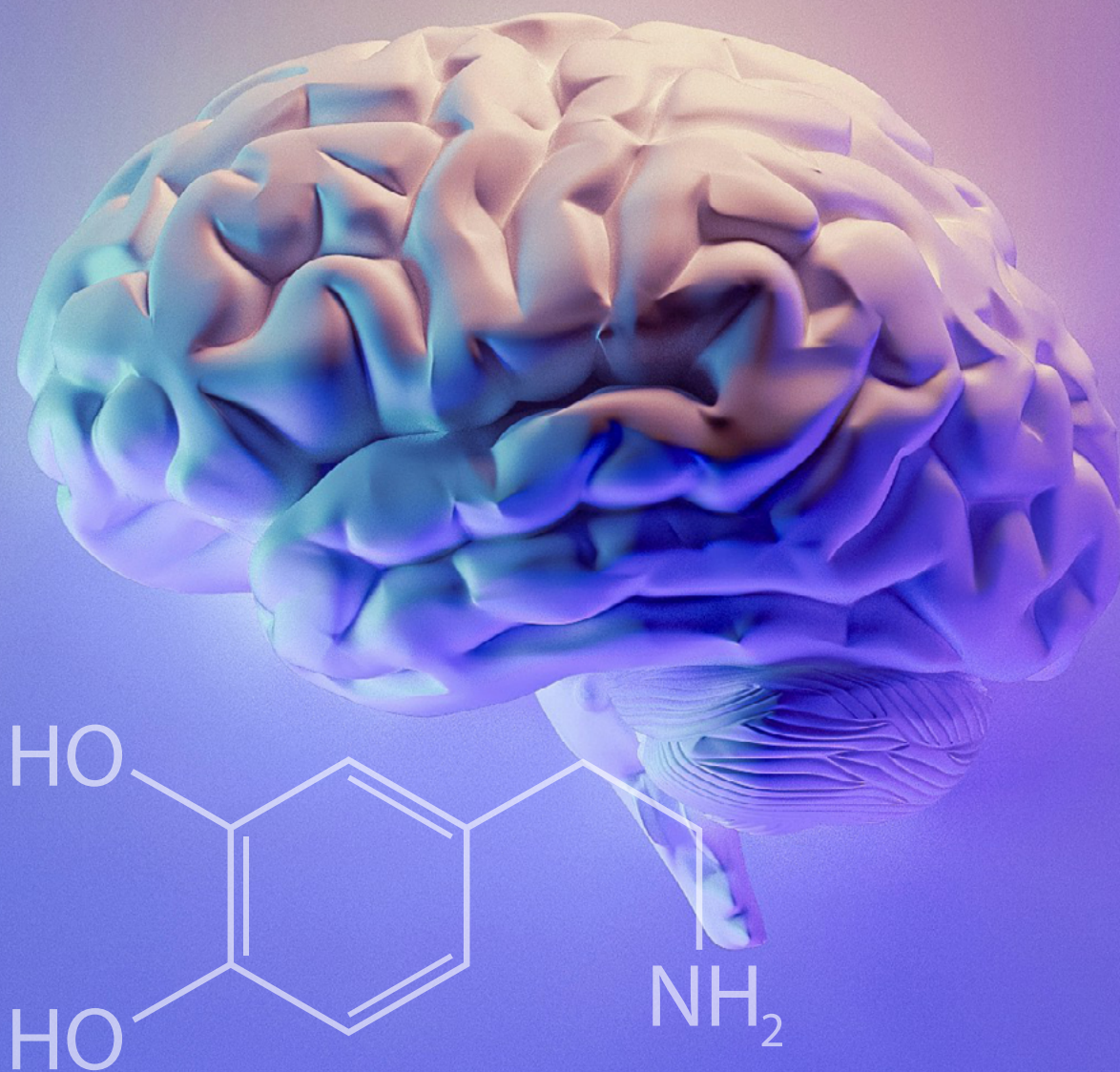


2 PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

W PRAKTYCE TEATRALNEJ



Publikacja opracowana we współpracy
Akademii Teatralnej im. A. Zelwerowicza oraz Fundacji Inspiratornia.

Zawód aktor: czynniki ryzyka uzależnienia od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych

Możemy zapobiegać wystąpieniu wielu chorób i zaburzeń dzięki wiedzy o tym, jakie są czynniki ryzyka ich wystąpienia, jak i czynniki przed nimi chroniące. W przypadku uzależnienia opisuje je model biopsychospołeczny, który koncentruje się na trzech rodzajach czynników.

Do tych trzech czynników należą:

- czynniki biologiczne (np. predyspozycje genetyczne, ale i neurobiologia),
- czynniki psychologiczne (emocjonalne, poznawcze i behawioralne),
- czynniki społeczne (np. środowisko rodzinne, rówieśnicze oraz szeroko rozumiana kultura czy społeczeństwo).

Zatem prawdopodobieństwo, że ktoś będzie nadużywał alkoholu i/lub innych substancji psychoaktywnych zwiększa się proporcjonalnie do liczby występowania czynników ryzyka w wymienionych obszarach.

Należy jednak pamiętać, że poza czynnikami ryzyka, które zostały wymienione powyżej są również czynniki chroniące **czyli zasoby, z których możemy korzystać**. Poniżej przedstawiamy przykładowe, uniwersalne czynniki ryzyka, jak i czynniki chroniące.

CZYNNIKI RYZYKA



INDYWIDUALNE

- Wczesna inicjacja używania substancji psychoaktywnych.
- Czynniki biologiczne, czyli to jak indywidualnie dany organizm toleruje alkohol i inne substancje psychoaktywne – szczególnie niebezpiecznym jest doświadczanie silnego efektu euforyzującego po spożyciu, przy małej reakcji awersyjnej oraz tzw. „mocna głowa”.
- trudności w radzeniu sobie z przykrymi emocjami, niska samoocena, problemy z wyrażaniem emocji, niska odporność na stres.
- Wysokie zapotrzebowanie na stymulację.
- Zaburzenia psychiczne – lękowe, depresyjne.



RODZINNE

- Aprobata rodziny dla używania substancji, picie alkoholu lub używanie narkotyków przez matkę lub ojca, rodzeństwo.
- Konflikty w rodzinie.
- Niskie wsparcie od rodziców.
- Zachowania agresywne w rodzinie.
- Nieprawidłowe postawy wychowawcze.
- Brak lub nieprawidłowe relacje rodzinne.



SPOŁECZNE

- Akceptacja używania substancji psychoaktywnych przez dorosłych lub przez rówieśników.
- Łatwa dostępność środków psychoaktywnych.
- Brak sankcji za używanie środków psychoaktywnych.
- Odczuwanie presji rówieśniczej.
- Osłabienie norm społecznych.

CZYNNIKI CHRONIĄCE



INDYWIDUALNE

- Cechy osobowości: umiejętność w nazywaniu i zarządzaniu emocjami, poczucie własnej wartości.
- Jasno sprecyzowane cele życiowe.
- Posiadanie pasji i zainteresowań.



RODZINNE

- Rodzina, w której były jasne zasady i przestrzegane granice każdego z członków rodziny.
- Uwaga rodzicielska na potrzeby dziecka/dzieci.
- Wzajemny szacunek.



SPOŁECZNE

- Przebywanie w grupie rówieśniczej, która nie używa substancji psychoaktywnych.
- Ograniczony dostęp do środków psychoaktywnych.
- Dorastanie w miejscu, które sprzyja rozwijaniu pasji.

Istnieje wiele zawodów, których wykonywanie łączy się ze specyficznymi czynnikami ryzyka - głównie są to zawody wiążące się z dużym obciążeniem psychicznym, wynikającym z odpowiedzialności za życie własne lub innych. Będą to na przykład: żołnierze, policjanci, lekarze czy weterynarze. W przypadku aktorów i aktorek, czynniki te wiążą się z samą specyfiką pracy: presją opinii publicznej, ekspozycją społeczną, czy faktem, że jest to praca, którą wykonuje się używając własnego ciała i własnych emocji. Warto wymienić te specyficzne czynniki ryzyka - zarówno istniejące w szkole, jak i poza nią.

Czynniki ryzyka

W przypadku młodych osób, które przyjechały na studia: **brak stałego bezpośredniego wsparcia rodziców, a także bliskich znajomych i przyjaciół, z którymi musieli się rozstać przez przeprowadzkę do innego miasta. Trudność odnalezienia się w dużej aglomeracji, a także wśród nowych osób w szkole.**

Przekraczanie granic samego siebie i innych – będąc na etapie, w którym młody człowiek dopiero poznaje siebie samego w zawodzie i uczy się go. Nie znając swoich zdrowych granic i/lub nie umiając ich stawiać – będzie budować postać sceniczną intuicyjnie i ryzykownie eksplorując swoją wrażliwość, psychikę, swoje ciało.

Brak czasu na odpoczynek i przeciążenie - w czasie całego toku studiów osoba studiująca przechodzi intensywny trening zawodu aktorskiego – jest to zarówno wysiłek fizyczny, jak psychiczny i intelektualny. Od pierwszego roku studiujący otrzymują oferty pracy – i często korzystają z nich równolegle chodząc na zajęcia.

Niebezpieczna narracja: „w tym zawodzie alkohol i narkotyki to norma”, „wszyscy piją na planie”.

Stres wynikający z rywalizacji – świadomość, że możliwości znalezienia pracy w filmie lub teatrze są ograniczone i tylko część osób będzie mieć możliwość grania głównych ról, które odbijają się szerokim echem w mediach oraz przyniosą popularność.

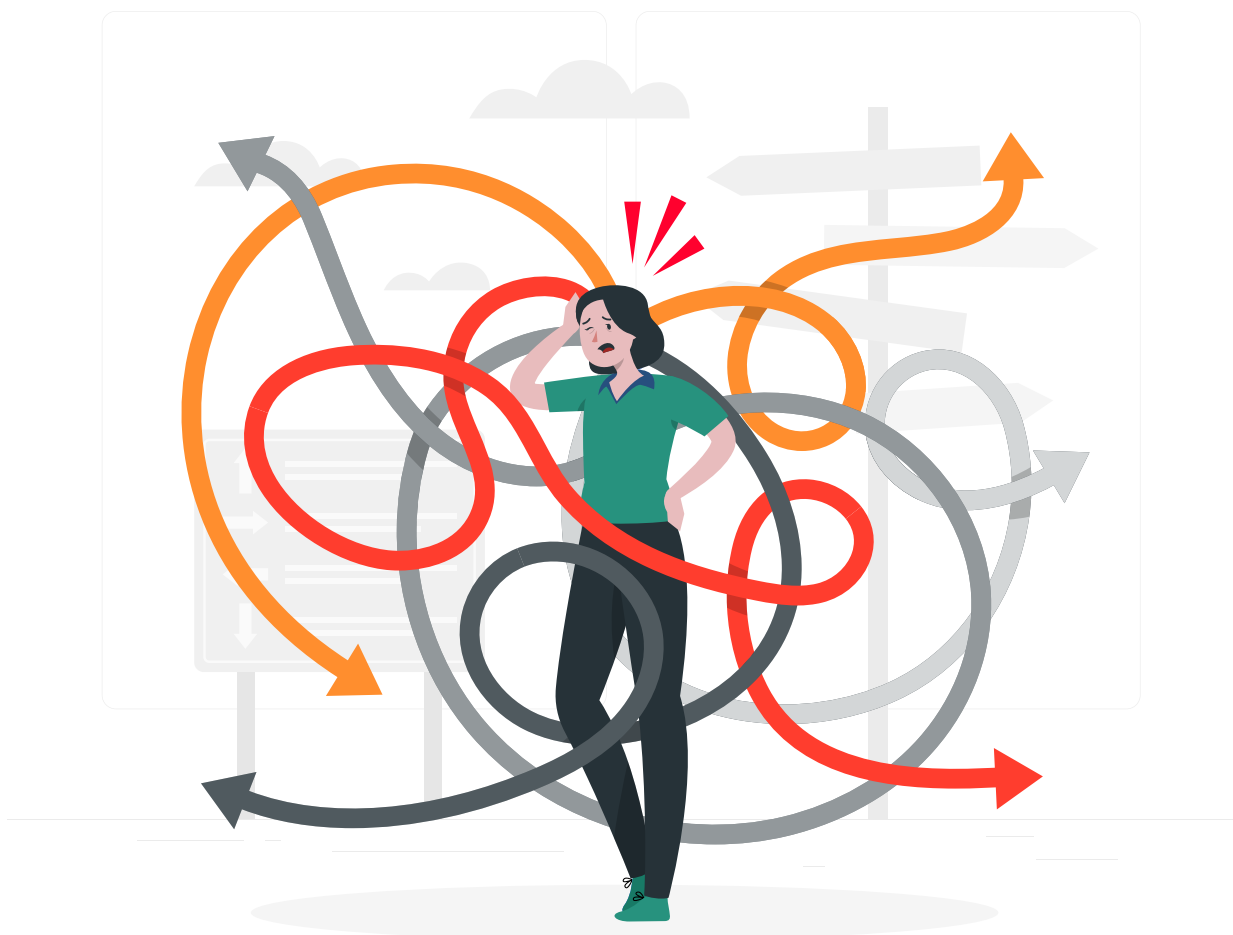
Uczestniczenie w spotkaniach towarzyskich, na których jest przyzwolenie na stosowanie substancji psychoaktywnych.

Presja na sukces – perfekcjonizm, pracowitość, stawianie sukcesu zawodowego w centrum świata wartości.

Stałe bycie poddawany ocenie – w zawodzie aktora ocenie tej podlega tak fizyczność danej osoby, jak i jej intelekt, wrażliwość i kreatywność, to jak zagra daną rolę.

Presja bycia gotowym do pracy non stop – bez względu na przeżywane trudności osobiste czy przeciążenie innymi obowiązkami.

Brak koordynatora scen intymnych na planie filmowym/w teatrze.



Ponadto, w praktyce teatralnej mogą wystąpić takie czynniki ryzyka, które dotyczą cech i doświadczeń indywidulanych. Są to cechy temperamentu danej osoby, jej osobowość i odporność na stres oraz zasoby psychiczne. Należą do nich będą m.in.:

- **niskie poczucie wartości;**
- nieumiejętność konstruktywnego radzenia sobie z frustracją, zawodem, złością etc. i innymi trudnymi emocjami;
- nieleczone lub niezdiagnozowane **zaburzenia depresyjne i lękowe;**
- nieleczone lub niezdiagnozowane **zaburzenia osobowości;**
- **zaburzenie rytmu dobowego** – praca w nienormowanych godzinach, zaburzenia snu i czuwania;
- eksplorowanie w pracy nad rolą tematów, które u indywidualnej jednostki mogą uruchamiać **traumę;**
- stres wynikający z **permanentnej ekspozycji społecznej;**
- **brak przygotowania na falę popularności;**
- uzależnienie poczucia wartości od osiągnięć zawodowych.

Czynniki chroniące

- **odejście od tabu**, którym jest używanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych - otwarta rozmowa o problemie;
- **reagowanie**, kiedy ktoś w pracy/szkole jest pod wpływem SPA, rozmawianie o problemie;
- **odchodzenie od spędzania czasu wolnego z użyciem substancji psychoaktywnych i przyzwolenia środowiska na używanie substancji psychoaktywnych;**
- **bezpieczne relacje**, oparte na zdrowych granicach i komunikacji opartej na szacunku;
- edukacja oparta na zasobach jednostki, **nie** na jej deficytach i brakach;
- **psychoedukacja** dotycząca zarządzania emocjami;
- wsparcie psychoterapeutyczne;
- **odpoczynek;**
- **psychoedukacja** pomagająca w radzeniu sobie tak z przyjmowaniem krytyki, jak i popularności;
- **poczucie wartości** budowane na realnych zasobach jednostki, w miejsce rywalizacji i porównywania się z innymi.