

Streszczenie konferencji Uzależnienia 2024

która odbyła się w dniu 29 października 2024 roku
w Rezydencji Belweder Klonowa w Warszawie

Strategie zmierzające do ograniczenia spożycia alkoholu - między skutecznością a przekonaniem

Katarzyna Łukowska, zastępca dyrektora ds. profilaktyki i współpracy z samorządem terytorialnym, Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

<https://www.infozdrowie.org/hpm/relacje-z-konferencji/22340,Uzależnienia-2024.html>

7,1 proc. Polaków nadużywa alkoholu, a 1,9 proc. jest od niego uzależnionych. U 26,5 proc. osób powyżej 18 roku życia przynajmniej raz w życiu wystąpiło z tego powodu zaburzenie. Pozytywne informacje są takie: po raz pierwszy od r. 2006 spożycie czystego alkoholu spadło w Polsce poniżej 9 l na mieszkańca. Co dalej?

Według powszechnych przekonań, w tym również decydentów, najważniejsza jest edukacja i profilaktyka. Jednak wyniki badań, a za nimi strategie WHO, mówią co innego: te działania, choć potrzebne, nie zastąpią kontroli i ograniczania dostępu do alkoholu. Potrzebne są regulacje w zakresie sprzedaży alkoholu i jego reklamowania.

Uzależnienia u dzieci i młodzieży – na co należy zwrócić uwagę?

dr n. med. Aleksandra Lewandowska, ordynator oddziału psychiatrycznego dla dzieci, Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Łodzi,

Krajowa Konsultant w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży

<https://www.infozdrowie.org/hpm/relacje-z-konferencji/22340,Uzależnienia-2024.html?poz=1>

Etiologia zaburzeń, związanych z nadużywaniem alkoholu, ma wielorakie uwarunkowania: genetyczne, psychologiczne, środowiskowe, społeczno-kulturowe. Uzależnienia u dzieci i młodzieży mają związek z doświadczeniami doznawanej przemocy, samotności, braku zainteresowania ze strony dorosłych.

W efekcie najczęściej sięgają one po alkohol, papierosy, rzadziej marihuanę. Co dziesiąty 13-14-latek używa produktów nikotynowych, głównie e-papierosów o słodkim smaku. Kupują je bez problemu, podobnie jak leki przeciwbólowe. Niezbędne w tym zakresie jest wycofanie ze sprzedaży wszystkich aromatyzowanych wyrobów do wapowania, obowiązkowe badanie takich wyrobów przed dopuszczeniem do sprzedaży, a także skuteczne egzekwowanie kar za ich sprzedaż osobom nieletnim. Kilka krajów w Europie już podjęło takie działania.

Współczesne zagrożenia - „wynalazki” XXI wieku i ich związek z zaburzeniami psychicznymi u młodzieży

dr hab. n. med. Barbara Remberk - psychiatra dziecięcy, kierownik Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Przewodnicząca Sekcji Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

<https://www.infozdrowie.org/hpm/relacje-z-konferencji/22340,Uzaleznienia-2024.html?poz=2>

Średni czas inicjacji używania urządzeń cyfrowych w Polsce to wiek 2 lata i 2 miesiące. Dzieci w wieku 0-6 lat korzystają z nich przez godzinę dziennie, nastolatki – 5,5 godziny. Ponad połowa nieletnich użytkowników ogląda w Internecie sceny przemocy, okrucieństwa, zachęty do samobójstwa. Treści w sieci rzutują na postrzeganie własnego ciała, co może skutkować zaburzeniami odżywiania.

Stwierdzono, że im dłuższy czas spędzony w sieci, tym więcej depresji, zaburzeń lękowych i samobójstw, choć trudno określić, co tu jest skutkiem, a co przyczyną. Szczególnie groźne bywają tzw. wyzwania internetowe. 25 proc. uczniów ogląda pornografię. Przy próbie kontroli urządzeń przez rodziców dzieci reagują agresją, co kończy się niekiedy nawet hospitalizacją.

„Nowoczesny” alkoholizm

Adam Nyk, kierownik Rodzinnej Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Warszawie

<https://www.infozdrowie.org/hpm/relacje-z-konferencji/22340,Uzaleznienia-2024.html?poz=3>

Wiek inicjacji alkoholowej bardzo się obniżył – 30 lat temu nastolatek w poradni uzależnień był rzadkością, dziś często przychodzą czternastolatki, w tym coraz więcej dziewcząt. Powody tego to łatwy dostęp do alkoholu, jego niska cena i przyzwolenie społeczne. Następnym krokiem może być sięgnięcie po marihuanę. A na terapię czeka się nieraz miesiącami.

Wśród dorosłych, zwracających się o pomoc, przeważają osoby zamożne, dobrze funkcjonujące społecznie i zawodowo. Sygnałem, że nałóg wymyka się spod kontroli, bywa dla nich uświadomienie sobie kosztów finansowych uzależnienia.

Używanie i uzależnienie od nikotyny – nowe wyzwania

prof. dr hab. n. med. Marcin Wojnar, kierownik Katedry i Kliniki Psychiatrycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

<https://www.infozdrowie.org/hpm/relacje-z-konferencji/22340,Uzaleznienia-2024.html?poz=4>

Co roku na świecie z powodu palenia tytoniu umiera 8 mln osób – część z nich wskutek palenia biernego. Pali 23 proc. Europejczyków, a 28 proc. Polaków. Produktów, zawierających nikotynę, używają również nastolatki, najczęściej sięgając po smakowe e-papierosy. Co groźne, producenci tych wyrobów nie mają obowiązku badać ani podawać ich składu. Nowym zagrożeniem są opracowane w Chinach, silnie uzależniające analogi nikotyny, obecne w niektórych e-papierosach beznikotynowych. Towarzystwa naukowe w Polsce i na świecie domagają się ograniczeń w sprzedaży e-papierosów, w szczególności tych aromatyzowanych, po które sięgają dzieci i młodzież. Inne produkty z nikotyną to zawierające ją doustne saszetki oraz systemy podgrzewania tytoniu, nie produkujące dymu, który jest głównym źródłem toksycznych substancji.

Jak i gdzie szukać pomocy?

**lek. med. Dorota Berndt, Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie,
koordynator Zespołu Profilaktyki i Leczenia Uzależnień**

<https://www.infozdrowie.org/hpm/relacje-z-konferencji/22340,Uzależnienia-2024.html?poz=5>

Dla osób w kryzysie działają w Polsce punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne, są też poradnie leczenia uzależnień, poradnie zdrowia psychicznego. Dla dzieci i młodzieży przeznaczony jest telefon zaufania 116 111. Mogą one zgłaszać się też do szkolnych psychologów i pedagogów, są też centra interwencji kryzysowej.

Ciekawa propozycja pomocy to Fred Goes Net – program wczesnej interwencji i profilaktyki dla młodzieży, której grozi uzależnienie od substancji psychoaktywnych. Na leczenie w różnego rodzaju poradniach trzeba często długo czekać. Tym większą rolę ma więc do odegrania szkoła, a, jeśli to możliwe, przede wszystkim rodzina.

Uzależnienia behawioralne 2024: pornografia, sieciholizm, hazard i inne

**dr Angelika Kleszczewska-Albińska
Menedżerska Akademia Nauk Stosowanych w Warszawie**

<https://www.infozdrowie.org/hpm/relacje-z-konferencji/22340,Uzależnienia-2024.html?poz=6>

Uzależnienia behawioralne dotyczą nie substancji, a zachowań, takich jak seks, korzystanie z urządzeń elektronicznych, ćwiczenia, zakupy, praca, jedzenie (także zdrowe), hazard. Według danych światowych uzależnionych w ten sposób jest 11,1 proc. osób – najczęściej od używania smartfonów i od mediów społecznościowych.

Sygnaly problemu to coraz więcej czasu poświęconego na daną czynność, zamiast na inne zajęcia, coraz wyższe tego koszty psychospołeczne, utrata innych zainteresowań. Czynność, od której się uzależniamy, pomaga nam kontrolować emocje. Jak się chronić? M.in. ucząc się innych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Debata z udziałem uczestników

prowadzący redaktor Michał Dobrowicz

<https://www.infozdrowie.org/hpm/relacje-z-konferencji/22340,Uzależnienia-2024.html?poz=7>

Dlaczego się uzależniamy? Przyczyną tego jest nadmiar bodźców w otaczającym nas świecie. Ani dzieci, ani dorośli nie znają mechanizmów radzenia sobie z wieloma sytuacjami. Brak więzi społecznych i poczucia bezpieczeństwa, rekompensuje im substancja psychoaktywna. Dokładają się do tego inne uwarunkowania, jak choćby genetyka.

Jednocześnie wszystkie źródła uzależnień są łatwo dostępne, zarówno pod względem finansowym, jak i logistycznym, czego państwo nie kontroluje. Próby wprowadzenia regulacji prawnych w tym zakresie najczęściej się nie udają – czy winne temu jest przyzwolenie społeczne? Media zajmują się tematem uzależnień tylko wtedy, gdy wiąże się to z sensacją, natomiast nie walczą z problemem na co dzień.

Kontakt: HPM, ul. Żegańska 21/23, 04-713 Warszawa, tel. +48 509-607-476, biuro@infozdrowie.org, www.infozdrowie.org



Health Project
Management