

# ARS

czyli jak dbać  
o miłość ?



# DROGA UCZENNICO! DROGI UCZNIU!

Spotykamy się w programie „**ARS, czyli jak dbać o miłość?**”, ale pomiędzy tymi spotkaniami chcemy Ci zaproponować małą lekturę. Nie wszystko uda się przekazać podczas zajęć. Chcemy w ten sposób przedłużyć nasz kontakt w spokojnych warunkach. Umieściliśmy w tej broszurze nieco informacji, aby być pewnym, że ich nie przeoczono. **Zaczynamy!**

## 1. CO JEST ŹRÓDŁEM SZCZĘŚCIA?

Każdy człowiek dąży do szczęścia. Co jest jego źródłem? Szczęścia nie daje bogactwo, władza, sława, powierzchowne przyjemności. Szczęście daje miłość, przebywanie we wspólnocie. Ludzie to rozumieją, skoro w wielu badaniach socjologicznych wskazują na szeroko rozumianą miłość jako główny cel swoich dążeń. Czy jednak dobrze rozumiemy miłość, skoro jest ona tak krucha? W wielu współczesnych społeczeństwach miłość wydaje się przeżytkiem, czymś niemożliwym do zrealizowania. Ludzkie więzi rozpadają się nadszpodziewanie szybko. Zdaniem autora programu, w którym uczestniczysz, jest tak dlatego, że ludzie o miłość nie dbają i nie rozumieją, czym ona jest. Sławny święty z okresu średniowiecza, Franciszek z Asyżu, skarżył się, że miłość nie jest kochana. Było to w XII wieku!

**ABY MIŁOŚĆ TRWAŁA, TRZEBA JĄ ROZUMIEĆ, TRZEBA ROZUMIEĆ ZWŁASZCZA SAMEGO SIEBIE. I ODKRYĆ, ŻE MIŁOŚĆ TO GŁÓWNIIE DAWANIE, A NIE BRANIE.**

Prawdziwa miłość nigdy nie jest egoistyczna. Gdy ktoś naiwnie domaga się od nas „dowodu miłości”, można być pewnym, że nas nie kocha. Czasem z powodu pragnienia bycia kochanym ulegamy takim prośbom, aby szybko się przekonać, jak niewiele znaczyliśmy dla proszącego.

Ludzie różnią się w poglądach na to, czym jest miłość, ale wszyscy, którzy jakoś się nią zajmują, są zgodni w jednym: aby miłość powstawała, trwała i rozwijała się, potrzebna jest troska o nią. Dbanie w różnych wymiarach. Jednym z nich mamy zamiar zająć się w programie „ARS, czyli jak dbać o miłość”. Jest to tylko jeden z aspektów, może nie najważniejszy, ale istotny z praktycznego punktu widzenia. Tym aspektem będzie używanie przez człowieka substancji psychoaktywnych. Wspólnie zastanowimy się, czy takie zachowania, jak picie alkoholu, palenie tytoniu, używanie narkotyków, sprzyjają ludzkiej miłości czy też ją niszczą. Zdaniem autora te zachowania miłość niszczą, a nawet więcej: najwcześniej pojawiają się tam, gdzie jest jej za mało. Ważne jest poznanie szczegółów działania tych mechanizmów, aby móc lepiej zadbać o miłość.

## 2. MANIPULACJA WŁASNYM CIAŁEM PRZY POMOCY SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH.

Przeżywamy przyjemności i przykrości. **Zazwyczaj** przyjemność oznacza, że kontakt z daną rzeczą był nam potrzebny, zaspokajał ważne potrzeby. Odwrotnie: przykrość czy ból są **zazwyczaj** sygnałem, że coś,



z czym się spotkaliśmy, nie było dla nas odpowiednie. „Zazwyczaj” oznacza, że nie zawsze tak jest. Może być przyjemność, która nie jest związana z naszymi potrzebami i może być przykreść, która jest nam potrzebna. Jednak zazwyczaj przyjemność króluje jako sygnał, że spotkaliśmy coś, co nam jest aktualnie potrzebne. Bywają przyjemności, które dostarczają nam wielu problemów. Wyobraź sobie przeżycia osoby, która w wyniku przypadkowego kontaktu seksualnego zakaża się wirusem HIV. Zapewne odczuwała przyjemność, ale odległy skutek okazuje się tragiczny. Zatem nasze zaufanie do przyjemności, chociaż uzasadnione, musi być ograniczone. Musimy się nauczyć rozpoznawać sytuacje, gdy przyjemność jest pułapką. Nie jest to nauka łatwa, bo dzieje się wbrew naturze przyjemności, która zazwyczaj „ma rację”.

W naszym ciele, a zwłaszcza w centralnym układzie nerwowym, znajdują się specjalne połączenia komórek nerwowych, które stanowią „system zarządzania przyjemnością”. Końcówką tego systemu jest tzw. układ nagrody, w którym powstaje przeżycie przyjemności. Dosłownie „powstaje”, bo układ ten reaguje na impulsy płynące z wielu czujników – receptorów i coś się w nim dzieje – w odpowiednich punktach wydzielają się substancje chemiczne zwane neurotransmiterami albo neurohormonami. Mają swoje nazwy: dopamina, serotonina, endorfina i inne. Gdy się wydzielają, odczuwamy przyjemność. Mamy ten układ po to, aby utrwałać w sobie pewien kierunek działania, np. dążyć do kontaktu z pokarmem, napojem, odpoczynkiem. Po to jest przyjemność i po to jest przykreść, abyśmy w codziennym życiu kontaktowali się z tym, czego potrzebujemy, a unikali kontaktu z tym, co jest szkodliwe lub zbędne. Ten system działa dobrze, chyba... chyba, że zostanie przypadkiem lub celowo oszukany.

Na świecie nie brakuje oszustwa, ale mało kto przypuszcza, że sięga ono tak głęboko, aż do najtajniejszych zakamarków naszych mózgów. Można oszukać własny mózg, wywołując wydzielanie się „hormonów szczęścia” w sposób sztuczny – chemiczny czy elektryczny. Pewne osoby potrafiły zagłodzić się na śmierć przy pełnej lodówce jedzenia, bo nie chciały odejść od komputera. Dlaczego? Bo nauczyły się manipulować swoim ciałem. Otworzyły dostęp do swego układu nagrody i, jak mówią psychologowie, uwarunkowały się. Wpadły w pułapkę sztucznej przyjemności, wywołanej bez uzasadnionego powodu zewnętrznego, bez związku z rzeczywistymi potrzebami organizmu. Przyjemność dla przyjemności, bez uzasadnienia. Niestety, ludzie odkrywają takie pułapki nieuzasadnionej przyjemności. Nas interesować będą zwłaszcza te, gdy manipulacja własnym ciałem (ściśle: fragmentem układu nerwowego) odbywa się z pomocą chemii – przyjmowanych substancji psychoaktywnych.

### 3. CZYM SĄ SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE?

Ludzkność poznała kilkadziesiąt tysięcy substancji chemicznych, które działają na mózg z pominięciem normalnego sposobu przeżywania przyjemności. Są niczym wytrychy służące do włamania się do naszych mózgów. Ich wspólne cechy to:

- a) **łatwość przedostawania się do miejsca oddziaływania** (np. nikotyna – już po 7 sekundach od wdychu dymu tytoniowego działa w mózgu);
- b) **częściowe podobieństwo do naturalnych substancji neuroprzebieżnikowych.**

Sytuacja przypomina tę znaną z filmów o szpiegach: substancja psychoaktywna musi być „przebrana”, by udawać naturalną i zapoczątkować proces przeżywania przyjemności lub zmniejszania przeżyć przykrych (brak bólu to też pewnego rodzaju przyjemność). Zazwyczaj taka substancja jest w połowie identyczna z naturalnym neurotransmiterem, a w połowie całkiem inna. Gdy połączy się z białkiem receptora na powierzchni komórki, uszkadza go przez jakiś czas, receptor ten „zaczyna się” (desensytyzuje). Inne substancje odwrotnie – uruchamiają dany receptor silniej niż jego naturalne substancje przekąźnikowe. Tak czy inaczej, cały proces przekazu informacji jest uszkodzony. W wielu przypadkach substancje te są tak mocne, że działają już po przyswojeniu bardzo małych ilości. Dobrym przykładem jest zawartość tytoniowego liścia. Ma on w sobie tysiące różnych czynnych substancji, bo każda roślina to istna fabryka biochemiczna. Wiele z nich to trucizny, charakterystyczne dla roślin z rodziny Psiankowatych (Solanaceae). Wśród nich jest alkaloid nikotyna, bardzo podobny do acetylocholin, naturalnej substancji pobudzającej tzw. receptory acetylocholinowe na powierzchni wielu komórek. Te receptory są ważne, sterują wieloma funkcjami. Nikotyna potrafi „przykleić się” do miejsca, gdzie zwykle „przykleja się” acetylocholina i najpierw silnie pobudzić, a potem na jakiś czas „zatknąć” odpowiedni białkowy receptor.

Gdy nikotyny jest za dużo, organizm z „zaklejonymi” receptorami umiera. Gdy mniej, doznaje różnych odczuć. Nikotyna w małej ilości powoduje niepotrzebne pobudzenie niektórych stref mózgu, odczuwane przez część ludzi jako przeżycie pozytywne, gdyż związane z wydzielaniem „hormonów szczęścia”, np. dopaminy. Takie „przyklejenie się” nikotyny do receptora trwa kilka godzin, potem „odkleja się” i jest wydalana. Podstawowy cykl trwa ok. 45 minut od wypalenia papierosa – już po tym czasie palacz odczuwa przykrość, którą może usunąć, wypalając kolejnego papierosa. Z tej przyczyny nałogowi palacze wypalają przeważnie ok. 20 papierosów dziennie. Z podobnego powodu, tuż po przebudzeniu namiętni palacze usiłują przede wszystkim zapalić, aby „zakleić” nową porcją nikotyny domagające się kolejnej dawki komórki. Organizm przystosowuje się do substancji psychoaktywnej, wytwarza nowe, wolne białka receptorowe na powierzchni komórek. Gdy brak nikotyny, białka te powodują „hałas” komórkowy. Jest to zaburzenie subtelnego mechanizmu, bo gdy receptorów jest za dużo lub są „zatkane”, komórki mogą po prostu obumrzeć. To zagrożenie komórkowym umieraniem człowiek odczuwa jako tzw. zespół odstawienia. Jest on przykry w przypadku nikotyny, co widać po niecierpliwości palaczy pozbawionych papierosa, ale jeszcze gorszy w przypadku narkotyków, np. opiatów. W ich przypadku odstawienie substancji przypomina powolne umieranie, człowiek strasznie cierpi i dałby wszystko, aby uspokoić zdezorientowany organizm. Bardzo podobny proces mamy w przypadku alkoholu etylowego, ponieważ on także powoduje szybkie zmiany w organizmie (wzrost tolerancji) i następnie domaganie się przez nasze ciało nowej dostawy, za wszelką cenę.

Warto zauważyć, że z tymi siłami jeszcze nikt nie wygrał. Ludziom czasem wydaje się, że mogą oszukać substancje, które ich oszukują, wykorzystają je. Nic z tego! Nawet stosunkowo słabe substancje, jak te zawarte w kawie, herbacie czy czekoladzie, mogą człowieka uzależnić. A co mówić o niektórych narkotykach, które „załatwiają” nas szybciej? Osoby uzależnione od opiatów tak szybko podpadają na zdrowiu, że aż 50% z nich nie dożywa 30. roku życia. Osoby uzależnione od alkoholu etylowego skracają sobie życie średnio o 20 lat. Co gorsza, człowiek sam zaczął tworzyć syntetyczne narkotyki, gdy poznał mechanizm ich działania. Wiele takich substancji powstaje w laboratoriach. Jedną z nich przypomina THC z marihuany, ale jest 10 razy silniejsza. Zaczęła się era nowych syntetycznych narkotyków, chociaż jeszcze nie uporaliliśmy się ze starymi. Wspólną zasadą wszystkich tych sytuacji jest „łechtanie mózgu”, wykorzystywanie własnego ciała do przeżywania odmiennych stanów świadomości.



Większość substancji psychoaktywnych ma jeszcze jedną cechę – są mobilne. Łatwo przenikają przez bariery w organizmie. Na przykład, alkohol etylowy jest małą cząsteczką (czyli łatwiejszą do przemylenia, ruchliwą) o podwójnej naturze – jedna jego część – rodnik etylowy – rozpuszcza się świetnie w węglowodorach (np. w benzynie), druga zaś – tzw. rodnik hydroksylowy – łączy się do wodnych roztworów soli. Ta podwójna natura pozwala mu łatwo instalować się w błonach komórkowych, które są zbudowane z fosfolipidów o podobnym, podwójnym charakterze. Gdy się zainstaluje, zmienia ich płynność, co wpływa na pracę zanurzonych w nich białek receptorowych. Receptory zaczynają działać inaczej. Gdy alkoholu jest mało, powoduje to wydzielanie w mózgu „hormonów przyjemności” i redukowanie „hormonów przykrości”, gdy alkoholu jest więcej, odpowiednie partie mózgu przestają działać, wchodzimy w fazę depresji. Może się to skończyć śpiączką alkoholową i śmiercią z powodu uduszenia (zamiera działanie ośrodków regulujących oddychanie w rdzeniu przedłużonym człowieka). Na najniższym poziomie komórek mózgowych działanie alkoholu przypomina działanie narkotyków. Może dlatego uzależnienie od niego jest tak silne?

## 4. FAŁSZYWE OBIETNICE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH I ICH ODROCZONE SKUTKI.

Wszystkie znane substancje psychoaktywne tuż po ich odkryciu wydawały się czymś znakomitym. Z każdą z nich wiązały się jakieś szczególne obietnice. Gdy 900 lat temu w Europie nauczone się destylacji mocnego alkoholu, pewien wpływowy lekarz orzekł, że mocne alkohole to najlepsze lekarstwo na wszystko. Dziś wiemy, że alkohol etylowy to czwarta w kolejności przyczyna przedwczesnej utraty zdrowia i życia w skali świata. W naszej części Europy nawet pierwsza. Jak ów średniowieczny myśliciel mógł się tak pomylić? Było to możliwe, gdyż w przypadku substancji psychoaktywnych początkowo nic nie zdradza przyszłych problemów. Pierwsze zetknięcia z nimi bywają pozytywne. Czy ktoś, kto uzależnił się od alkoholu,

miał jakieś sygnały ostrzegawcze w momencie wypijania pierwszego kieliszka? Zapewne nie, a nawet gdy jego ciało ich dostarczyło (np. wymioty, kac), to lekceważył wymowę tych subtelnych sygnałów. Nie mógł przypuszczać, co go czeka w przyszłości. Cieszył się chwilą. Ta cecha odsunięcia w czasie większości problemów z substancjami bardzo ułatwia im wchodzenie w ludzką historię, zarówno indywidualną, jak i społeczną. Gdy w XVIII wieku francuski biznesmen baron Nicotin chciał zarobić na paleniu tytoniu, twierdził, że jest to tajemnicze ziele Indian, zapewniające im zdrowie i długie życie. Dziś wiemy co innego – palenie to przyczyna 30% nowotworów, także udarów i zawałów serca, główny zabójca w krajach wysoko rozwiniętych. Z narkotykami było podobnie. Wiele z nich było w użytku zanim spostrzeżono, że mają negatywne skutki. Do początku XX wieku składnikiem zwykłej coli był groźny narkotyk kokaina. Wybitny psychiatra, Zygmunt Freud, zalecał jego używanie – do momentu, gdy jeden z jego znajomych stracił przez to życie. Podobne historie możemy przytaczać dla WSZYSTKICH narkotyków – morfiny, amfetaminy, marihuany, LSD... Problemy wychodzą na jaw po czasie i jest to bardzo nieprzyjemne. I tak jak w ludzkiej historii, to samo dzieje się w indywidualnych życiorysach. Przecież nikt, sięgając po substancje psychoaktywne, nie liczy się na poważnie



ze stratami, np. nikt nie chce się świadomie uzależnić. W głębi serca każdy sądzi, że właśnie jemu się uda, że inni miewają problemy, ale... jego to nie dotyczy. Ten szczególnie kamuflaż substancji powoduje serię pomyłek. Można powiedzieć, że są to substancje mające potencjał oszusta, siłę oszukiwania człowieka. Jak sprawdzić czy coś jest szkodliwe? Najpierw badamy coś bezpośrednio, spożywamy. A w przypadku substancji psychoaktywnych te pierwsze próby często, chociaż nie zawsze, wypadają pomyślnie. Czy to możliwe, aby coś, co powoduje przyjemność, mogło szkodzić? Tak, możliwe. Najczęściej widać to dopiero z perspektywy czasu, z pewnej odległości. Mamy swoją „pięć achillesową”, swoje słabe miejsca. Jest to chęć manipulowania swoim ciałem, aby przeżywać przyjemność, manipulować własnym nastrojem. Substancje psychoaktywne to umożliwiają, ale każą sobie za tę usługę słono płacić. Płacimy do ostatniego grosika i nikt nas w tym nie zastąpi. Bo TO się rozgrywa w naszym ciele i w naszej psychice, nigdzie indziej.

## 5. OSOBLIWOŚĆ – PRZYJEMNOŚĆ BEZ PRZYJEMNOŚCI?

A co zrobić, jeśli ktoś nie odczuwa przyjemności z powodu użycia substancji? Przyjemność może wtedy płynąć z usuwania przykrości, z prostej zmiany świadomości. Jednak jest coś jeszcze bardziej zaskakującego. Około 10% uczestników różnych imprez, na których pije się napoje alkoholowe, nie odczuwa żadnych przyjemności z powodu ich picia, wręcz jest to dla nich przykre. Dlaczego więc piją? W tym wypadku dochodzi do głosu czynnik społeczny. Nie chcą być inni niż pozostałe osoby. Nasze indywidualne reakcje na substancje psychoaktywne są zróżnicowane. Często jest tak, że ich używanie daje satysfakcję tylko części osób, ale umiejących narzucać

swoje zdanie innym. To czyni z tego typu zachowania normę społeczną. Podejmujemy je nie ze względu na indywidualne korzyści, ale ze względu na obawę przed społecznym wykluczeniem. Jednak aby ten mechanizm działał, musi za nim stać pewna pomyłka dotycząca rozpowszechnienia ryzykownych zachowań. Zwykle sądzimy, że są one częstsze i ważniejsze, niż są w rzeczywistości. Mało kto z nas sięga w tych sprawach do wyników badań naukowych, zwykle obserwujemy otoczenie i na podstawie tych obserwacji wyrabiamy sobie pogląd o częstotliwości danego zachowania. Gdy nabierzemy przekonania, że jest ono częste i ważne dla naszego najbliższego środowiska, zaczynamy się nim posługiwać, nawet wtedy, gdy osobiście nam to nie odpowiada. Ludzie są bardzo społeczni, nie chcą się odróżniać od otoczenia. A bardzo często okazuje się, że ich spostrzeżenia były mylne. Jest pewne prawo społeczne, które głosi, że im jakieś zachowanie jest bardziej ryzykowne, tym jest rzadsze. Tyle tylko, że tego nie spostrzegamy.

Warto wymienić kilka faktów, które to ilustrują:

a) **Alkohol etylowy** – a) wśród dorosłych Polaków ok. 3% to uzależnieni; ok. 10% to osoby pijące szkodliwie; 69% to pijący umiarkowanie i ok. 18% to abstynenci. Czy przypuszczaliście, że abstynentów jest w Polsce aż tak wielu? Abstynentów nie widać, nie afiszują się, alkoholicy odwrotnie, dlatego ich zauważamy.

Na świecie ok. 50% dorosłej ludności w ostatnim roku wcale nie używało żadnego napoju alkoholowego. Większość dorosłej ludności świata to abstynenci. Dużo pije tylko Europa i Ameryka Pn. Wśród polskiej młodzieży jest ok. 1/5 takich osób, które relacjonują upicie się w ciągu ostatniego miesiąca – 1/5, a zatem zdecydowana mniejszość. Około połowy sięga po alkohol bez upijania się. Zatem nie są to wszyscy.

b) **Tytoń** – szacuje się, że ok. 33% dorosłych Polaków regularnie pali tytoń (czyli 2/3 NIE PALI!).

c) **Narkotyki** – te najgroźniejsze są używane regularnie przez mniej niż 1% dorosłych; te nieco słabsze przez 2–6%; regularnych użytkowników marihuany (przynajmniej raz w miesiącu) jest wśród młodych ok. 10–15%.

Dokładne dane, które co roku troszkę się zmieniają (rosną lub maleją) możesz znaleźć na stronach oficjalnych instytucji takich jak PARPA czy Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Na świecie publikuje takie dane WHO – Światowa Organizacja Zdrowia i biuro pod nazwą Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii (EMCDDA). Nasze przekonania dotyczące częstotliwości występowania są zwykle mocno przesadzone. Upada w ten sposób wygodne dla niektórych alibi, że „wszyscy tak robią”. Nie wszyscy, nie tak samo, nie z tych samych powodów i nie z tymi samymi skutkami. Raczej: mniejszość lub zdecydowana mniejszość. Zadajmy jeszcze jedno pytanie: czy jest ktoś, komu może zależeć na Twoich pomyłkach poznawczych? Kto to może być?

## Rozejrzyj się dookoła . . .

Informacje o rodzajach uzależnień oraz możliwościach uzyskania pomocy dostępne są na stronach [www.kbnp.gov.pl](http://www.kbnp.gov.pl) i [www.parpa.gov.pl](http://www.parpa.gov.pl)

## 6. KTO JEST NAJBARDZIEJ NARAŻONY?

Nasze reakcje na konkretne substancje są indywidualne, zależne od naszej biologicznej struktury, którą każdy z nas ma nieco inną (geny!). Na przykład, w kontakcie z alkoholem etylowym część z nas reaguje przeżyciem przyjemności i ci są bardziej narażeni na uzależnienie (pomyśl: dlaczego?), dla części jest to odczucie neutralne, a dla części przykre. Podobnie, różne są reakcje na nikotynę i inne alkaloidy. Różni się nie tylko biologią, ale także naszymi historiami, warunkami życia, tradycjami. . . . To powoduje, że stopień naszego narażenia na szkody alkoholowe, tytoniowe czy narkotykowe jest różny. Badacze nazywają to różnym nasileniem czynników ryzyka i czynników chroniących. Gdy w czymś życiu nagromadzi się dużo okoliczności sprzyjających picciu, paleniu czy używaniu narkotyków, wtedy zaczyna się jego osobista dramatyczna historia. I odwrotnie, gdy ktoś ma szczęście oprzeć się na dużej ilości tego, co chroni, jego szanse na unikanie ryzykownych zachowań rosną. Z powodu zbyt obszernej tematyki skupimy się tylko na dwóch sprawach – głównym czynniku ryzyka i głównym czynnikiem chroniącym. Czy jest coś takiego?

Za najbardziej groźny czynnik ryzyka używania substancji psychoaktywnych uważa się ich DOSTĘPNOŚĆ. Ludzie piją, palą i używają narkotyków, gdy mają co pić, palić i używać. Gdy substancje są pod ręką, w sklepie, u dilerów, gdziekolwiek. . . . Dostępność nie ma tylko charakteru fizycznego, ale ekonomiczny, prawny i kulturowy. Być może ten ostatni jest najważniejszy? Gdy nie ma mody na jakieś zachowanie, wtedy ono wygasa. Zauważ, że biznes czerpiący zyski z ryzykownych zachowań stara się sugerować ich niezbędność, przez co kształtuje przekonanie ludzi, że jeśli nie piją i nie palą, to są na życiowym aucie. Tymczasem prawda jest zupełnie inna:

### to używanie substancji kieruje na życiowy aut !

A co z ochroną? Okazuje się, że ochrona opiera się na tym, co jest głównym tematem naszych spotkań, na szeroko rozumianej miłości, np. miłości rodzicielskiej, przyjaźni, rozwoju duchowym. Gdy ktoś przeżywa kryzys miłości, gdy z jakichkolwiek powodów załamuje się jego świat, wtedy staje się bardzo podatny na używanie substancji. Wtedy zwykle znacznie rośnie częstotliwość jego kontaktów z substancjami psychoaktywnymi. Dlatego na te kłopoty najbardziej narażeni są ci z nas, w których życiu już coś niedobrego się dzieje, gdy np. rozpada się ich rodzina albo nie odczuwają życzliwości najbliższych. Tworzy się bardzo niebezpieczne błędne koło: ci, których życie „kopie”, odbierając im miłość, sięgają częściej po substancje psychoaktywne, a to z kolei przynosi określone problemy, które jeszcze bardziej czynią ich samotnymi, ludzie się od nich odsuwają, to znowu kieruje ich ku substancjom. . . . I tak dalej, błędne koło się zamyka. . . .

Jeśli w Twoim życiu pojawiają się jakieś kłopoty z relacją miłości, wtedy bądź ostrożny i staraj się tym bardziej trzymać z daleka od substancji psychoaktywnych. Szukaj INNYCH sposobów osiągnięcia przyjemności, relaksu, pomocy. Te substancje łatwo Cię oszukają właśnie w takim momencie Twego życia. Brak miłości może przywoływać substancje psychoaktywne. . . . A ich używanie niszczy nadwątłą miłość, zanim jeszcze zniszczy nasz organizm.

## 7. JAK SIĘ BRONIĆ ?

Z tego, co napisaliśmy, jasno wynika, jak się bronić. Najprościej można powiedzieć: po prostu nie używaj. Odsuń od siebie substancje psychoaktywne. Pamiętaj, że masz prawo postępować tak, jak uważasz



za słuszne, a zwłaszcza MASZ PRAWO pozostawać abstynentem lub dowolnie ograniczać używanie substancji. A jeśli się na nie zdecydujesz? Fachowcy każde ich używanie w pierwszych dwóch dekadach życia uważają za niebezpieczne. Może zatem nauczyć się umiaru? Człowiek umiarkowany odznacza się nie tylko tym, że potrafi z umiarem używać substancji psychoaktywnych, ale zwłaszcza tym, że potrafi natychmiast i bez trudu całkowicie z nich zrezygnować, gdy wymagają tego okoliczności: prowadzenie pojazdu, praca, opieka nad dziećmi, ciąża i karmienie piersią, branie leków itp. Kiedy możesz się tego nauczyć? Właśnie teraz, teraz jest pora na trenowanie... abstynencji. Rzadko tak się na to patrzy, a przecież podpowiada to zdrowy rozsądek. Czy to znaczy, że świat substancji ma być zamknięty na zawsze? Przecież to nierealne...

Są pewne zakresy, w których fachowcy dopuszczają używanie niektórych substancji psychoaktywnych przez ludzi dorosłych i całkowicie zdrowych. Gdy wejdiesz na stronę PARPA, znajdziesz tam porady, co to znaczy w odniesieniu np. do alkoholu etylowego w życiu ludzi dojrzałych. Jeśli chodzi o palenie tytoniu, to aż 50% palaczy jest uzależnionych, co wskazuje na bardzo dużą moc nikotyny – zatem lepiej nie eksperymentować, bo za chwilę możesz stale potrzebować tytoniu. Aż 85% osób, które zaczęły palić regularnie w wieku nastoletnim uzależnia się od nikotyny. Narkotyki to szczególnie pułapka i panuje zgoda, że wszelkie eksperymenty z nimi nie prowadzą do niczego dobrego. Te wszystkie porady są dobre, ale chciałbym Ci zwrócić uwagę jeszcze na coś innego. Jeśli prawdą jest to, co odkrywamy w postaci czynników ryzyka i czynników chroniących, to najważniejszą sprawą nie byłaby technika używania substancji (na przykład granica umiaru w picciu alkoholu), ale to wszystko, co wzmacnia Twoją osobistą ochronę.

Krótko mówiąc, ochroni Cię Twoja mądrość, wyrażająca się w szczególnej trosce o miłość. Tylko ona ostatecznie uzasadnia wysiłek pracy nad sobą. Trzeba nauczyć się zarządzać swoim życiem duchowym, swoimi relacjami osobowymi. Jeśli nauczysz się prawidłowo dbać o miłość, będziesz znacznie bezpieczniejszy w sprawie wszelkich ryzykownych zachowań, nie tylko tych związanych z substancjami psychoaktywnymi. Może czas wrócić do starej wiedzy o tym, jak człowiek powinien żyć? Nadal biją liczne źródła tej wiedzy, nadal możesz ją odkryć.



## Czego Ci szczerze życzymy.

**Autor oraz organizatorzy Programu „ARS, czyli jak dbać o miłość?”**

Więcej informacji o programie na stronie [www.zdrowiewciazy.pl](http://www.zdrowiewciazy.pl)

**Inytucja Realizująca:**



**Partnerzy Projektu:**



**Honorowy Patronat:**



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Program współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.