo się opieram? UWAGA powstrzymanie się jest najłatwiejsze na początku sytuacji	Dlaczego miałbym to robić? Jak miałbym to robić? UWAGA brak wewnętrznych celów powoduje, że trudno się zmotywować do wysiłku

Samokontrola

Kierowanie procesem uwagi – jest konieczne w kontrolowaniu emocji, impulsów, działań i myśli. **[TRENING, GŁUPCZE!]**

Zdolność zachowywania dystansu do aktualnej sytuacji (reaguję nie na aktualne zmęczenie tylko na przyszły cel) – całkowite skupienie na teraźniejszości uniemożliwia samokontrolę

Dlaczego mamy pod górkę…

Kultura nadmiaru

Reklama tworząca potrzeby

Pseudopsychologizowanie (tłumienie impulsów i uczuć zrobi ci krzywdę)

Koncentracja rodziny głównie na zaspokajaniu potrzeb dziecka

Zwiększająca się liczba samotnych rodziców

Rola rodziców

- NADZÓR RODZICIELSKI – nieodzowny
- Równowaga pomiędzy ZESTAWEM REGUŁ a STOPNIEM AUTONOMII dziecka
- **AUTORYTARNY** STYL RODZICIELSKI
- STAŁOŚĆ REGUŁ i sposobów ich egzekwowania (nie odpuszczać)

Rola rodziców

Ćwiczenie umiejętności ODRACZANIA przyjemności

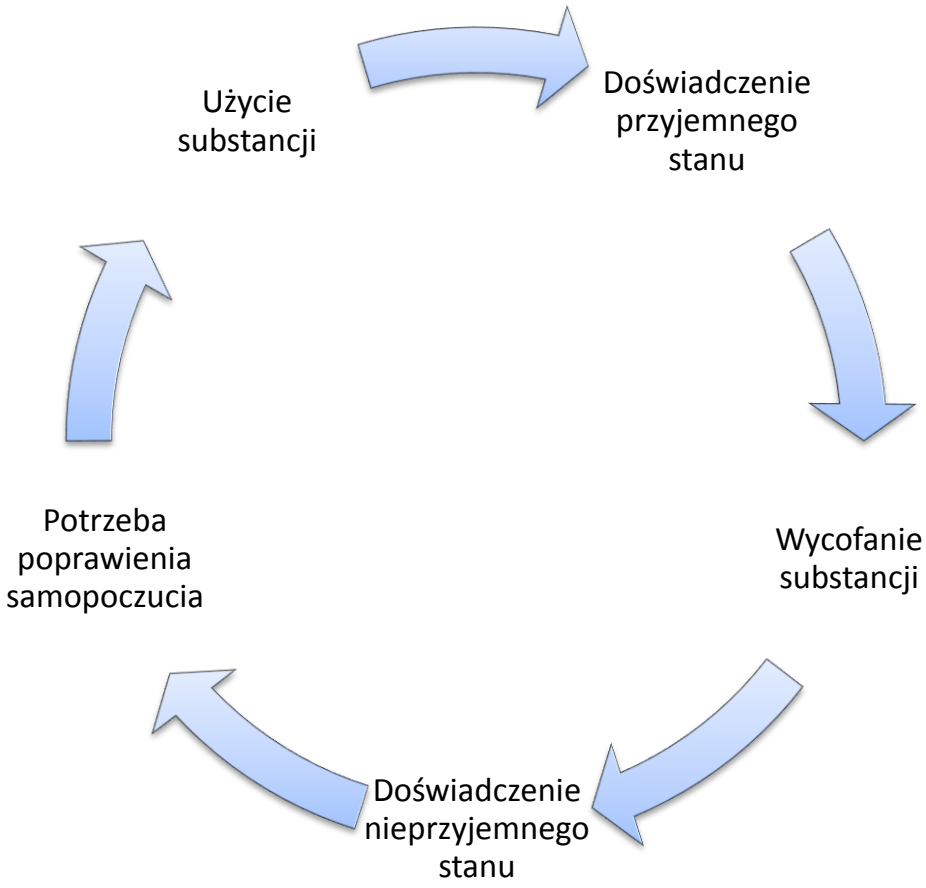
Dotrzymywanie słowa

Ćwiczenie UWAGI – uwaga na TV

Ćwiczenie dostrzegania czegoś więcej niż doraźnej sytuacji – np. gra w szachy

Wzmacnianie zachowań świadczących o samokontroli

Mechanizm uzależnienia



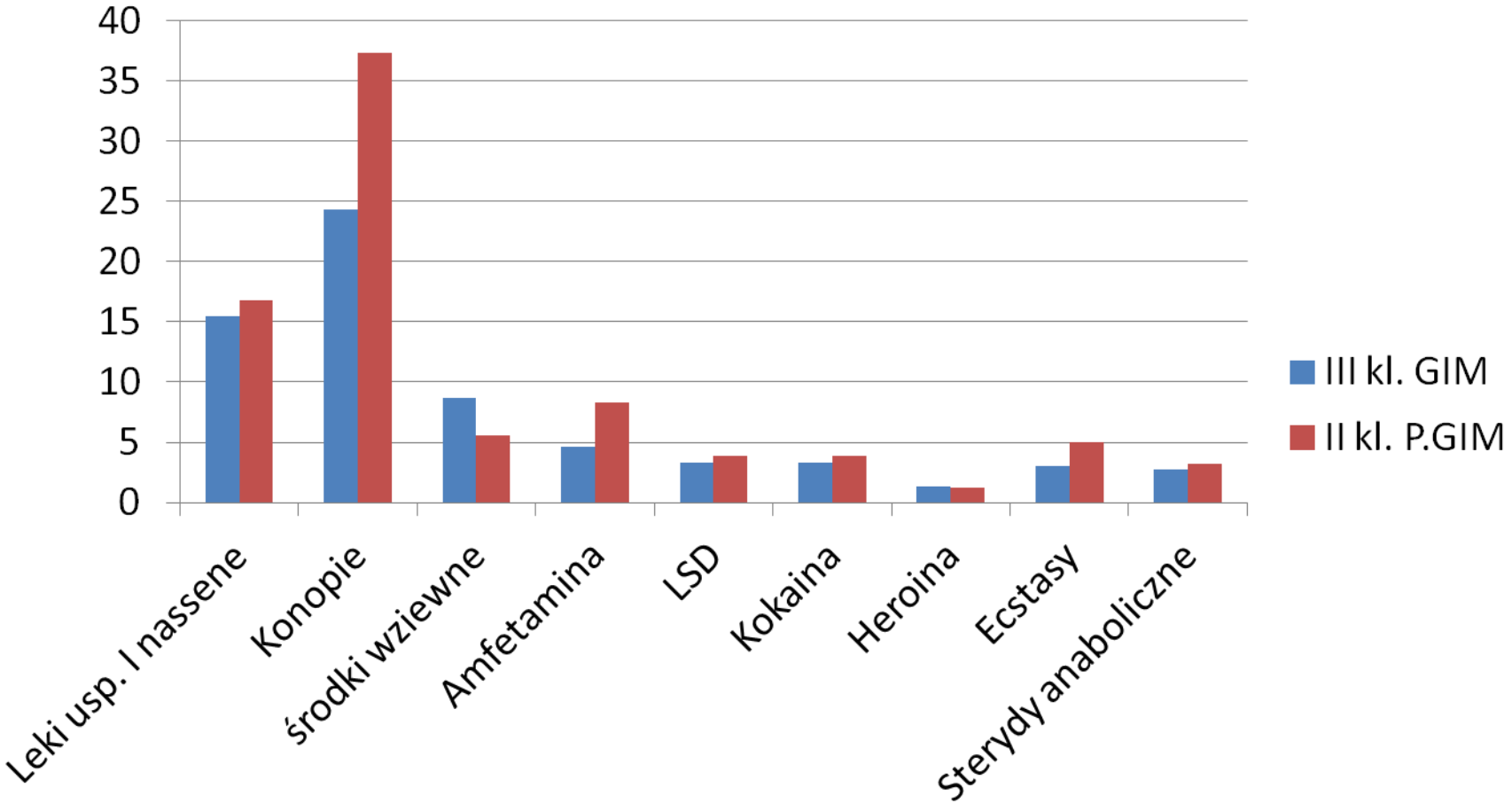
Pułapka

Przyjmowanie substancji **tworzy potrzebę** sięgania po nią

Kryteria uzależnienia

Uzależnienie chemiczne	Uzależnienie behawioralne
Silne pragnienie lub poczucie przymusu przyjmowania substancji	Silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonywania czynności
Upośledzona zdolność kontroli	Upośledzona zdolność kontroli
Zespół abstynencyjny	Występowanie ZA jest dyskusyjne Obserwuje się drażliwość, lęk, złe samopoczucie psychiczne i fizyczne
Występowanie tolerancji	Kryterium dyskusyjne Obserwuje się stopniowe zwiększanie ilości czasu poświęcanego na zachowanie
Koncentracja wokół spraw związanych z przyjmowaniem substancji	Koncentracja wokół możliwości wykonywania dane czynności
Powtarzanie przyjmowania substancji pomimo świadomości szkód	Powtarzanie zachowania pomimo świadomości szkód z tym związanych

Odsetek uczniów, którzy używali poszczególnych środków chociaż raz w życiu – badania ESPAD, 2011



Używanie alkoholu

87,3 % gimnazjalistów z klas III i **95,2%** uczniów II klas szkół ponadgimnazjalnych ma za sobą inicjację alkoholową

57,6% gimnazjalistów i **80,4%** uczniów starszych piło alkohol w ciągu 30 dni przed badaniem

44,5% gimnazjalistów i **65,7%** starszych uczniów silnie upiło się przynajmniej raz w życiu

Wśród 15-16 latków picie alkoholu stanowi normę (w sensie statystycznym)

Gry hazardowe (można wygrać lub stracić pieniądze)

32,9% gimnazjalistów z klas III i **37,4%** uczniów II klas szkół ponadgimnazjlnych grało

8,9% gimnazjalistów i **10%** uczniów starszych grało w ciągu 30 dni od badania

Nadużywanie Internetu przez młodzież w Polsce – EU NET ADB

13,3% dysfunkcyjnie używa Internetu (w tym 1,2 przyznaje się do uzależnienia)

30,8% badanych wybrało się na spotkanie z osobą poznaną w sieci

67,3% badanych miało kontakt z pornografią w sieci

21,5% badanych przyznało, że doznało przemocy w Internecie

Nadużywanie Internetu przez młodzież w Polsce – EU NET ADB

90% badanych ma konto na przynajmniej jednym portalu społecznościowym

32% spędza na portalach przynajmniej 2 godz. Dziennie

6,3% uprawia hazard w sieci

62,75% gra w gry online

Dziękuję za uwagę

Małgorzata Głodzik
PPP w Szczytnie

Jak oceniasz poziom własnej samodyscypliny?

Kiedy ostatnio postawiłeś przed sobą wyzwanie?

Jak często zastanawiasz się nad tym czemu czegoś chcesz i po co coś robisz?