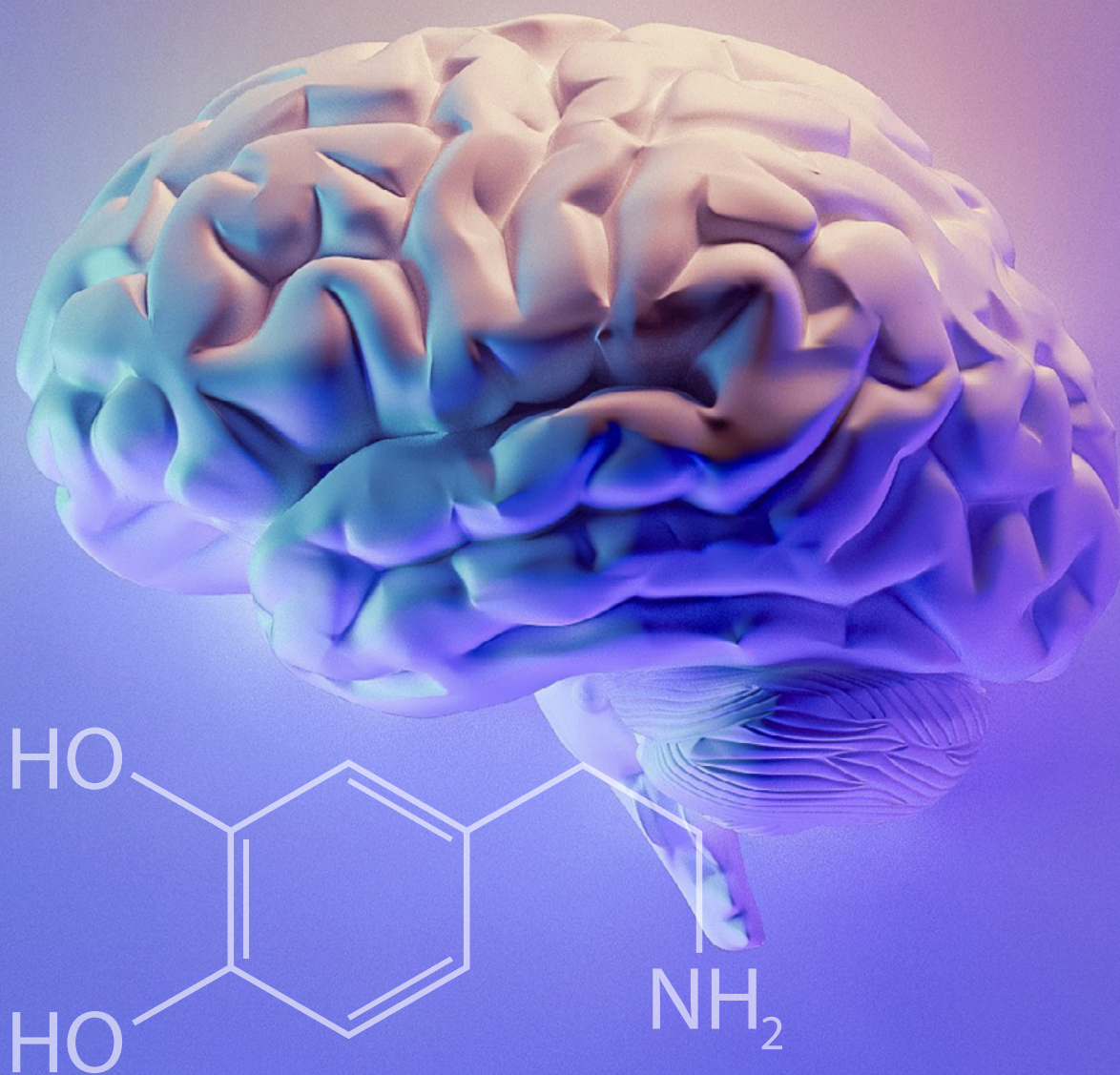


3 PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

W PRAKTYCE TEATRALNEJ



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

Jesteśmy pierwszą uczelnią artystyczną w Polsce, która podjęła się tego, jakże trudnego, tematu. Nasze działania rozpoczęliśmy 3 lata temu – i już wówczas projekt został zauważony przez środowisko teatralne – magazyn „Teatr” poświęcił mu pół numeru latem 2022¹. Podobnie portal www.e-teatr.pl².

Projekt tegoroczny jest złożony z trzech elementów:

- warsztatów „E-MOC czyli emocje” dla osób studiujących (na wszystkich kierunkach), które realizowane będą do końca 2025 roku,
- webinarów dla grona pedagogicznego,
- konsultacji terapeutów uzależnień i psychologa w ramach punktu konsultacyjnego – tak dla osób studiujących, jak osób pracujących w Akademii.

Dlaczego to jest ważne?

Badania dotyczące uzależnień w środowisku artystycznym, które zostały zrealizowane w Polsce do tej pory są nieliczne. Jednak wyniki tych, które powstały, zwracają uwagę na to, że problem istnieje.

Na przykład:

- **Diagnoza społeczna 2015 - warunki i jakość życia Polaków**³ – wspomina, że w przekroju grup zawodowych najbardziej dotkniętymi problemem alkoholowym są: twórcy, artyści, pisarze i dziennikarze (21,5 procent nadużywających alkoholu), operatorzy maszyn i urządzeń górniczych i robotnicy pomocniczy w górnictwie i budownictwie, lekarze (12,6 procent przyznających się do nadużywania alkoholu w minionym roku).
- **Alkohol i narkotyki w polskim teatrze 2023**⁴ - z badania wynika, że alkoholu często używa aż 17 procent osób badanych (zespół artystyczny i techniczny). Na pytanie „Czy zdarza mi się widzieć w pracy osoby pod wpływem używek” – 62 procent uczestniczek i uczestników badania odpowiada twierdząco, jeśli mowa jest o obserwowanych osobach, które są pod wpływem alkoholu. Co do osób widzianych pod wpływem narkotyków, tu twierdząco od-

1 <https://teatr-pismo.pl/18705-profilaktyka-uzaleznien/>

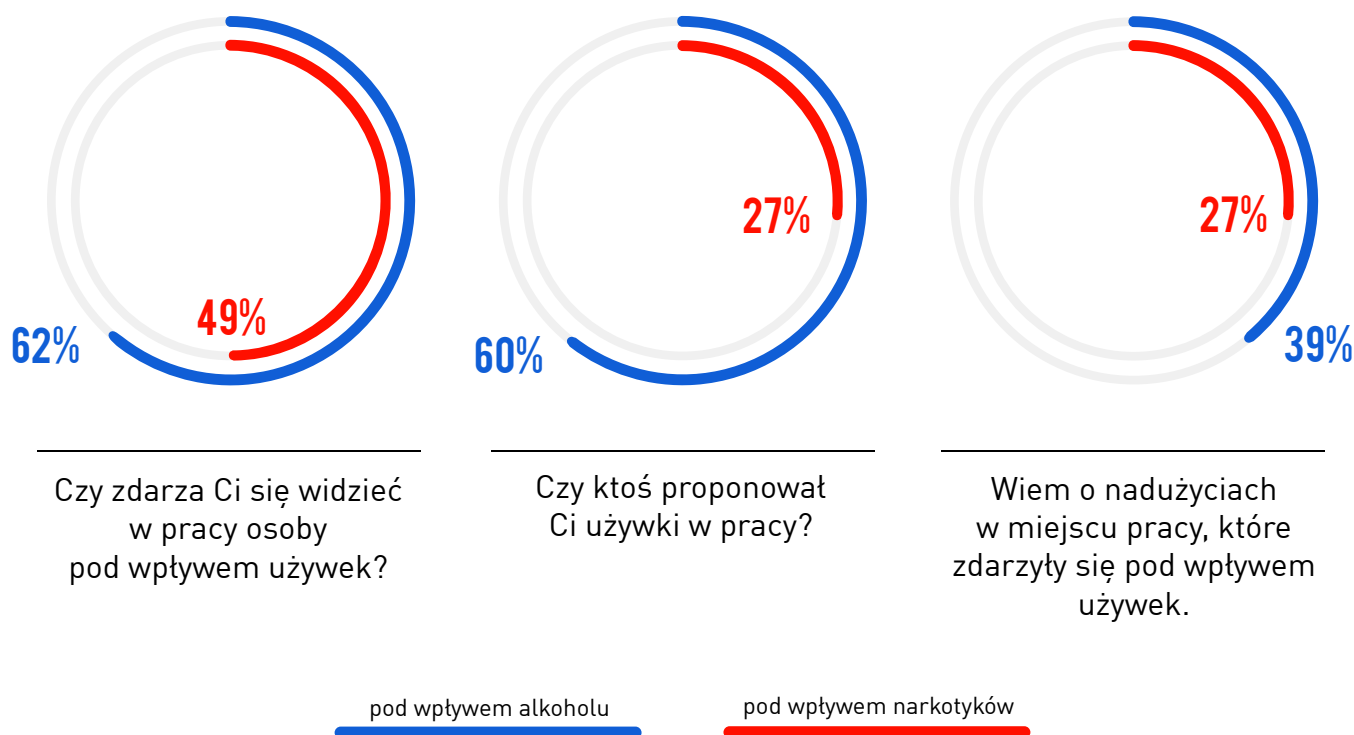
2 <https://e-teatr.pl/nowy-raptularz-alkohol-39645>

3 http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf

4 Badanie zostało zrealizowane w ramach projektu badawczego pt. „Przemoc w teatrze – praktyki, dyskursy, alternatywy”, finansowanego przez Uniwersytet Jagielloński w ramach Priorytetowego Obszaru Badawczego POB Heritage. Jego celem było zbadanie obecności i funkcji substancji psychoaktywnych (alkoholu i narkotyków) w codziennym funkcjonowaniu instytucji teatralnych w Polsce. Badanie miało charakter ilościowo-jakościowy i zostało zrealizowane za pomocą autorskiego kwestionariusza internetowego, który wypełniły 304 osoby pracujące w polskich teatrach. Autorkami projektu są: dr Bogna Kietlińska-Radwańska (Uniwersytet Warszawski), dr Monika Kwaśniewska (Uniwersytet Jagielloński) i dr Katarzyna Waligóra (Uniwersytet Jagielloński).

powiada 49 procent respondentów. Na pytanie „Czy ktoś proponował Ci używki w pracy?” – „TAK” odpowiada 60 procent osób w przypadku proponowania im spożycia alkoholu. A 27 procent w przypadku używania narkotyków. Na pytanie „Wiem o nadużyciach w miejscu pracy, które zdarzyły się pod wpływem alkoholu” – aż 39 procent osób badanych posiada taką wiedzę. Zaś co do nadużyć, które miały miejsce, gdy ktoś był pod wpływem narkotyków, to doświadczyło tego aż 27 procent respondentów i respondentek.

Udzielona odpowiedź twierdząca.



Badanie „Alkohol i narkotyki w polskim teatrze 2023.”

Co ważne – szczególnie problem może dotyczyć osób młodych, bo to właśnie ludzie młodzi najczęściej eksperymentują lub używają substancji psychoaktywnych. Wspominają o tym choćby:

- **Raport krajowy o stanie narkomanii w Polsce 2020** oraz **Raport Uzależnienia 2023** – które podają, że ponad 10 procent osób w wieku 15-34 używa narkotyków.
- **Dopalamy wiedzę** - tu średnia wieku respondentów, którzy używali substancji psychoaktywnych wynosiła 22 lata; prawie połowa (48,8 procent) badanych uczyła się bądź studiowała. Na pierwszym miejscu pod względem rozpowszechnienia w tej grupie znajdują się marihuana i haszysz. Substancji tych kiedykolwiek używało 97,3 procent badanych.

W tej publikacji chcemy odpowiedzieć na pytanie, jakie czynniki mogą wpływać na to, że osoby studiujące na kierunku aktorstwo (a także osoby ze środowiska teatralnego) mogą być narażone na problemowe używanie substancji psychoaktywnych. A także – jak temu zapobiegać.

Czym jest uzależnienie?

Do wystąpienia uzależnienia prowadzi proces. Bowiem każdy człowiek, który się z czasem uzależnił, najpierw używał danej substancji psychoaktywnej **rekreacyjnie** – czyli okazjonalnie, od czasu do czasu.

UŻYWANIE REKREACYJNE NIE OZNACZA UZALEŻNIENIA.

Problem z używką zaczyna się dopiero wówczas, gdy stan którego doświadczamy po spożyciu wywołuje na tyle pozytywne odczucia (na przykład poczucie ulgi czy odprężenia, w przypadku spożywania alkoholu), że chcemy powtarzać to doświadczenie i to robimy. Wówczas, z czasem pojawi się tolerancja organizmu na daną substancję – równolegle zaś potrzeba zwiększania ilości jej spożywania, by osiągnąć oczekiwany stan emocjonalny.

Im dłużej to trwa, tym częściej pojawiają się pierwsze negatywne konsekwencje – zdrowotne, społeczne, rodzinne. Taki okres w procesie uzależnienia określa się używaniem **szkodliwym**, a następnie **problemowym**. Używanie szkodliwe, a następnie problemowe poprzedza bowiem wystąpienie uzależnienia.

Do negatywnych konsekwencji mogą należeć: niewywiązywanie się z obowiązków w pracy czy szkole, konflikty spowodowane nadużywaniem substancji psychoaktywnych, pierwsze problemy zdrowotne z tym związane.

UWAGA:

nikt nie uzależnia się od pierwszego zażycia substancji psychoaktywnej – uzależnienie to proces. Ten proces można zatrzymać w każdej chwili.

Aby zdiagnozować uzależnienie – dotyczy to uzależnienia o jakiegokolwiek substancji psychoaktywnej - muszą wystąpić 3 z 6 objawów, które przejawiają się następującymi zachowaniami w ciągu ostatnich 12 miesięcy:

- **Wzrost tolerancji** – organizm człowieka stopniowo przyzwyczaja się do działania alkoholu i zaczyna na niego reagować w inny sposób niż wcześniej (alkohol działa słabiej lub silniej);
- **Upośledzenie kontroli** – czyli trudność z posiadaniem kontroli nad tym ile się spożywa alkoholu/narkotyku;
- **Przymus używania** – silna, natrętna potrzeba (przymus) spożywania alkoholu/narkotyku;
- **Objawy odstawienne** – tak fizyczne, jak psychiczne;
- **Kontynuowanie używania substancji** pomimo świadomości strat i negatywnych konsekwencji zdrowotnych, społecznych oraz emocjonalnych;
- **Postępująca koncentracja życia wokół używania** – czyli zaniedbywanie innych sfer życia.