

Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych przez nastoletnich chłopców ubiegających się o ochronę międzynarodową w ośrodkach recepcyjnych

Wytyczne dotyczące dyskusji
grupowych



**Wytyczne dotyczące dyskusji grupowych
z nastoletnimi chłopcami ubiegającymi się o ochronę
międzynarodową w ośrodkach recepcyjnych na temat
zapobiegania używaniu substancji psychoaktywnych**

**Należy stosować w powiązaniu z animacją EUAA
„Wszędzie jest życie”**

Marzec 2025 r.

19 stycznia 2022 r. Europejski Urząd Wsparcia w dziedzinie Azylu (EASO) przekształcił się w Agencję Unii Europejskiej ds. Azylu (EUAA). Wszystkie odniesienia do EASO oraz produktów i organów EASO należy rozumieć jako odniesienia do EUAA.



Tekst ukończono w marcu 2025 r.

Ani Agencja Unii Europejskiej ds. Azylu (EUAA), ani żadna osoba występująca w imieniu EUAA nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania poniższych informacji.

Luksemburg: Urząd Publikacji Unii Europejskiej, 2025

PDF ISBN 978-92-9418-049-0 doi:10.2847/0546792 BZ-01-25-014-PL-N

© Agencja Unii Europejskiej ds. Azylu (EUAA), 2025

Powielanie jest dozwolone pod warunkiem podania źródła.

Wykorzystywanie lub kopiowanie elementów niebędących własnością EUAA może wymagać bezpośredniej zgody odpowiednich uprawnionych. EUAA nie jest właścicielem praw autorskich w odniesieniu do następujących elementów:

Ilustracja na okładce: Animacja „Wszędzie jest życie” © EUAA, 2024.



Informacje o wytycznych

Dlaczego stworzono niniejsze wytyczne? Używanie substancji psychoaktywnych zostało określone jako istotne zjawisko w ośrodkach recepcyjnych w państwach członkowskich UE i państwach stowarzyszonych w ramach Schengen ⁽¹⁾. EUAA kładzie zatem nacisk na zapobieganie podczas pracy z osobami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową, w szczególności z chłopcami, którzy należą do grupy uznanej za najbardziej zagrożoną. Niniejsze wytyczne stanowią uzupełnienie animacji EUAA dotyczącej zapobiegania używaniu substancji psychoaktywnych i zostały opracowane z myślą o wykorzystaniu w połączeniu z tą animacją ⁽²⁾. Celem obu narzędzi jest pomoc specjalistom ds. przyjmowania w prowadzeniu dyskusji prewencyjnych z nastoletnimi chłopcami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową.

W jaki sposób opracowano niniejsze wytyczne? Zespół EUAA ds. osób wymagających szczególnego traktowania opracował niniejsze wytyczne przy wsparciu ekspertów z państw członkowskich w zakresie używania substancji psychoaktywnych i zapobiegania używaniu takich substancji, osób wymagających szczególnego traktowania i zdrowia psychicznego. Kluczowym elementem procesu opracowywania były konsultacje z ekspertami z Agencji Unii Europejskiej ds. Narkotyków.

Kto powinien stosować niniejsze wytyczne? Niniejsze wytyczne skierowane są do specjalistów pracujących z nastoletnimi chłopcami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową w ośrodkach recepcyjnych, w tym pracowników socjalnych, doradców, psychologów i nauczycieli. Mogą one być również przydatne dla specjalistów ds. przyjmowania o innych profilach z przeszkoleniem w zakresie pracy psychospołecznej.

Jak korzystać z niniejszych wytycznych? Po wprowadzeniu niniejsze wytyczne zostały podzielone na dwie główne sekcje. W pierwszej części wyjaśniono animację EUAA dotyczącą zapobiegania używaniu substancji psychoaktywnych i jej cel. W drugiej części przedstawiono wskazówki dotyczące prowadzenia dyskusji grupowych z nastoletnimi chłopcami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową, z wykorzystaniem animacji jako narzędzia. W załącznikach znajduje się krótki przegląd tematów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych i zapobieganiem używaniu substancji psychoaktywnych. Ma on pomóc specjalistom ds. przyjmowania, którzy będą prowadzić dyskusje grupowe z nastoletnimi chłopcami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową, w zdobyciu ogólnej wiedzy.

W jaki sposób niniejsze wytyczne odnoszą się do innych narzędzi

EUAA? Niniejsze wytyczne uzupełniają inne zasoby EUAA dotyczące dobrostanu i zdrowia psychicznego, psychoedukacji ⁽³⁾ oraz świadomości psychospołecznej pracowników pierwszej linii ⁽⁴⁾. Animacja jest częścią portalu EUAA Let's Speak Asylum (udzielanie informacji w kontekście przyjmowania) ⁽⁵⁾. Wszystkie narzędzia praktyczne EUAA są dostępne na stronie internetowej EUAA: <https://euaa.europa.eu/practical-tools-and-guides>.

⁽¹⁾ 27 państw członkowskich UE oraz Islandia, Liechtenstein, Norwegia i Szwajcaria.

⁽²⁾ EUAA, „Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych”, kanał YouTube EUAA, 13 grudnia 2024 r., dostęp: 6 lutego 2025 r., <https://www.youtube.com/watch?v=nsJPFgE517o&t=36s>. Animacja jest dostępna w języku angielskim oraz w ośmiu językach powszechnie używanych przez osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową, które przybywają do Europy. Są również napisy w 22 językach UE.

⁽³⁾ EUAA, *Practical Guide on Mental Health and Well-being of Applicants for International Protection – Part I. for Senior Management* [Poradnik praktyczny dotyczący dobrostanu i zdrowia psychicznego osób ubiegających się o ochronę międzynarodową – część I dla kadry kierowniczej najwyższego szczebla], listopad 2024 r., dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-i-senior-management>; EUAA, *Practical Guide on Mental Health and Well-being of Applicants for International Protection – Part II. for Those Working in the First Line* [Poradnik praktyczny dotyczący dobrostanu i zdrowia psychicznego osób ubiegających się o ochronę międzynarodową – część II dla pracowników pierwszej linii] listopad 2024 r., dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-ii-first-line-officers>; EUAA, *Practical Guide on Mental Health and Well-being of Applicants for International Protection – Part III. Toolbox for the implementation of mental health and psychosocial support* [Poradnik praktyczny dotyczący dobrostanu i zdrowia psychicznego osób ubiegających się o ochronę międzynarodową – część III – Zestaw narzędzi do wdrażania wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego], listopad 2024 r., dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-iii-toolbox>; EUAA, *How can I support my child during difficult times?* [Jak mogę wspierać moje dziecko w trudnych chwilach?], czerwiec 2023 r., dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/how-can-i-support-my-child-during-difficult-times>; EUAA, *How can I deal with situations in which my parents seem sad, worried, or angry?* [Jak radzić sobie w sytuacjach, w których moi rodzice wydają się smutni, zmartwieni lub źli?], czerwiec 2023 r., dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/how-can-i-deal-situations-which-my-parents-seem-sad-worried-or-angry>; EUAA, *How to handle situations when my friend or sibling is sad, angry or does dangerous things?* [Jak radzić sobie w sytuacjach, w których mój przyjaciel lub moje rodzeństwo są smutni, źli lub robią niebezpieczne rzeczy?], czerwiec 2023 r., dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/how-handle-situations-when-my-friend-or-sibling-sad-angry-or-does-dangerous-things>

⁽⁴⁾ EUAA, „Pierwsza pomoc psychologiczna”, kanał YouTube EUAA, 26 czerwca 2023 r., dostęp: 6 lutego 2025 r., <https://www.youtube.com/watch?v=kbcUeng8uI>, wraz z [instrukcjami](#).

⁽⁵⁾ EUAA, portal Let's Speak Asylum, styczeń 2023 r., dostęp: 23 lutego 2025 r., <https://lsa.euaa.europa.eu/>.





Spis treści

Wykaz skrótów.....	5
1. Wprowadzenie	6
1.1. Cel niniejszych wytycznych.....	7
1.2. Kto powinien stosować niniejsze wytyczne?	8
2. Animacja EUAA na temat zapobiegania używaniu substancji psychoaktywnych	9
2.1. Cel i grupa docelowa.....	9
2.2. Kluczowe przesłania, tematy i symbole.....	10
2.3. Fabuła	11
3. Jak prowadzić dyskusje grupowe z nastoletnimi chłopcami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową z wykorzystaniem animacji EUAA?	12
3.1. Przygotowanie i zabezpieczenia	12
3.2. Zachęcanie do dyskusji w grupie	13
3.2.1. Wprowadzenie do dyskusji grupowych	14
3.2.2. Wskazówki ułatwiające dyskusję grupową – etap 1.....	15
3.2.3. Wskazówki ułatwiające dyskusję grupową – etap 2	18
3.2.4. Zamknięcie dyskusji grupowej	19
Załączniki dotyczące dodatkowych informacji dla osób prowadzących profilaktyczne dyskusje grupowe	20
Załącznik I. Używanie substancji psychoaktywnych i jego wpływ na młodzież.....	20
Załącznik II. Na czym polega skuteczne zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych?	23





Wykaz skrótów

Skrót	Definicja
EUAA	Agencja Unii Europejskiej ds. Azylu
EUDA	Agencja Unii Europejskiej ds. Narkotyków
EUPC	Europejski program profilaktyki
Konwencja dotycząca statusu uchodźców	Konwencja dotycząca statusu uchodźców (z 1951 r.) oraz Protokół do niej z 1967 r. (określana w prawodawstwie UE dotyczącym azylu i przez TSUE jako „konwencja genewska”)
państwa UE+	Państwa członkowskie UE oraz Islandia, Liechtenstein, Norwegia i Szwajcaria
REITOX	Réseau Européen d'Information sur les Drogues et les Toxicomanies (Europejska Sieć Informacji o Narkotykach i Narkomanii)
UE	Unia Europejska



1. Wprowadzenie

Zgodnie z ostatnimi badaniami EUAA używanie substancji psychoaktywnych jest istotnym zjawiskiem w ośrodkach recepcyjnych w Europie. Znajduje się ono wśród trzech najważniejszych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym i sygnałów ostrzegawczych dotyczących incydentów krytycznych ⁽⁶⁾. Bardziej dogłębna analiza tego tematu przeprowadzona przez Agencję Unii Europejskiej ds. Narkotyków (EUDA) i Agencję Unii Europejskiej ds. Azylu (EUAA) ⁽⁷⁾ wykazała, że według specjalistów ds. przyjmowania w państwach członkowskich UE i państwach stowarzyszonych w ramach Schengen (państwa UE+) używanie substancji psychoaktywnych jest poważnym (27%) albo sporadycznym problemem (50%) w ośrodkach recepcyjnych ⁽⁸⁾.

Zidentyfikowane przyczyny odnoszą się do doświadczeń przeżytych przed podróżą lub w jej trakcie i po przybyciu. Obejmują one traumatyczne wydarzenia w krajach pochodzenia lub w trakcie tranzytu, utratę wsparcia wspólnoty i społeczności, brak zaangażowania w znaczące działania, niepewność związaną z długotrwałymi procedurami azylowymi lub bezrobociem w państwach przyjmujących ⁽⁹⁾. Niektóre z bardziej znaczących konsekwencji zaobserwowanych w odniesieniu do używania alkoholu, nielegalnych substancji i przepisywanych leków przez osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową obejmują problemy związane ze zdrowiem psychicznym, problemy społeczne, takie jak brak zatrudnienia, konflikty z rodziną, innymi mieszkańcami lub pracownikami, a także agresję oraz, w mniejszym stopniu, zaniedbania i problemy edukacyjne.

Jak wskazano w badaniu, młodzi, samotni chłopcy ubiegający się o ochronę międzynarodową, w tym nastolatki i małoletni bez opieki, są grupą najbardziej zagrożoną. Podobnie jak ich rówieśnicy z państw UE+ nastoletni chłopcy ubiegający się o ochronę międzynarodową mogą być skłonni do podejmowania ryzykownych zachowań i eksperymentowania, co może również obejmować używanie substancji psychoaktywnych. Mogą oni wymagać szczególnego traktowania w tym zakresie ze względu na ryzyko związane z ich podróżą i krytyczne zmiany, jakie przechodzą po przybyciu i złożeniu wniosku o udzielenie ochrony międzynarodowej w nowym kraju. Wiele osób doświadcza niepewności w oczekiwaniu na decyzję w sprawie swoich wniosków o udzielenie ochrony międzynarodowej. Co więcej, osoby przybywające do

⁽⁶⁾ EASO, *Mental health of applicants for international protection in Europe – Initial mapping report* [Zdrowie psychiczne osób ubiegających się o ochronę międzynarodową w Europie – sprawozdanie wstępne dotyczące mapowania], lipiec 2020 r., dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/report-mental-health-applicants>; EASO, *Consultations with Applicants for International Protection on Mental Health A participatory approach – supported by Member State authorities and civil society* [Konsultacje z osobami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową w sprawie zdrowia psychicznego – podejście partycypacyjne – wspierane przez organy państw członkowskich i społeczeństwo obywatelskie], grudzień 2021 r., dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/consultation-applicants-international-protection-mental-health>; EUAA, *Critical Incident Management in the Field of Asylum and Reception* [Zarządzanie incydentami krytycznymi w dziedzinie azylu i przyjmowania], 2022 r., dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/critical-incident-management-field-asylum-and-reception>.

⁽⁷⁾ EMCDDA-EUAA, *Professionals working in reception centres in Europe: an overview of drug-related challenges and support needs* [Specjaliści pracujący w ośrodkach recepcyjnych w Europie: przegląd wyzwań związanych z narkotykami i potrzeb w zakresie wsparcia], październik 2023 r., dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/professionals-working-reception-centres-europe-overview-drug-related-challenges-and-support-needs>.

⁽⁸⁾ Ibid., s. 21.

⁽⁹⁾ Ibid., s. 21–22.



Europy bez opieki stają w obliczu wyzwań związanych z samotnym radzeniem sobie ze swoją sytuacją, podczas gdy ich rodzina i społeczność są często daleko.

Aby rozwiązać te problemy, EUAA opracowała animację „Wszędzie jest życie”, skierowaną do nastoletnich chłopców w ośrodkach recepcyjnych w państwach UE+. Służy ona jako narzędzie ułatwiające prowadzenie rozmów prewencyjnych i potencjalnie realizację innych istotnych inicjatyw w tych ośrodkach.

1.1. Cel niniejszych wytycznych

Niniejsze wytyczne zawierają wskazówki dotyczące korzystania z animacji EUAA „Wszędzie jest życie” w celu omówienia poniższych tematów z nastoletnimi chłopcami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową:

- w jaki sposób chłopcy ci doświadczają życia w ośrodkach recepcyjnych i jakie kwestie są dla nich najważniejsze;
- na czym należy się skupić w oczekiwaniu na decyzje w sprawie ich wniosków;
- spotkania towarzyskie i pozostawanie w kontakcie podczas pobytu w ośrodku recepcyjnym;
- motywacja do pozytywnego radzenia sobie z problemami przy użyciu dostępnych zasobów.

Niniejsze wytyczne zawierają również krótki przegląd następujących elementów:

- używanie substancji psychoaktywnych, przejście w kierunku problemowego używania substancji psychoaktywnych oraz zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych, ze szczególnym uwzględnieniem młodzieży ([Załącznik I. Używanie substancji psychoaktywnych i jego wpływ na młodzież](#));
- zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych, kładąc nacisk na zdrowe środowisko i więzi społeczne ([Załącznik II. Na czym polega skuteczne zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych?](#)).

Przeglądy zawarte w załącznikach pomagają specjalistom ds. przyjmowania zdobyć ogólną wiedzę na temat dwóch omawianych zagadnień.

Poniższe kwestie nie wchodzą w zakres niniejszych wytycznych:

- zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych i powiązane z nimi szkody;
- rodzaje substancji powszechnie używanych w Europie i ich skutki.

Tematy te mają zostać wyłączone z dyskusji na podstawie animacji EUAA. W przypadku gdy niektórzy chłopcy wykazują potrzebę rozmowy na temat wpływu używania substancji psychoaktywnych lub wsparcia, zaleca się skonsultowanie ze specjalistami ds. narkotyków lub



skorzystanie z zasobów; są nimi np. Europejska Sieć Informacji o Narkotykach i Narkomanii (REITOX) EUDA ⁽¹⁰⁾ oraz certyfikowani trenerzy Europejskiego programu profilaktyki (EUPC) ⁽¹¹⁾.

1.2. Kto powinien stosować niniejsze wytyczne?

Niniejsze wytyczne są przeznaczone dla specjalistów pracujących z nastolatkami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową, w tym pracowników socjalnych, doradców, psychologów, urzędników ds. osób wymagających szczególnego traktowania, nauczycieli, a także specjalistów ds. przyjmowania o innych profilach, jeżeli mają wykształcenie lub wykształcenie w zakresie pracy psychospołecznej. Tłumacze ustni i mediatorzy kulturowi wspierający dyskusje grupowe z nastoletnimi chłopcami również mogą zapoznać się z wytycznymi.

Od specjalistów ds. przyjmowania zaangażowanych w te dyskusje nie oczekuje się, że będą posiadać specjalistyczną wiedzę na temat używania substancji psychoaktywnych czy udzielać związanych z tym informacji.

⁽¹⁰⁾ EUDA, „REITOX network of national focal points” [„Sieć krajowych punktów kontaktowych REITOX”], strona internetowa EUDA, dostęp: 15 stycznia 2025 r., https://www.euda.europa.eu/about/partners/reitox_en. REITOX oznacza sieć podmiotów zajmujących się monitorowaniem narkotyków w EUDA na szczeblu krajowym. Składa się z 30 wyznaczonych instytucji lub agencji krajowych odpowiedzialnych za gromadzenie i zgłaszanie danych na temat narkotyków i narkomanii. Instytucje te nazywane są „krajowymi punktami kontaktowymi” lub „krajowymi centrami monitorowania narkotyków”.

⁽¹¹⁾ EUDA, „European Prevention Curriculum (EUPC): list of trainers and master trainers” [„Europejski program profilaktyki (EUPC): lista trenerów i głównych trenerów”], strona internetowa EUDA, dostęp: 15 stycznia 2025 r., https://www.euda.europa.eu/best-practice/european-prevention-curriculum-eupc/list-of-trainers_en. Wykaz trenerów jest dostępny w podziale na kraje.



2. Animacja EUAA na temat zapobiegania używaniu substancji psychoaktywnych

Animacja EUAA dotycząca zapobiegania używaniu substancji psychoaktywnych jest zgodna z podejściem do wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego szeroko stosowanym obecnie przez podmioty humanitarne. Podejście to uwzględnia znaczenie profilaktycznej opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego osób ubiegających się o ochronę międzynarodową. Wiąże się to z zaspokojeniem potrzeb psychospołecznych osoby ubiegającej się o ochronę międzynarodową od momentu przybycia – poprzez zapewnienie podstawowych usług i bezpieczeństwa, a także wzmocnienie zaangażowania społeczności, więzi rodzinnych, sieci społecznych i psychoedukacji przez cały okres pobytu – w celu zmniejszenia ryzyka radzenia sobie z problemami w negatywny sposób, taki jak używanie substancji psychoaktywnych, przy jednoczesnym budowaniu odporności ⁽¹²⁾.

Animacja jest również zgodna z opartym na dowodach podejściem EUDA do zapobiegania używaniu substancji psychoaktywnych, które to podejście promuje tworzenie środowisk, które nie zachęcają do używania narkotyków, budowanie zdrowych relacji społecznych i angażowanie osób zagrożonych w istotne codzienne działania.

Animacja ma pomóc urzędnikom pierwszej linii w kontaktach z nastoletnimi chłopcami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową, ułatwiając im omówienie wyzwań i sposobu konstruktywnego wykorzystania czasu spędzonego w ośrodku recepcyjnym. W animacji nie skupiono się bezpośrednio na używaniu substancji psychoaktywnych ani też nie zastosowano przekazów opartych na zakazach, ostrzeżeniach czy karach, ponieważ wykazano, że są one nieskuteczne w zapobieganiu używaniu substancji psychoaktywnych przez młodzież.

2.1. Cel i grupa docelowa

Animacja jest skierowana do nastoletnich chłopców ubiegających się o ochronę międzynarodową (w wieku od 14 do 17 lat), aby zapobiec używaniu przez nich substancji psychoaktywnych i radzeniu sobie z problemami w negatywny sposób. Założono, że radzeniu sobie przez nastoletnich chłopców ubiegających się o ochronę międzynarodową z problemami w negatywny sposób, w tym używaniu substancji psychoaktywnych, można zapobiec, stosując kompleksowe podejście uwzględniające ich sytuację. Obejmuje ono rozmowę (dyskusję grupową) na temat zmian, przez które przechodzą, ich uczuć i zasobów dostępnych w ośrodku recepcyjnym, takich jak wsparcie społeczne i zajęcia, np. sportowe lub

⁽¹²⁾ EUAA, *Practical Guide on Mental Health and Well-being of Applicants for International Protection – Part I. for Senior Management* [Poradnik praktyczny dotyczący dobrostanu i zdrowia psychicznego osób ubiegających się o ochronę międzynarodową – część I dla kadry kierowniczej najwyższego szczebla], listopad 2024 r., s. 29–30, dostęp: 19 marca 2025 r., <https://euaa.europa.eu/publications/mental-health-well-being-applicants-part-i-senior-management>.



edukacyjne. Zachęca ich do zdrowego i produktywnego wykorzystywania czasu spędzonego w ośrodku recepcyjnym w oczekiwaniu na rozpatrzenie ich decyzji azylowych ⁽¹³⁾.

Animacja ma być pokazywana chłopcom ubiegającym się o ochronę międzynarodową, którzy nie mają doświadczenia z używaniem substancji psychoaktywnych lub mają doświadczenie z używaniem okazjonalnym lub eksperymentalnym. Nie zaleca się stosowania animacji do dyskusji profilaktycznej z chłopcami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową, którzy doświadczają częstego lub szkodliwego używania substancji psychoaktywnych lub uzależnienia.

Animacja ma być pokazywana nastoletnim chłopcom ubiegającym się o ochronę międzynarodową po ich zarejestrowaniu i zakwaterowaniu w ośrodku recepcyjnym. Została opracowana z myślą o okresie oczekiwania na decyzję, który może trwać miesiącami. Czas ten można wykorzystać, aby pomóc im w zdobywaniu wiedzy i rozwijaniu umiejętności potrzebnych w życiu po otrzymaniu decyzji oraz po zakończeniu pobytu w ośrodku recepcyjnym. W związku z tym istotne jest, aby mieli świadomość wszystkich zasobów dostępnych w ośrodku recepcyjnym, służących, aby zapobiegać radzeniu sobie z problemami w negatywny sposób.

2.2. Kluczowe przesłania, tematy i symbole

Animacja zawiera następujące **kluczowe przesłania** dla nastoletnich chłopców ubiegających się o ochronę międzynarodową przebywających w ośrodku recepcyjnym.

Wyzwania, z jakimi się mierzysz, są realne i zostały zauważone:

- emocje pojawiające się po przyjeździe i w trakcie oczekiwania na decyzję w sprawie wniosku – takie jak niepokój, stres, frustracja czy nadzieja – są naturalne i uzasadnione;
- strategie radzenia sobie z problemami w negatywny sposób, takie jak sięganie po substancje psychoaktywne, mogą być przez niektóre osoby postrzegane jako sposób radzenia sobie z niepewnością i lękiem – warto wspólnie porozmawiać, dlaczego tak się dzieje.

Istnieją możliwości radzenia sobie z problemami i wartościowego wykorzystania czasu w ośrodku recepcyjnym:

- dostępne są zasoby, które mogą wspierać rozwijanie strategii radzenia sobie z problemami w pozytywny sposób:
 - warto skorzystać z pomocy specjalistów ds. przyjmowania i wsparcia psychospołecznego w celu uzyskania informacji i wsparcia;

⁽¹³⁾ Znaczenie tych terminów można znaleźć w sekcji: [Załącznik I. Używanie substancji psychoaktywnych i jego wpływ na młodzież](#).



- w przypadku problemów zdrowotnych lub niepokojących objawów należy zwrócić się do personelu medycznego;
- warto nawiązywać kontakty z innymi mieszkańcami i budować relacje społeczne;
- warto być aktywnym i angażować się w zajęcia grupowe;
- warto opierać się na swoich mocnych stronach, posiadanych zasobach i odporności psychicznej.

Kluczowe tematy poruszone w animacji obejmują:

- poczucie samotności, przyjaźń i dobór przyjaciół;
- nawiązywanie relacji społecznych w nowym kraju;
- proces adaptacji (np. nauka lokalnego języka);
- strategie radzenia sobie z problemami w negatywny sposób (np. używanie substancji psychoaktywnych);
- aspiracje dotyczące przyszłości (np. wymarzony zawód);
- strategie radzenia sobie z problemami w pozytywny sposób i zasoby dostępne w ośrodku recepcyjnym;
- osoby, do których można się zwrócić i którym można zaufać w trakcie oczekiwania na decyzję w sprawie wniosku.

W animacji wykorzystano **symbole**, takie jak latawiec, mechanik samochodowy i chmury, aby przedstawić i omówić powyższe tematy w różnych krajach i kontekstach (znaczenie symboli opisano w sekcji [3.2. Zachęcanie do dyskusji w grupie](#)).

2.3. Fabuła

Animacja przedstawia Ahmada, 16-letniego chłopca z Afganistanu, który jako małoletni bez opieki ubiegający się o azyl przebywa w ośrodku recepcyjnym od kilku miesięcy. Ahmad dzieli się swoimi mieszanymi emocjami i obawami po przyjeździe, a także opowiada, w jaki sposób pozytywnie radził sobie z problemami w czasie oczekiwania na decyzję i unikał negatywnych zachowań, takich jak sięganie po substancje psychoaktywne. Szukał wsparcia u personelu, brał udział w zajęciach grupowych i nawiązywał przyjaźnie, co pomogło mu poczuć się lepiej i stać się częścią społeczności mieszkańców. Dzięki temu odczuwał też mniejszy niepokój i był bardziej zaangażowany.

Animacja ukazuje Ahmada mieszkającego w dwóch różnych ośrodkach recepcyjnych. Początkowo przebywa w koedukacyjnym ośrodku kontenerowym, a następnie zostaje przeniesiony do specjalistycznej placówki dla małoletnich bez opieki.

Uwaga. Animacja ma charakter ogólny i została opracowana z myślą o wszystkich państwach UE+; dlatego przedstawiony kontekst ośrodków recepcyjnych może być dla niektórych państw UE+ bardziej – a dla innych mniej – realistyczny.



3. Jak prowadzić dyskusje grupowe z nastoletnimi chłopcami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową z wykorzystaniem animacji EUAA?

Dyskusje grupowe powinny odbywać się w ośrodkach recepcyjnych, gdzie dostępne są zajęcia rekreacyjne, wsparcie oraz działania edukacyjne dla młodzieży (organizowane na miejscu lub poprzez system ukierunkowanej pomocy). Uważa się to za kluczowy warunek wstępny organizacji takich dyskusji profilaktycznych. Ponadto warto, aby dyskusje te były osadzone w szerszym zakresie wsparcia psychospołecznego i rekreacyjnego oferowanego mieszkańcom ośrodka.

3.1. Przygotowanie i zabezpieczenia

Skład grupy i ramy organizacyjne

- 6–10 nastoletnich chłopców ubiegających się o ochronę międzynarodową (w wieku 14–17 lat), bez opieki lub pod opieką – osobno lub w grupie mieszanej.
- Nastoletni chłopcy ubiegający się o ochronę międzynarodową, którzy nie używają substancji psychoaktywnych lub mają doświadczenie z umiarkowanym bądź sporadycznym ich używaniem.
- Czas trwania dyskusji: od 60 do 90 minut, przy czym jeśli dyskusja trwa 90 minut, przewidziana jest 15-minutowa przerwa.

Harmonogram

- Zajęcia należy rozpocząć od drugiego miesiąca pobytu, gdy zostaną zakończone wszystkie procedury przyjmowania, w tym zakwaterowanie, a uczestnicy poczują się bardziej oswojeni z miejscem.
- Sesje powinny być planowane tak, aby nie kolidowały z innymi zobowiązaniami uczestników (edukacja, kursy językowe, zajęcia sportowe).

Zapewniona możliwość uczestnictwa. Należy zorganizować dyskusje dla wszystkich zainteresowanych młodych osób.

Świadome i dobrowolne uczestnictwo. Uczestnicy oraz ich opiekunowie powinni zostać z wyprzedzeniem poinformowani o celu i formie dyskusji oraz wyrazić zgodę na udział. Harmonogram należy ustalić wspólnie.



Dostępne wsparcie. Należy poinformować uczestników, że w razie potrzeby dostępne będzie wsparcie ze strony pracownika socjalnego lub mentora.

Bezpieczna przestrzeń.

- Osoby ubiegające się o ochronę międzynarodową, które znajdują się w stanie silnego stresu psychicznego lub kryzysu, nie powinny uczestniczyć w grupie, aby zapobiec wywoływaniu dalszego stresu.
- Należy zapewnić, aby uczestnik, który podczas dyskusji może doświadczyć stresu lub niepokoju, niezwłocznie otrzymał wsparcie specjalistyczne oraz miał w razie potrzeby późniejszą możliwość indywidualnego omówienia poruszanych tematów.
- Należy przeprowadzić podsumowanie po sesji z tłumaczem ustnym, szczególnie jeśli był on kiedyś osobą ubiegającą się o ochronę międzynarodową.

Podejście do dyskusji

- Należy zachęcać wszystkich uczestników do dzielenia się swoimi opiniami, jednak nie należy na nich naciskać. Cicha obecność również jest wartościowa.
- Należy traktować wypowiedzi uczestników jako cenne same w sobie, unikając oceniania ich w kategoriach „dobrze” lub „źle”.
- Warto zadawać pytania uzupełniające, aby lepiej zrozumieć myśli i reakcje uczestników. Należy zachować otwartość na różnorodne reakcje, które mogą wyrażać uczestnicy: akceptację, osądy, emocje, krytykę, pytania czy wahania.

Język i tłumaczenie ustne

- Moderatorzy powinni posługiwać się językiem uczestników bądź pracować z tłumaczem ustnym lub mediatorem kulturowym.
- Tłumacze ustni powinni zostać poinformowani o celu dyskusji i niniejszych wytycznych.
- Język musi być dostosowany do wieku dziecka, prosty, empatyczny i angażujący.
- Uczestnicy powinni posługiwać się wspólnym językiem (językiem ojczystym lub drugim językiem). Mieszane grupy językowe wymagają wielu tłumaczy, co może spowolnić dyskusje i wpłynąć na dynamikę grupy.

3.2. Zachęcanie do dyskusji w grupie

Dyskusję grupową powinien prowadzić moderator, wspierany w razie potrzeby przez tłumacza ustnego lub mediatora kulturowego. Moderator i tłumacz powinni obejrzeć animację z wyprzedzeniem i spotkać się wcześniej, aby wyjaśnić cel dyskusji oraz uzgodnić jej tryb i strukturę.



Zaleca się, aby dyskusja przebiegała w dwóch etapach (oprócz wstępu i zakończenia).

Przebieg	Czas trwania	Cel	Sposób realizacji
Wstęp	10 min	Przygotowanie grupy chłopców do dyskusji i ustalenie zasad.	• Przedstawienie się. • Szybka gra.
Etap 1	40 min	Omówienie głównych tematów animacji, nadanie priorytetu tym wybranym przez uczestników.	• Obejrzenie pełnej animacji. • Powtórka kluczowych scen.
Przerwa (15 min)			
Etap 2	15 min	Zapoznanie uczestników z zasobami dostępnymi w danym ośrodku recepcyjnym.	• Udostępnianie odpowiednich informacji i innych dostępnych materiałów wizualnych.
Zakończenie	10 min	Należy podkreślić znaczenie udziału chłopców i zaprosić ich do podzielenia się wrażeniami z samej dyskusji grupowej.	• Krótka runda ze wszystkimi uczestnikami.

3.2.1. Wprowadzenie do dyskusji grupowych

Aranżacja miejsc siedzących

Zaleca się aranżowanie miejsc siedzących w półkole, włączając w to miejsca dla moderatora i tłumacza ustnego. Należy zadbać, aby wszyscy mieli równie dobry widok na ekran.

Rozgrzewka

- Wszyscy uczestnicy powinni się przedstawić, jeżeli się nie znają ⁽¹⁴⁾.
- W razie potrzeby można zagrać w szybką grę ⁽¹⁵⁾, aby stworzyć komfortową atmosferę.
- Jeśli wszyscy się znają, należy przejść bezpośrednio do następnego kroku.

Ustalenie zasad grupy

Przed rozpoczęciem należy wspólnie ustalić kilka podstawowych zasad, takich jak:

- słuchanie siebie nawzajem;
- poszanowanie różnych opinii;
- pozostawanie obecnym (zakaz korzystania z telefonów/zakaz wychodzenia w trakcie).

⁽¹⁴⁾ Na przykład uczestnicy mogą rzucać między sobą piłkę. Osoba, która ma piłkę, przedstawia się, podając swoje imię oraz jedną ze swoich pasji, a następnie podaje piłkę kolejnej osobie.

⁽¹⁵⁾ Szybka gra może polegać na zadawaniu pytań o preferencje (ulubiony sport, owoc, ulubiona pora dnia), przy czym każdy chłopiec krótko wyjaśnia swój wybór. Odpowiedzi powinny być krótkie.



Należy wyjaśnić:

- cel i czas trwania dyskusji;
- że dyskusja nie jest związana z rozpatrywaniem ich wniosku o udzielenie azylu;
- że nie ma dobrych lub złych odpowiedzi – liczy się wspólna rozmowa oparta na wymianie wrażeń i opinii dotyczących animacji;
- że uczestnicy mogą w każdej chwili opuścić spotkanie, jeśli poczują się niekomfortowo.

Należy obejrzeć animację: odtworzyć grupie animację, która trwa 2 minuty i 51 sekund.

Należy zacząć od zadania pytania: „Co w tej animacji wywarło na Tobie wrażenie?”

3.2.2. Wskazówki ułatwiające dyskusję grupową – etap 1

Identyfikacja i omówienie tematów interesujących uczestników.

Dyskusja będzie polegać na badaniu reakcji uczestników na animację i identyfikowaniu tematów, które ich interesują, bez narzucania własnych pomysłów. Różne grupy nastoletnich chłopców ubiegających się o ochronę międzynarodową mogą skupiać się na różnych tematach, w zależności od ich indywidualnych okoliczności, doświadczeń itp. Tematy mogą obejmować samotność, adaptację w nowym kraju, aspiracje zawodowe. Niektórzy mogą zdecydować się także na rozmowę o narkotykach i przestępczości. Każdy poruszony temat jest ważny i może być przedmiotem dyskusji, jednak moderatorzy powinni dbać o utrzymanie koncentracji na profilaktyce oraz wzmacnianiu odporności uczestników.

Poniżej znajdują się wskazówki dotyczące wykorzystania występujących w animacji tematów i symboli, które pomogą poprowadzić wartościową dyskusję. W sekcji „przybliżenie” („zoom in”) wyjaśniono poszczególne kluczowe fragmenty animacji.

Animacja dotycząca zapobiegania używaniu substancji psychoaktywnych „Wszędzie jest życie” – główne tematy	
<i>Pierwsze spotkanie z przedstawicielem ośrodka recepcyjnego i nowe środowisko</i>	
Czas: 00:00–00:35	
Główne przesłania	Wyzwaniom i emocjom, które pojawiają się po przybyciu do nowego kraju, należy nadać wartość i je uznać.
Pytania pomocnicze	Przybycie do nowego kraju może być wyzwaniem. Patrząc na własne doświadczenia, co było dla Ciebie trudne, a co pozytywne i pomocne? Orientacja w nowym miejscu może być trudna. Patrząc na swoje doświadczenia, co było trudne, a co pozytywne i pomocne?
Tematy do dyskusji	• język • nowa kultura i nowe zasady • inne tematy poruszane przez uczestników
Główne symbole	Budynki kontenerowe: symbolizują tymczasowy etap życia osób ubiegających się o ochronę międzynarodową.



Przybliżenie historii animacji. Ahmad, 16-letni chłopiec z Afganistanu (małoletni bez opieki), przybywa do ośrodka recepcyjnego z budynkami kontenerowymi, czując się niepewnie i nie znając otoczenia. Zmaga się z samotnością, różnicami kulturowymi oraz koniecznością poznania zasad panujących w nowym środowisku.

Wahania związane z adaptacją do życia w nowym kraju

Czas: 00:35–1:20

Główne przesłania	Wyzwaniom i emocjom, które pojawiają się w związku z dostosowaniem się do życia w ośrodku recepcyjnym i nowej kultury, należy nadać wartość i je uznać.
Pytania pomocnicze	Jeśli ktoś czuje się znudzony lub zaniepokojony podczas pobytu w ośrodku recepcyjnym, co mogłoby pomóc mu lepiej wykorzystać ten czas? Co według Ciebie może pomóc takiej osobie poczuć się lepiej?
Tematy do dyskusji	• samotność • nuda • tęsknota za domem, rodziną i przyjaciółmi • niepokój związany z adaptacją i rozpatrzeniem wniosku o udzielenie azylu • dobór odpowiednich przyjaciół • mechanizmy radzenia sobie z problemami w negatywny sposób (palenie, picie, narkotyki), • inne tematy poruszane przez uczestników
Główne symbole	Chmury: symbolizują upływ czasu; brak dobrego kontaktu z rzeczywistością. Noc: symbolizuje złe samopoczucie, działania o negatywnych konsekwencjach, smutek.

Przybliżenie historii animacji. Ahmad siedzi sam w swoim pokoju, patrząc na zachmurzone niebo, które symbolizuje czas upływający bez żadnego zajęcia. Czuje się samotny i przytłoczony nową sytuacją, myśląc o rodzinie i przyjaciółach pozostawionych w kraju ojczystym. Scena ta wyraża smutek i niepokój, ponieważ Ahmad zmaga się z próbą odnalezienia się w nowym środowisku.

W następnej scenie Ahmad widzi grupę chłopców przed ośrodkiem recepcyjnym. Jest późny wieczór, a oni palą, piją i prawdopodobnie zażywają narkotyki. Obserwuje jednak, że oni też nie wyglądają na szczęśliwych i wydają się niepewni, jak odnaleźć się w nowym życiu. Decyduje się do nich nie dołączać. Ahmad jest przekonany, że jego celem przybycia do nowego kraju nie jest sięganie po narkotyki, aby się dopasować.

Konstruktywne wykorzystanie czasu w ośrodku recepcyjnym do osiągnięcia przyszłych celów

Czas: 1:20–2:38

Główne przesłania	Czas spędzony w ośrodku recepcyjnym można wykorzystać w zdrowy i korzystny sposób na naukę i przygotowanie się do życia po wydaniu decyzji azylowej. Twoja odporność, pomoc przyjaciół i wsparcie personelu sprawiają, że możesz się angażować i odczuwać zadowolenie podczas oczekiwania na decyzję w sprawie wniosku.
-------------------	--



Pytania pomocnicze	Dlaczego dobrzy przyjaciele są ważni? Co to znaczy być dobrym przyjacielem? Jaki zawód chcesz w przyszłości wykonywać i dlaczego? Jakie umiejętności są potrzebne w tym zawodzie? Co najbardziej cenisz w swoim kraju pochodzenia i w swojej kulturze? Gdyby dano Ci możliwość stworzenia kolejnej części tej animacji – jak potoczyłaby się historia Ahmada? <i>Podejście alternatywne</i> Co sądzisz o tym, jak Ahmad poradził sobie podczas pobytu w ośrodku recepcyjnym – czy to pomocne? Czy uważasz, że Ahmad robi coś, co i Ty możesz spróbować robić częściej? Masz inne pomysły?
Tematy do dyskusji	• przyjaźń: dobieranie dobrych przyjaciół i unikanie złych wpływów • zdobycie zawodu: skupianie się na umiejętnościach potrzebnych w przyszłym zawodzie • odporność • znaczenie rodzimej kultury i języka ojczystego
Główne symbole	Latawiec: symbolizuje wolność, odporność, nadzieję, współpracę i przyjaźń (latawiec puszcza się w dwie osoby). <i>Puszczanie latawców to popularny sport na świeżym powietrzu w krajach takich jak Afganistan czy Syria.</i> Mechanik samochodowy: symbolizuje zawód, który daje spełnienie i niezależność.
Przybliżenie historii animacji. Ahmad postanawia unikać narkotyków, mimo że mógłby dzięki nim łatwiej się dopasować do grupy. Zamiast tego skupia się na swoim celu – zdobyciu zawodu. Chmury za oknem zmieniają się w latawiec symbolizujący jego przyszłe aspiracje. W kolejnej scenie, przedstawiającej przyszłość, Ahmad jest starszy i pracuje jako mechanik samochodowy. W następnej scenie Ahmad mieszka już w specjalistycznym ośrodku dla małoletnich bez opieki, gdzie bierze udział w różnych zajęciach, zawiera dobre przyjaźnie, np. z Huseyinem, i uczęszcza na lekcje języka. Spędzają razem czas, puszczając latawce i odrabiając lekcje. W ostatniej scenie Ahmad rozmawia przez telefon z krewnym, przygotowuje się do gry w piłkę z przyjaciółmi i spotyka się ze swoim pracownikiem socjalnym, co pokazuje, że jego czas w ośrodku recepcyjnym jest dobrze zorganizowany i przemyślany. Uwaga. Nie wszyscy chłopcy mogą utożsamiać się z puszczaniem latawców (niektórzy mogą uważać to za zabawę dla małych dzieci). W takim przypadku można ich zapytać o zajęcie/grę, na jakiej spędzają czas z przyjaciółmi.	



3.2.3. Wskazówki ułatwiające dyskusję grupową – etap 2

Orientacja na temat zasobów dostępnych dla uczestników

Dyskusja wokół „wybranych” tematów doprowadzi do rozmowy o dostępnych w ośrodku recepcyjnym zasobach, które mają pomóc nastoletnim chłopcom spędzać czas w sposób uporządkowany i zdrowy.

Przekażesz informacje dotyczące dostępu do informacji, wsparcia medycznego i psychologicznego, nauki języka, pomocy szkolnej oraz zajęć rekreacyjnych, sportowych i kulturalnych.

Ponadto przedstawisz personel wspierający w ośrodku, taki jak pracownicy socjalni, pielęgniarki, lekarze i psycholodzy (jeśli są dostępni). Celem jest zachęcenie chłopców do postrzegania ośrodka recepcyjnego jako wspólnoty oraz do korzystania z jego zasobów poprzez zwracanie się o pomoc do personelu w razie potrzeby.

Konstruktywne wykorzystanie czasu w ośrodku recepcyjnym w celu uzyskania informacji, wsparcia lub wskazówek		Czas: 1:41–2:10
Główne przesłania	W ośrodku recepcyjnym są dostępne zasoby, które pomogą Ci spędzać czas w zdrowy sposób. Jeśli masz potrzeby, zgłoś je odpowiedniemu personelowi. Należy szukać wsparcia i zadawać pytania, gdy potrzebne są informacje i wskazówki.	
Pytania pomocnicze	Czy wiesz, kiedy możesz zwrócić się do pracowników o wsparcie? Czy wiesz o działalności społecznej, edukacyjnej i rekreacyjnej prowadzonej w tym ośrodku?	
Tematy do dyskusji	• znaczenie wsparcia medycznego, psychospołecznego, szkolnego i językowego (należy omówić tylko to, które jest dostępne i osiągalne) • organizacja dnia i dostępnych zajęć rekreacyjnych, • konkretne dostępne zasoby socjalne, medyczne, edukacyjne i rekreacyjne	
Główne symbole	Latawiec: symbolizuje przyjaźń, współpracę i wsparcie rówieśnicze. Personel ośrodka recepcyjnego (pielęgniarka, specjalista ds. przyjmowania): reprezentuje znaczenie ludzkich spotkań i sięgania po pomoc.	
Przybliżenie historii animacji. Ahmad zwraca się do pracowników o pomoc. Rozmawia z pracownikiem socjalnym w celu uzyskania wskazówek dotyczących życia społecznego w ośrodku recepcyjnym i odwiedza pielęgniarkę w celu uzyskania leków przeciwbólowych. Przyjaciół Ahmada, Huseyin, zwraca się również o poradę do pracownika socjalnego, który słucha i udziela wskazówek, a w razie potrzeby sugeruje pomoc psychologa. Animacja kończy się przesłaniem zachęcającym młode osoby do zwracania się do personelu ośrodka recepcyjnego o wsparcie i wskazówki.		



3.2.4. Zamknięcie dyskusji grupowej

Aby zakończyć sesję, należy zachęcić chłopców do podzielenia się swoimi przemyśleniami na temat rozmowy, pytając:

- Co podobało Ci się w naszej dyskusji?
- Jakie elementy można by poprawić?
- Gdybyś miał opisać, jak się czujesz po tej dyskusji jednym słowem lub obrazem, co by to było?

Nie wracaj do omawianych tematów na podstawie ich odpowiedzi. Po prostu daj im przestrzeń, aby podzielili się swoimi myślami lub uczuciami. Gdy wszyscy się wypowiedzą, podziękuj im za udział.

Przypomnienie. Należy poinformować chłopców, że mogą spotkać się z pracownikiem socjalnym lub mentorem w odpowiednim czasie, jeśli chcą porozmawiać więcej o animacji i jej tematach lub o czymkolwiek, co przywołała dyskusja.



Załączniki dotyczące dodatkowych informacji dla osób prowadzących profilaktyczne dyskusje grupowe

Poniższe przeglądy mają na celu pomóc specjalistom ds. przyjmowania, którzy będą prowadzić dyskusje grupowe z nastoletnimi chłopcami ubiegającymi się o ochronę międzynarodową, zdobyć ogólną wiedzę na temat używania substancji psychoaktywnych. Nie są one przeznaczone do bezpośredniego wykorzystania podczas samych dyskusji grupowych.

Załącznik I. Używanie substancji psychoaktywnych i jego wpływ na młodzież

Sytuacja narkotykowa w UE charakteryzuje się wysokim poziomem dostępności i używania substancji. Dostępne substancje są bardzo zróżnicowane i obejmują szeroki wachlarz substancji psychoaktywnych oraz nowych narkotyków syntetycznych. Osoby zażywające narkotyki mogą być narażone na większe ryzyko wystąpienia niekorzystnych skutków zdrowotnych, ponieważ mogą spożywać – nawet nieświadomie – substancje o większej sile działania lub nowe substancje bądź mieszanki narkotyków, których skutki dla zdrowia są nieznane ⁽¹⁶⁾. Używanie substancji psychoaktywnych w krajach europejskich obserwuje się zarówno wśród osób dorosłych, jak i młodzieży.

Czym jest używanie substancji psychoaktywnych? Używanie różnych substancji psychoaktywnych wpływających na uczucia, postrzeganie, procesy myślowe lub zachowanie. Może obejmować rzadkie i eksperymentalne używanie, które jednak, w zależności od różnych czynników, może przekształcić się w bardziej regularne i problematyczne używanie. Używanie substancji psychoaktywnych może przebiegać w trzech etapach, jak opisano poniżej.

1. Używanie, obejmujące umiarkowane i sporadyczne zażywanie, przy czym używanie substancji psychoaktywnych jest jedną z wielu aktywności o charakterze rekreacyjnym podejmowanych przez daną osobę.
2. W przypadku nasilonego i eskalującego używania używanie substancji psychoaktywnych staje się bardziej trwałe i częstsze, stając się główną formą spędzania czasu wolnego przez daną osobę. Choć funkcjonowanie społeczne i osobiste zaczyna się pogarszać, dana osoba nadal w dużym stopniu zachowuje kontrolę nad swoim zachowaniem i potrafi wywiązywać się z większości ról i obowiązków.

⁽¹⁶⁾ EMCDDA, *Europejski raport narkotykowy. Tendencje i osiągnięcia*, Urząd Publikacji Unii Europejskiej, Luksemburg, 2022, *Europejski raport narkotykowy EMCDDA 2024*, EUDA.europa.eu, 2024 r., dostęp: 5 grudnia 2024 r., <https://emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2024>.



3. Utrata kontroli nad używaniem substancji psychoaktywnych oraz rozwój zaburzeń związanych z używaniem substancji oznacza, że działania związane z używaniem stają się głównym punktem odniesienia dla danej osoby. Warto zaznaczyć, że wejście w jeden etap jest warunkiem koniecznym, ale niewystarczającym do przejścia do kolejnego ⁽¹⁷⁾.

Czym jest zaburzenie związane z używaniem substancji psychoaktywnych? Większość osób używających substancji psychoaktywnych nie doświadcza poważnych szkód, jednak u niektórych zażywających pojawiają się problemy, które w istotny sposób pogarszają ich zdrowie, funkcjonowanie społeczne i dobrostan – są one określane jako zaburzenia związane z używaniem substancji (mogą mieć charakter łagodny, umiarkowany lub ciężki). Według Światowej Organizacji Zdrowia (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób, ICD 11) istnieje rozróżnienie między szkodliwym używaniem substancji psychoaktywnych a uzależnieniem. Szkodliwe używanie substancji psychoaktywnych odnosi się do wzorca używania substancji, który powoduje szkody dla zdrowia fizycznego lub psychicznego. Uzależnienie odnosi się do używania substancji psychoaktywnych, które powoduje głód psychiczny i trudności w kontrolowaniu używania, uporczywego używania pomimo niekorzystnych skutków, rozwoju tolerancji oraz objawów odstawienia. Niektóre osoby mogą nadal doświadczać problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, choć nie osiągają klinicznych progów szkodliwego używania lub uzależnienia ⁽¹⁸⁾.

Używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież. Ogólnoeuropejskie badanie ankietowe w szkołach na temat używania alkoholu i narkotyków, okresowo przeprowadzane wśród młodzieży w wieku 15–16 lat, pokazuje, że młode osoby są w znacznym stopniu narażone na palenie papierosów i spożywanie alkoholu, w tym epizody upijania się. Blisko jedna piąta uczestników badania zgłosiła używanie nielegalnych narkotyków, przy czym najczęściej używaną substancją były konopie indyjskie. Pozamedyczne używanie przez młodzież produktów leczniczych wydawanych na receptę budzi niepokój – niektórzy uczniowie deklarują, że w swoim życiu zażywali środki uspokajające lub nasenne, a także leki przeciwbólowe, aby się odurzyć ⁽¹⁹⁾. Osoby młode przybywające do Europy, np. ubiegające się o ochronę międzynarodową, trafiają do społeczeństw o bardziej liberalnym podejściu do używania substancji psychoaktywnych, co wiąże się z potencjalnym ryzykiem.

⁽¹⁷⁾ EMCDDA, *European Prevention Curriculum. A Handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use* [Europejski program profilaktyki. Podręcznik dla specjalistów, decydentów i liderów środowisk opiniotwórczych na temat profilaktyki używania substancji psychoaktywnych opartej na dowodach naukowych], Urząd Publikacji Unii Europejskiej, Luksemburg, 2019 r., EUDA.europa.eu, s. 28–29, dostęp: 19 marca 2025 r., https://www.euda.europa.eu/publications/manuals/european-prevention-curriculum_en. EUPC ma na celu przeszkolenie specjalistów zaangażowanych w kształtowanie decyzji, opinii i polityk profilaktycznych w Europie w zakresie profilaktyki używania substancji psychoaktywnych opartej na dowodach naukowych.

⁽¹⁸⁾ EMCDDA, *European Prevention Curriculum. A Handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use* [Europejski program profilaktyki. Podręcznik dla specjalistów, decydentów i liderów środowisk opiniotwórczych na temat profilaktyki używania substancji psychoaktywnych opartej na dowodach naukowych], Urząd Publikacji Unii Europejskiej, Luksemburg, 2019 r., s. 29–30, dostęp: 19 marca 2025 r., https://www.euda.europa.eu/publications/manuals/european-prevention-curriculum_en.

⁽¹⁹⁾ EMCDDA, *ESPAD Report 2019. Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs* [Raport ESPAD 2019. Wyniki europejskiego badania ankietowego w szkołach na temat używania alkoholu i narkotyków], Urząd Publikacji Unii Europejskiej, Luksemburg, 2020 r., dostęp: 19 marca 2025 r., https://www.espad.org/sites/default/files/2020.3878_EN_04.pdf, s. 42–48. Badanie przeprowadzono w 49 krajach europejskich.



Osoby młode mogą próbować lub używać substancji psychoaktywnych z różnych powodów.

Naśladowanie zachowania innych osób

Rodzice i osoby dorosłe, którzy regularnie piją alkohol, palą lub eksperymentują z substancjami psychoaktywnymi, tworzą w percepcji młodych osób poczucie przyzwolenia i akceptacji dla używania substancji psychoaktywnych. Podobne wrażenie tworzą też rówieśnicy i przyjaciele, którzy piją alkohol lub używają konopi indyjskich, a także ogólnie środowisko rówieśnicze, które sugeruje, że używanie substancji psychoaktywnych jest naturalną częścią doświadczenia młodych osób i sposobem na rzekome cieszenie się życiem.

Ciekawość i chęć zdobywania doświadczeń

Substancje psychoaktywne mogą być używane z ciekawości lub w celu uzyskania natychmiastowej gratyfikacji, ponieważ mogą działać szybko, a początkowe efekty mogą czasami być przyjemne. Substancje mogą być również wypróbowywane, aby doświadczyć swoją niezależność i pokazać ją oraz poczuć się bardziej dorosłym.

Ucieczka i samoleczenie.

Jeśli młoda osoba czuje się sfrustrowana i nie ma zaufanego przyjaciela ani wspierającego kręgu społecznego, może sięgnąć po substancje psychoaktywne, by znaleźć ulgę oraz poczuć się bardziej energiczna i pewna siebie. Czasem substancje mogą być używane do radzenia sobie ze stresem (np. w szkole), lękiem czy depresją. Dążąc do osiągnięcia tych celów, niektórzy mogą sięgać po wydawane na receptę analeptyki, by zwiększyć energię i koncentrację, lub leki uspokajające, które pomagają radzić sobie z różnymi formami stresu emocjonalnego.

Samotność i nuda

Niektórym młodym osobom może być trudno znaleźć zajęcie lub poradzić sobie z samotnością. Substancje psychoaktywne mogą dawać im zajęcie, a także stanowić wspólną płaszczyznę do nawiązywania kontaktów i budowania więzi w grupie rówieśniczej.

Brak pewności siebie, potrzeba swobodniejszego wyrażania siebie

Pod wpływem substancji psychoaktywnych młoda osoba może wierzyć, że jest w stanie działać z większą pewnością siebie, ponieważ rozluźniają się zahamowania i zmniejsza się lęk społeczny. W ten sposób można zdobyć odwagę do robienia rzeczy, których normalnie by się nie robiło, takich jak taniec, nawet jeśli jest się kiepskim tancerzem, śpiewanie na całe gardło, mimo że nie ma się talentu, lub zagadywanie do rówieśników, nawet jeśli na co dzień jest się bardzo nieśmiałym.

Środowiska sprzyjające

Często w filmach, popularnych mediach i mediach społecznościowych można zobaczyć osoby w różnym wieku, zarówno młodsze, jak i starsze, pijące alkohol lub używające substancji psychoaktywnych. Często przedstawia się te aktywności jako pozornie pozbawione konsekwencji.

Choć okazjonalne używanie substancji psychoaktywnych może nie prowadzić do natychmiastowych szkód, częste używanie, spożywanie dużych ilości, wczesne rozpoczęcie



używania, politoksykomania ⁽²⁰⁾ oraz ryzykowne wzorce (np. używanie narkotyków w połączeniu z prowadzeniem pojazdu lub aktywnością seksualną) mogą prowadzić do negatywnych skutków. Istnieją mocne dowody na to, że częste używanie substancji psychoaktywnych może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia fizycznego i psychicznego oraz negatywnie wpływać na zaangażowanie i wyniki w nauce ⁽²¹⁾.

Załącznik II. Na czym polega skuteczne zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych?

Zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych ma na celu powstrzymanie lub opóźnienie rozpoczęcia używania substancji psychoaktywnych. Może też odgrywać rolę w zmniejszaniu ryzyka przejścia od początkowego używania do problematycznego używania substancji psychoaktywnych ⁽²²⁾. Większość grup docelowych, do których skierowane są działania profilaktyczne, nie jest bezpośrednio narażona na rozwój zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, ale może być zagrożona negatywnymi skutkami zdrowotnymi lub psychicznymi, wczesnym przerywaniem nauki, problemami z prawem oraz ryzykownymi zachowaniami (np. ryzykownym zachowaniem seksualnym). Te problemy mogą potencjalnie dotknąć każdego, kto używa substancji psychoaktywnych.

Badania pokazują, że opóźnienie rozpoczęcia używania substancji psychoaktywnych wśród uczniów w wieku szkolnym można osiągnąć, gdy działania zapobiegawcze skupiają się zarówno na rozwijaniu u młodych osób umiejętności osobistych i społecznych sprzyjających zdrowej socjalizacji, jak i na tworzeniu wspierającego środowiska z ograniczonymi czynnikami wywołującymi niezdrowe zachowania. Takie strategie zapobiegania polegają na:

- rozwijaniu kompetencji społecznych, umiejętności odmawiania oraz zdolności podejmowania służących zdrowiu decyzji na poziomie indywidualnym;
- opracowywaniu polityk szkolnych dotyczących używania substancji psychoaktywnych;
- tworzeniu ochronnego i wspierającego środowiska edukacyjnego sprzyjającego nauce oraz ustalającego jasne zasady dotyczące używania substancji ⁽²³⁾ na poziomie środowiskowym i systemowym.

Używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież często stanowi element szerszego wzorca problemów behawioralnych i zachowań ryzykownych. Dlatego działania

⁽²⁰⁾ Politoksykomania odnosi się do używania co najmniej dwóch substancji psychoaktywnych, legalnych lub nielegalnych, jednocześnie lub naprzemiennie. Łączenie różnych narkotyków może zwiększać ryzyko problemów zdrowotnych oraz utrudniać skuteczne prowadzenie interwencji, co jest problemem np. w przypadku reagowania na ostre zatrucia.

⁽²¹⁾ Biuro Narodów Zjednoczonych ds. Narkotyków i Przestępczości, Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Oświaty, Nauki i Kultury, Światowa Organizacja Zdrowia, „Education Sector Responses to the Use of Alcohol, Tobacco and Drugs” [„Odpowiedzi sektora edukacji na używanie alkoholu, tytoniu i narkotyków”], *Good Policy and Practice in Health Education [Dobre polityki i praktyki w edukacji zdrowotnej]*, broszura 10, 2017 r., s. 26, dostęp: 19 marca 2025 r., https://cdn.who.int/media/docs/default-source/substance-use/247509eng.pdf?sfvrsn=51329e52_2&download=true.

⁽²²⁾ EMCDDA, Europejski raport narkotykowy 2024, EUDA.europa.eu, 2024 r., dostęp: 5 grudnia 2024 r., s. 14, <https://emcdda.europa.eu/publications/european-drug-report/2024>.

⁽²³⁾ EUDA, „Schools and drugs: health and social responses” [„Szkoły i narkotyki: reakcje zdrowotne i społeczne”], kwiecień 2022 r., dostęp: 4 grudnia 2024 r., https://www.euda.europa.eu/publications/mini-guides/schools-and-drugs-health-and-social-responses_en.



zapobiegawcze muszą mieć charakter kompleksowy. Zamiast skupiać się wyłącznie i bezpośrednio na samym używaniu substancji psychoaktywnych, należy koncentrować się na rozwijaniu kompetencji i umiejętności społecznych sprzyjających zdrowej socjalizacji oraz na przeciwdziałaniu czynnikom środowiskowym, społecznym i komercyjnym, które prowadzą do takich zachowań (a nie jedynie na samym używaniu substancji).

Na czym polega zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych (ze szczególnym uwzględnieniem młodzieży)?

Zalecenia	Zakazy
Na poziomie mezo (środowisko społeczne, społeczność lokalna) Zapewnienie środowisk, które: • są wolne od narkotyków; • ograniczają kontakt z niezdrowymi lub ryzykownymi zachowaniami; • propagują dostęp do możliwości angażowania się w zdrowe formy aktywności; • są społecznie wspierające. Budowanie zdrowych relacji społecznych. Wzmacnianie więzi rodzinnych oraz zapewnianie wsparcia i zaangażowania ze strony społeczności lokalnej. Na poziomie mikro (poziom indywidualny) • Zapewnienie znaczącego zaangażowania i poczucia celu. • Rozwijanie kompetencji społecznych. • Psychoedukacja (umiejętności emocjonalne, radzenie sobie z emocjami i stresem). • Nauczanie skutecznej komunikacji i rozwijanie umiejętności interpersonalnych. • Wspieranie rodziców w rozwijaniu umiejętności wychowawczych.	Ograniczanie się wyłącznie do interwencji informacyjnych, takich jak: • przekazywanie wiedzy o rodzajach narkotyków; • przedstawianie negatywnego wpływu narkotyków na ciało i umysł; • informowanie o karach związanych z używaniem narkotyków. Prowadzenie działań (w mediach społecznościowych i masowych), które pośrednio sugerują, że używanie substancji psychoaktywnych jest powszechne, stanowi normę kulturową lub typowy sposób radzenia sobie z trudnościami życiowymi.

