

Spis treści

1. Skłonność młodzieży do ryzykownych zachowań	3
2. FOMO – nowa choroba cywilizacyjna?	7
3. Uzależnienie od gier komputerowych – jak z nim walczyć?	13
4. Idole z Youtube’a – czego uczą dzieci i młodzież?	17
5. Niebezpieczny patostreaming	24
6. Zaburzenia odżywiania u współczesnych nastolatków	29
7. Sugardating. Współczesna forma prostytucji	37
8. Odurzeni dźwiękami	41
9. Cała prawda o napojach energetycznych	45
10. Czym odurza się młodzież – leki dostępne bez recepty i substancje aktywne	50

© by Forum Media Polska Sp. z o.o., Poznań 2020

ISBN 978-83-260-3665-1

Łamanie: **IGRAM** Wojciech Niedzielski

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.

ul. Polska 13, 60-595 Poznań

bok@forum-media.pl

tel. 61 66 55 800, fax 61 66 55 888

Art. nr 8616

1. Skłonność młodzieży do ryzykownych zachowań

Wiek nastoletni u dziecka to czas bólu głowy rodziców i nauczycieli. Całkiem poprawnie zachowujący się młodzi ludzie zaczynają się nagle, bez wyraźnego – wydawałoby się – powodu, „psuć”. Przestają słuchać dorosłych, gniewnie odpowiadają albo milczą, rzucając nienawistne spojrzenia, wrzeszczą i trzaskają drzwiami. Mimo świadomości zagrożeń podejmują szereg zachowań, na które w innych okolicznościach by się nie poważyli: eksperymentują z używkami, relacjami, decydują się na ryzykowne zabawy, balansując na granicy prawa, odrzucając zasady i starają się wprowadzić swoje. Co z tym fantem zrobić?

To widać na zewnątrz, na pierwszy rzut oka. Kiedy przyjrzymy się uważniej, dostrzeżemy lęki i smutek, nastroje depresyjne, trudności z akceptacją własnej osoby (w tym zmieniającego się ciała), niepewność odnośnie do własnej osoby i swojej przyszłości. Olbrzymie napięcia emocjonalne, skrajne wahania nastroju i nieznane wcześniej pobudzenie seksualne.

Dorastanie to trudny okres. Naszym zadaniem jako dorosłych jest pomoc dzieciom w bezpiecznym jego przejściu. Jak to zrobić, skoro tracimy autorytet, a nasze słowa moc? W artykule wyjaśniamy, jak zmienia się mózg nastolatka w okresie dorastania oraz co (także w sensie biologicznym) odpowiada za jego zachowania. Bo to nie brak szacunku dla dorosłych czy chęć ich lekceważenia, jak sądzą niektórzy.

CO SIĘ DZIEJE W MÓZGU NASTOLATKA?

Popatrzmy najpierw na rozwój mózgu jako takiego. Neurony w naszym mózgu kształtują się (w przeważającej większości) w życiu płodowym. Po narodzinach, w toku rozwoju osobnika, nabywanych doświadczeń, interakcji ze środowiskiem, pojawiają się połączenia między neuronami – mózg rozwija się, pozwalając jednostce adaptować się do zmieniających się okoliczności, uczyć się. Początkowo na rozwój ośrodkowego układu nerwowego (OUN) jednostka wydatkuje połowę energii rozwojowej. Szacuje się, że czteroletnie dziecko poświęca na rozwój połączeń neuronowych 50% swojej energii rozwojowej. Następstwem tego jest gwałtowny wzrost ich liczby, dzięki czemu powstaje gęsta sieć neuronów. Kiedy patrzymy na dziecko przedszkolne, doskonale widać ten jego ogromny potencjał rozwojowy, objawiający się ciekawością świata, otwartością na nowe doświadczenia, chęcią do poznawania wszystkiego, co je otacza, niezwykłą kreatywnością.

Jednak organizm nie może sobie pozwolić na wydatkowanie energii rozwojowej tylko na rozwój ośrodkowego układu nerwowego, musi też rosnąć. Dlatego ogranicza ten wydatek, dochodząc do 20% w wieku lat 20. Spadek wydatkowanej energii powoduje zanik połączeń nerwowych. Szacuje się, że w niektórych obszarach mózgu zanika do 85% połączeń, średnio jest to 50%. Zanik ten następuje stopniowo, ale są też dwa gwałtowne piki, czyli dwa okresy w rozwoju, kiedy połączenia zanikają szybciej niż zwykle. Pierwszy raz dzieje się to około 6–7. roku życia (co przypada na początek szkoły), drugi raz – w wieku 14–17 lat, co zbiega się z okresem dojrzewania. Jak widać, przekonanie dorosłych o „popsuciu” się dziecka nastoletniego nie jest bezpodstawne. Ma bezpośredni związek z tym, co dzieje się w mózgu nastolatka.

Z jednej strony mamy zanikające połączenia neuronowe, z drugiej – pojawiającą się w wieku 13–17 lat nadaktywność (hiperaktywność) układu limbicznego. Układ limbiczny

1. Skłonność młodzieży do ryzykownych zachowań

odpowiada za emocjonalność i reagowanie na nagrodę. Nakręca się do granic możliwości, co powoduje skłonność do impulsywnych, niekontrolowanych zachowań, do ryzyka, huśtawki nastrojów i nadwrażliwość. Młody człowiek reaguje nieadekwatnie, wybucha gniewem z błahego powodu, emocje i stany postrzegane jako pozytywne – radość, miłość, przyjaźń – przeżywa całym sobą, zaniedbując obowiązki i inne ważne dla dorosłych sfery życia. Wzrasta rola nagrody – młody człowiek ma (biologiczną) potrzebę szybkiego i częstego otrzymywania natychmiastowych wzmocnień. Mózg w tym czasie jest najbardziej wrażliwy na działanie dopaminy odpowiedzialnej za uczucie satysfakcji i przyjemności. Nastolatek teoretycznie może wiedzieć, że jakieś zachowanie jest dla niego niekorzystne bądź niebezpieczne, ale impuls do jego podjęcia pod wpływem natychmiastowej nagrody (ciekawości, zastrzyku adrenaliny, uznania kolegów itp.) wygra z racjonalnym myśleniem.

Oliwy do ognia dolewają buzujące w młodym człowieku hormony i związane z tym zmiany w cielesności, które często są trudne do zaakceptowania. Do tego dochodzi rozbudzający się popęd płciowy.

Dorosły człowiek ma hamulec bezpieczeństwa, który pozwala mu oceniać różne sytuacje. To racjonalność, której siedzibą w mózgu jest kora przedczołowa. Odpowiada ona za świadomość człowieka i racjonalne zachowania, takie jak: podejmowanie decyzji, planowanie, uczenie się zasad, także społecznych, przyjmowanie perspektywy drugiej osoby oraz ogólnie kontrolę postępowania, a więc powstrzymywanie się od zachowań niepożądanych bądź niebezpiecznych.

Problem polega na tym, że mózg dojrzewa od tyłu (od części potylicznej) do przodu. Rozwój kory przedczołowej kończy się po osiągnięciu wieku 20 lat. Niektórzy naukowcy twierdzą, że nawet później – między 25. a 30. rokiem życia. Oczywiście statystycznie, co oznacza, że jedna osoba może mieć w pełni rozwinięte płaty czołowe w wieku lat 13, a druga ciągle nie osiągnąć dojrzałości mimo ukończenia 40. roku życia. Trudno więc oczekiwać od dojrzewającego nastolatka, że będzie tak zorganizowany, zdecydowany i kontrolujący się jak dorosły – odpowiedzialna za to część mózgu nie jest jeszcze w pełni rozwinięta. Dodatkowo stres i silne pobudzenie emocjonalne (charakterystyczne dla nastolatka) zaburzają działanie kory czołowej. Zatem nawet jeśli u konkretnego młodego człowieka kora czołowa dojrzała szybciej, nie przełoży się to na znaczący wzrost racjonalnych zachowań, jeżeli ten nastolatek pobudzi się emocjonalnie (a jak pamiętamy, będzie się pobudzał, bo jest w biologicznym okresie hiperaktywności układu limbicznego i wyrzutów dopaminy).

Skłonność do niebezpiecznych zachowań u nastolatka nie wynika z wyboru, złej woli czy braku szacunku dla starszych. Odpowiada za nią nie w pełni rozwinięty system hamowania zachowań w korze przedczołowej w parze z nadaktywnym układem limbicznym.

ZANIKANIE AUTORYTETU DOROSŁEGO I BUNT

Bunt jest niezbędny nastolatkowi, aby osiągnąć autonomię i stać się dojrzałym człowiekiem. Czasem przybiera formy ekstremalne (łamanie prawa), czasem jest prostym odrzuceniem dorosłego (unikanie kontaktu, milczenie), a czasem objawia się w sposób prawie niezauważalny (słuchanie nieakceptowanej muzyki, ubiór). Oczywiście ten bunt jest po coś i ma jasny cel. Biologicznie można opisać to tak: kształtująca się wciąż kora przedczołowa stara się przejąć kontrolę nad decyzjami dziecka, kontrolę, którą wcześniej sprawowali

1. Skłonność młodzieży do ryzykownych zachowań

rodzice. To przejście od pełnej zależności, która cechuje relację rodzic – małe dziecko, do niezależności dorosłego człowieka, podejmującego własne decyzje.

Choć obiektem buntu są najczęściej rodzice, to zanikanie zaufania i autorytetów dotyka wszystkich dorosłych. Cechą nastolatka jest krytycyzm – młody człowiek zaczyna kwestionować to, co słyszy, nie tylko fakty, ale też „uznane prawdy”. Jego zachowanie bywa odbierane jako bezczelne lub wyzywające i nieraz rzeczywiście ma na celu konfrontację z nauczycielem, a czasem po prostu zaspokojenie ciekawości, bądź też odpowiada za nie rozhuśtany układ limbiczny – to satysfakcjonujące wyprowadzić z równowagi nauczyciela, a nagroda (w postaci złości, osłupienia, zażenowania dorosłego czy uznania klasy) jest natychmiastowa.

Im bardziej dorosły będzie panował nad swoimi emocjami i będzie gotów do otwartego, szczerego, opartego na wymianie, a nie narzucaniu pewnych faktów i opinii kontaktu, tym więcej szacunku zyska w oczach nastolatka. Procentuje też umiejętność przyznania się do niewiedzy bądź pomyłki czy przeproszenia oraz poczucie humoru i dystans. I ciągle pamiętanie o dopaminie w układzie limbicznym dziecka – bo jeśli ktoś ma się zachować jak dorosły w relacji uczeń – nauczyciel, to może to być tylko dorosły. Kora przedczołowa u nastolatka dopiero się kształtuje, co oznacza, że trudno będzie mu przyznać się do winy, zaproponować inne rozwiązanie lub odłożenie rozmowy na następny dzień. Dorosłym łatwiej jest opanować swoje pobudzenie niż dzieciom.

NIEDOSTATECZNE KOMPETENCJE EMOCJONALNE

Trzeba ciągle pamiętać, że kompetencje emocjonalne nastolatka są mniejsze niż dorosłego – dziecko ma 1/3 kompetencji dorosłego. Objawia się to w różny sposób, np. tym, że nastolatek nie kontroluje swojej mimiki ani nie czyta mimiki dorosłego. Jeśli usłyszy: „Jestem zmęczony, możecie dziś być ciszej? ”, może to uszanować, ale nie domyśli się tego na podstawie wyrazu twarzy nauczyciela. Ciągle trudne jest też przyjmowanie perspektywy drugiej osoby. Weźmy taką sytuację: licealiści planują wypad do opuszczonego bunkra. Prawdopodobnie nie przejmą się zapewnieniami wychowawcy, że to niebezpieczne i że będzie się o nich martwić. Nie poruszą ich też opowieści o tym, jak 20 lat temu wychowawca złamał w tym bunkrze nogę.

Przede wszystkim przeciętny nastolatek ma tendencje do niedoszacowywania niebezpieczeństwa. Oczywiście wie, że złe rzeczy się zdarzają, ale jest przekonany, że jego to nie dotyczy. Inaczej też postrzega czas – sądzi, że ma go nieskończenie wiele, a 10 lat to dla niego ogromna perspektywa. Wydarzenia z czasów II wojny światowej są tak samo odległe jak te z I wojny czy czasów panowania Bolesława Chrobrego. Nie będzie korzystał z doświadczenia dorosłego, bo sądzi, że ono nie ma przełożenia na jego życie. Choć logiczne, spokojne argumentowanie generalnie do niego przemawia. Ba, może nawet świadomie umówić się na coś z dorosłym i święcie wierzyć, że następnego dnia to zrealizuje – jednak następnego dnia (na skutek zaniku kolejnej puli połączeń neuronowych) będzie już inną osobą. Nastolatek ma też przekonanie, że nikt nie jest go w stanie zrozumieć, może z wyjątkiem rówieśników.

I tu dochodzimy do kolejnego paradoksu: młodego człowieka ogarniają dwie całkowicie sprzeczne potrzeby. Z jednej strony chce być wyjątkowy, inny, oryginalny, a z drugiej – nie wyróżniać się z tłumu kolegów. Rówieśnicy są ważni, stanowią dla niego źródło oparcia,