

## **Uzależnienia w środowisku młodzieży i ich profilaktyka pod względem duchowym**

Uzależnienia wśród młodzieży są jednym z głównych problemów społecznych we współczesnym świecie. Młodzież żyje w świecie, w której występuje presja bycia perfekcyjnym, osiągania sukcesów i spełniania oczekiwań innych ludzi. To powoduje, że wielu młodych ludzi szuka ucieczki w nałogach, narażona jest na wiele różnych uzależnień, tj.: alkohol, papierosy, narkotyki, gry komputerowe, Internet, smartfony czy seks. Niektóre zapewniają chwilową ulgę i poczucie wolności. Niestety, takie zachowanie może przynieść trudności w życiu.

Młodzi ludzie są szczególnie pozbawieni wsparcia ze strony rodziców, którzy notorycznie nie mają czasu dla dzieci poprzez swoją pracę, chociaż badania wykonane w ramach synodu: *"Gdzie poszukujesz wartości, które są dla Ciebie ważne?"* to 81,2 % stwierdza, że w rodzinie, a 74,4% w wśród przyjaciół, na samym końcu bo aż 6,7 % poszukuje w mediach tj., radio, prasa, telewizja<sup>1</sup>. Młodzież w chwilach zagubienia zaczyna eksperymentować, ulega presji rówieśniczej i bardzo na to wpływają media społecznościowe. Profilaktyka uzależnień wśród młodzieży powinna być kompleksowa i dotyczyć różnych aspektów. Gdy wiele narzędzi profilaktyki uzależnień skupia się na aspektach fizycznych i psychologicznych, ważne jest również uwzględnienie duchowego wymiaru.

"Skuteczna profilaktyka powinna wkraczać w sferę duchowości człowieka. Duchowość jest tą sferą, w której człowiek stawia sobie pytanie o to kim jest, po co żyje oraz w oparciu o jakie wartości i sposoby życia może w pełni zrealizować swoje możliwości".<sup>2</sup> ks. Marek Dziewiecki, duszpasterz i psycholog stwierdza, że: *W sferze moralnej człowieka, która jest istotnym elementem dojrzałości duchowej, odpowiedzialne zakazy i nakazy chronią ludzką wolność przed popadnięciem w uzależnienie.* (M. Dziewiecki 1995 Nr 4, s. 15.)<sup>3</sup>

<sup>1</sup> por.: Kaja Kaźmierska, *Młodzież Archidiecezji Łódzkiej - Szkic do portretu*, Archidiecezjalne Wydawnictwo Łódzkie 2018, s. 64

<sup>2</sup> por.: Wojciechowski M., *Jakie są perspektywy profilaktyki*, Remedium, 1995 Nr 5, s. 11;

<sup>3</sup>por.: <http://odwyk.radom.pl/integralny-charakter-profilaktyk-w-polsce/>, dostęp 05.05.2023 r.

Duchowość może pomóc ludziom w znalezieniu sensu i celu w życiu, co może stanowić motywację do unikania uzależnień. Może również pomóc w rozwijaniu zdrowych relacji z innymi ludźmi i innymi wartościami, w tym jak kochać siebie i innych.

Pod względem duchowym profilaktyka uzależnień może polegać na:

1. Rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem i emocjami - młodzi ludzie często sięgają po używki, aby pomóc sobie z trudnościami egzystencjalnymi. Ważne jest, aby pomóc im w odpowiednim radzeniu ze stresem i emocjami, np. przez medytację, kontemplację czy inne techniki relaksacyjne.

2. Kreowanie podstaw wartości - wartości takie jak odpowiedzialność za siebie i innych. Odpowiedzialność, uczciwość czy empatia mogą pomóc ludziom w uniknięciu uzależnień.

3. Wspieraniu rozwoju duchowego - rozwijanie duchowości może pomóc ludziom w znalezieniu sensu życia oraz w budowaniu bezpośrednich relacji z innymi ludźmi. Może być pomocny za pomocą różnych form duchowości, takich jak modlitwa, czytanie duchowych tekstów czy stosowanie w połączeniu z wykorzystaniem wsparcia.

4. Wspieranie relacji interpersonalnych - silne relacje z rodziną, przyjaciółmi czy mentorem mogą pomóc ludziom w uniknięciu uzależnień. Warto więc zachęcać ich do prowadzenia bezpośrednich relacji z innymi ludźmi.

Te praktyki mogą pomóc młodzieży w znalezieniu spokoju i opanowania, co może pomóc w unikaniu impulsywnych decyzji, które mogą spowodować uzależnienie.

Wprowadzenie duchowości do programów profilaktyki uzależnień dla młodzieży, może pomóc w rozwijaniu podstawowych wartości i celów terapeutycznych, które mogą stanowić wyłączną motywację do unikania uzależnień. Poprzez zaproszenie liderów duchowych do pomocy dla młodzieży, zastosowanie interakcji i zajęć, które pomogą ludziom odkryć ich duchowość, modlitwę i medytację oraz oszacowanie wartości duchowych, takich jak

empatia, zrozumienie i altruizm, można pomóc ludziom w unikaniu uzależnień i budowaniu dobrych relacji rodzinnych, społecznych. Można także prowadzić warsztaty i zajęcia, które pomagają ludziom odkryć swoją duchowość i jak ją rozwijać.

Trzeba zawsze mieć na uwadze, że zadaniem Kościoła nie jest terapia, ale niesienie pomocy duszpasterskiej, że człowiek w tej walce nie jest sam, że poprzez Sakramenty może doświadczyć prawdziwego spotkania z Bogiem, który nigdy człowieka nie odrzuca. Pomocą w zrozumieniu powrotu do wolności jest przypowieść o Synu Marnotrawnym, który sam - z własnej woli - podejmuje trud powrotu do Ojca. Ważne jest zrozumienie, że Kościół zawsze będzie stał na straży budowania wolności bezwarunkowej i cierplivej.