

## ZATWIERDZAM

Komendant Główny  
Państwowej Straży Pożarnej  
gen. brygadier Andrzej Bartkowiak  
/podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym/



KOMENDA GŁÓWNA  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

## MODUŁ PSYCHOEDUKACYJNY:

### PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Na przykładzie uzależnień od substancji  
psychoaktywnych (narkotyki, nowe substancje  
psychoaktywne, substancje psychotropowe, itp.)

Warszawa 2023 r.

**Opracowanie merytoryczne – psychologzy Państwowej Straży Pożarnej:**

- ✓ st. kpt. Piotr Buciński, KM PSP Warszawa
- ✓ st. sekc. Anna Krywko, KW PSP Katowice
- ✓ mł. asp. Dorota Reterska, KP PSP Ostrów Wielkopolski
- ✓ mł. asp. Hubert Ryk, KW PSP Kielce

**Konsultacja :**

- ✓ psychologzy realizujący zadania Systemu Pomocy Psychologicznej w PSP,
- ✓ Magdalena Stajszczak, Naczelnik Wydziału Wsparcia Programowo-Metodycznego w Biurze Edukacji Komendy Głównej PSP.

## 1. Oczekiwane rezultaty

Założeniem modułu jest zwiększenie poziomu wiedzy w zakresie problematyki uzależnień na przykładzie używania substancji psychoaktywnych oraz dostarczenie narzędzi w zakresie rozpoznawania i właściwego reagowania na zachowania świadczące o pojawieniu się problemów z używaniem substancji psychoaktywnych w miejscu pracy/pelnienia służby oraz środowisku rodzinnym funkcjonariuszy i pracowników PSP.

## 2. Grupa docelowa i uczestnicy

Moduł przeznaczony jest dla wszystkich funkcjonariuszy i pracowników cywilnych Państwowej Straży Pożarnej

Wskazana liczebność grupy do realizacji zajęć – do 15 osób.

## 3. Zalecenia i wskazówki metodyczne

- a. Zajęcia prowadzone są przez psychologa zatrudnionego w Państwowej Straży Pożarnej. Dopuszcza się prowadzenie zajęć przez specjalistę z dziedziny profilaktyki uzależnień.
- b. Zajęcia należy prowadzić w formie interaktywnej, obejmującej m.in.: wykład, dyskusje, materiały filmowe, ćwiczenia oraz trening umiejętności.
- c. Pomieszczenie, w którym prowadzone będą zajęcia musi być dostosowane do liczebności grupy, wyposażone w tablicę lub flipchart, rzutnik, komputer z dostępem do Internetu i głośniki.
- d. Omawiając zagadnienia związane z konsekwencjami zażywania narkotyków i innych substancji psychoaktywnych prowadzący zajęcia powinien odnosić poruszane treści do doświadczeń i sytuacji związanych ze służbą.
- e. Prowadzący zajęcia powinien przygotować dla uczestników wykaz miejsc, w których oferowana jest profesjonalna pomoc dla osób, które mają problem z używaniem środków psychoaktywnych oraz osób pozostających z nimi w bliskiej relacji, u których mogą wystąpić objawy typowe dla współuzależnienia.
- f. Czas przewidziany na realizację tematu – 4 godzin dydaktycznych.

## 4. Treści i zagadnienia.

### **Substancje psychoaktywne i ich wpływ na funkcjonowanie człowieka**

#### **Poruszane zagadnienia:**

- motywy zażywania substancji psychoaktywnych,
- rys historyczny narkomanii,
- diagnoza sceny narkotycznej w Polsce,
- pojęcie zjawiska uzależnienia oraz jego etapy,
- funkcje, które pełni uzależnienie w życiu człowieka (hipoteza samoleczenia),
- etapy rozwoju procesu zaawansowania uzależnienia (używanie eksperymentalne, okazjonalne, szkodliwe, uzależnienie od substancji psychoaktywnych),
- substancje psychoaktywne (konopie indyjskie, amfetamina, kokaina, opiaty i opioidy, ekstazy, LSD, grzyby i inne rośliny o właściwościach psychoaktywnych, rozpuszczalniki i kleje, „dopalacze”, „leki”); rodzaje, działanie, objawy i zachowania wywołane przez ich zażywanie oraz skutki długotrwałego stosowania,

- prawne konsekwencje posiadania i zażywania substancji psychoaktywnych w życiu prywatnym i zawodowym.

### **Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:*

- wskazać motywy zażywania substancji psychoaktywnych,
- wyjaśnić pojęcie uzależnienia,
- scharakteryzować etapy procesu uzależnienia,
- omówić rolę uzależnienia w funkcjonowaniu człowieka;
- opisać rodzaje, działanie, objawy i zachowania oraz skutki długotrwałego stosowania wywołane przez zażywanie poszczególnych substancji psychoaktywnych,
- wymienić prawne konsekwencje posiadania i zażywania substancji psychoaktywnych w życiu prywatnym i zawodowym.

### **Pomoc osobie, u której występuje problem z zażywaniem substancji psychoaktywnych**

#### **Poruszane zagadnienia:**

- symptomy świadczące o problemie z używaniem substancji psychoaktywnych u dzieci i osób dorosłych,
- akcesoria służące do stosowania poszczególnych substancji psychoaktywnych,
- mechanizmy podtrzymujące proces uzależnienia (koncepcja wagoników),
- współuzależnienie (motywy osób współuzależnionych i ich świadomość potrzeby profesjonalnej pomocy w tym zakresie),
- konstruktywne motywowanie do zmiany i podjęcia leczenia,
- strategie postępowania wobec osób będących na poszczególnych etapach rozwoju procesu uzależnienia od substancji psychoaktywnych,
- formy pomocy, leczenia i wsparcia.

### **Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:*

- rozpoznać i podać przykłady symptomów świadczących o problemie używania substancji psychoaktywnych u dzieci i osób dorosłych,
- wymienić i rozpoznać akcesoria służące do stosowania poszczególnych substancji psychoaktywnych,
- wyjaśnić mechanizmy podtrzymujące proces uzależnienia,
- wyjaśnić pojęcie współuzależnienia,
- wskazać niekonstruktywne motywy podtrzymujące zjawisko uzależnienia od substancji psychoaktywnych,
- uzasadnić konieczność uzyskania profesjonalnej pomocy wobec osób współuzależnionych,
- podjąć konstruktywne działania wobec osób uzależnionych (motywowanie do zmiany i podjęcia leczenia),
- omówić strategie postępowania wobec osób będących na poszczególnych etapach rozwoju procesu uzależnienia od substancji psychoaktywnych,
- wskazać dostępne formy i miejsca pomocy, leczenia i wsparcia.

## LITERATURA

1. K. Okulicz-Kozaryn, K. Bobrowski, A. Malczewski, Z. Michalczyk „Masz we mnie wsparcie”, Poradnik dla rodziców i profesjonalistów, Warszawa 2018.
2. J. Moskaiewicz „Ewolucja ograniczenia popytu na narkotyki w Polsce – 30 lat doświadczeń”, Serwis Informacyjny Narkomania 4 (64), 2013.
3. J. Molenda „Historia używek. Rośliny które uzależniły człowieka”, Warszawa 2016.
4. K. Chmielewska, H. Baran-Furga „Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane przyjmowaniem substancji psychoaktywnych”, Warszawa 2006.
5. K. Okulicz-Kozaryn, K. Bobrowski, „Czynniki ryzyka, czynniki chroniące i indeksy tych czynników w badaniach nad zachowaniami problemowymi nastolatków”, Alkoholizm i Narkomania, 21 (2), s. 173-199, 2008.
6. M. Jędrzejko, M. Janusz, M. Walancik, „Zachowania ryzykowne i uzależnienia.” Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, WSB w Dąbrowie Górniczej, Dąbrowa Górnicza 2013.
7. M. Jabłońska, M. Kidawa, A. Malczewski, P. Sałustowicz, D. Wiszejko- Wierzbicka oraz B. Werse, D. Eggers: „Nowe substancje psychoaktywne – nowe ryzyka i wyzwania.” Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii ([www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)), 2017.
8. J. Frey „Milion małych kawałków”, Wyd. Burda Publishing Polska 2011.
9. A. Hofmann „LSD...moje trudne dziecko” Wyd. Cień Kształtu 2016.
10. Stevan P. Petrović „Narkotyki i człowiek” Państwowe Wydawnictwo Iskry 1988.
11. B. Jakubowska, D. Muszczyzna, M. Kidawa „Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem - bliżej siebie dalej od narkotyków”. Poradnik dla rodziców. ([www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa\\_on\\_line.htm](http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm)), 2012.
12. Raport Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2019.
13. Raport Głównego Inspektora Sanitarnego w sprawie środków zastępczych i nowych substancji psychoaktywnych, 2013-2021.
14. Wyniki Europejskiego Programu Badań Ankietowych w Szkołach European School Survey Project on Alcohol and Drugs” (ESPAD) w 2015 roku - Używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież.
15. Europejski raport narkotykowy 2021 - Tendencje i osiągnięcia - Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii, Urząd Publikacji Unii Europejskiej - Luksemburg.
16. E. J. Khantzian, M. D., M. J. Albanese, M.D., “Understanding Addiction as Self Medication: Finding hope behind the pain.” Rowman & Littlefield Publishers 2008.
17. Centrum Terapii SOS - Marzena Ciesielska – materiał z Youtube (<https://www.youtube.com/@marzenaciesielska/videos>).

18. Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS w cyklu „ABC Psychoterapii” – materiał z Youtube (<https://www.youtube.com/@SWPSpl/videos>).