

## Samotność emocjonalna – jako jeden z czynników ryzyka uzależnień wśród młodzieży

### Uzależnienie w ujęciu teoretycznym

Uzależnienie jest różnie definiowane przez autorów. Najczęściej traktowane jest jako psychiczny lub/i fizyczny stan spowodowany substancją, którą może być środek psychoaktywny, taki jak alkohol, narkotyki, lek, tytoń, a także czynność lub drugi człowiek. Toksyjna relacja między własnym „ja” a używką/czynnością zaburza prawidłowe postrzeganie rzeczywistości, fałszuje obraz samego siebie, powoduje destrukcję w wielu wymiarach życia jednostki.

Marc Griffiths wymienił wspólne symptomy charakterystyczne dla wszystkich uzależnień. Są nimi: tolerancja, objawy abstynencyjne, silna emocjonalna potrzeba, przymus używania, zmiany nastroju, depresja, nawroty choroby [Griffiths 2004, za: Pospiszyl 2009, s. 125].

Mariusz Jędrzejko wraz z Alicją Neroj, Krzysztofem A. Wojcieszkiem i Anną Kowalewską dokonali uporządkowania klasyfikacji teorii uzależnień [por. Jędrzejko, Neroj, Wojcieszek, Kowalewska 2009, s. 77-155]. I tak, w ujęciu biologicznym zakłada się istnienie czynników neurologicznych, genetycznych i fizjologicznych wyjaśniających mechanizm uzależnienia. Istotną rolę odgrywa tu dopamina, odpowiedzialna za odczucie przyjemności. Środki psychoaktywne wyzwalają dużą ilość tego neuroprzekaźnika, co poprawia samopoczucie, a w wyniku procesu tolerancji organizm domaga się więcej substancji lub czynności. Pozytywny stan pojawia się z czasem nawet w sytuacjach, miejscach, które wcześniej kojarzyły się z używką. Druga grupa to teorie genetyczno-behawioralne, które podkreślają znaczenie cech wrodzonych i środowiska. Kolejne są teorie psychologiczne, a przykładem jest koncepcja Zygmunta Freuda, który stwierdził, że uzależnienie pojawia się z powodu braku miłości rodzicielskiej w dzieciństwie i jest wynikiem nieprawidłowego rozwoju libido. Z kolei w koncepcji dezintegracji pozytywnej uzależnienie jest skutkiem niewłaściwego i niepełnego rozwoju osobowości. W założeniach Carla Joachima Fredericka używka łagodzi napięcie emocjonalne. W ujęciu Alberta Bandury uzależnień uczymy się od osób, które w naszym życiu odgrywają ważną rolę. Jeśli więc rodzice używają środki psychoaktywne lub są uzależnieni od czynności, wówczas istnieje duże prawdopodobieństwo, że w przyszłości ich dzieci będą zachowywać się podobnie. Czwarte to teorie środowiskowe, które kładą nacisk na niewłaściwe funkcjonowanie rodziny i toksyczne relacje z rodzicami. Według Freda Streita choroba ta jest konsekwencją zbyt dużych wymagań lub ich całkowitego braku w wychowaniu. W modelu ro-

dziny Duncana Stantonona uzależnienie rodzi się wówczas, gdy rodzice nie zgadzają się na usamodzielnienie dziecka, nie pozwalają mu dorosnąć i przejąć odpowiedzialności za swoje działania. Nieprawidłowe więzi w rodzinie to źródło uzależnień zdaniem Judith Brook. Ostatnią grupę tworzą teorie socjologiczne, a wśród nich koncepcje anomii społecznej, tłumaczące uzależnienie brakiem norm społecznych i więzi międzyludzkich; koncepcje podkultur, gdzie prawdopodobieństwo popadnięcia w tę chorobę wzrasta, gdy człowiek znajdzie się w grupie osób zażywających środki odurzające. W tej grupie mieści się także koncepcja kontroli społecznej zakładająca, iż uzależnienie pojawi się, gdy osłabiona będzie kontrola wewnętrzna i zewnętrzna człowieka.

Do wymienionych wyżej teorii dodałbym jeszcze jeden czynnik, jakim jest samotność, która może być niewątpliwie źródłem wielu poważnych problemów młodzieży. Teresa E. Olearczyk [2007, s. 168-169], analizując literaturę oraz własne badania wykazała, iż negatywnie na dziecko wpływają: brak czasu rodziców, niewłaściwe więzi emocjonalne, rozpad rodziny, niechęć do nowych partnerów rodziców, brak umiejętności wychowawczych dorosłych, niezaradność życiowa, konflikty, przemoc. Te zjawiska mogą rodzić samotność dziecka. Wielu młodych ludzi nie akceptując tego doświadczenia za wszelką cenę chce zaprzyjaźnić się z innymi i poprawić relacje. Gdy jednak to się nie udaje, zaczynają „poszukiwać szczęścia” w innych miejscach. Internet, narkotyki, leki, agresja, subkultury, sekty – to tylko przykłady „schronisk” przed złym samopoczuciem, przed brakiem bliskości z drugim człowiekiem.

W dalszej części artykułu teza ta będzie analizowana przez pryzmat zasobów wybranych forów internetowych. Prezentowane badanie powstało z wykorzystaniem metod monograficznych, które posłużyły do przeanalizowania wypowiedzi użytkowników Internetu. Zastosowaną techniką badawczą jest analiza treści i dotyczy wyłącznie wpisów na tych forach, które związane są z tematyką samotności i uzależnienia młodzieży. Wpisy są anonimowe, jednak biorąc pod uwagę regulaminy wybranych przeze mnie stron, a także ich tematykę, spotkamy się tam z osobami do 20. roku życia. W jednym przypadku w tekście posłużę się wypowiedzią osoby, która z perspektywy osoby dorosłej wspomina dorastanie. Narzędziem badawczym stały się wpisy na forach (720) z lat 2006-2013.

W analizie zgromadzonych wpisów za cel postawiłam sobie zbadanie, jak młodzież rozumie pojęcie samotno-

ści emocjonalnej, gdzie upatruje jej źródeł i czy jej zdaniem samotność emocjonalna może prowadzić do uzależnienia.

### **Samotność emocjonalna – czynnik ryzyka prowadzący do uzależnienia, w świetle analizy forów internetowych**

We współczesnym świecie, z jednej strony, niepokoju zwiększająca się liczba osób samotnych, w tym młodzieży, zagubienie człowieka oraz niepewność: „wobec losów indywidualnej i wspólnej egzystencji, dramatycznego doświadczenia nieprzejrzystości procesów historycznych oraz społecznych zagrożeń ekologicznych, powiększania się sfer nędzy i bezrobocia, drażliwych nacjonalizmów i fundamentalizmów, dość wyraźnego pogłębiania nierówności i zacofania, przejawów dominacji, upadku wszelkich ideologii i kryzysów kultury” [Łukaszewicz 1994, s. 68]. Z drugiej strony mało jest opracowań na temat samotności, w wielu encyklopediach polskich brakuje tego hasła. Zdaniem Marii Szyszkowskiej wynika to z faktu, iż zagadnienie samotności traktowane jest za „nienaukowe”: „silne w Polsce tradycje filozofii pozytywistycznej sprowadziły tego typu kwestie na margines, czyniąc je wręcz wstydlivym” [Szyszkowska 1988, cyt. za: Czekanowski 2002, s. 151].

Samotność to zjawisko niezmiernie złożone. Jak pisze Elżbieta Dubas: „jest to obiektywny stan fizyczny oznaczający brak kontaktów, styczności jednostki z innymi ludźmi, np. skutek odosobnienia, odrzucenia przez grupę, izolacji, życia w pojedynkę, realizowany z konieczności (np. brak rodziny, pobyt w więzieniu) albo z wyboru (życie pustelnicze, monastyczne itp.) Ta obiektywna sytuacja samotności jest jednak równocześnie subiektywnie doświadczana przez jednostkę: albo jako osamotnienie (negatywna samotność) albo jako samotność pozytywna” [Dubas, 2000, s. 116].

Samotność można podzielić na trzy główne rodzaje, społeczną (fizyczny brak innych ludzi), emocjonalną (poczucie opuszczenia), aksjonormatywną (poszukiwanie sensu życia) [por. Wasilewska 2010].

Samotność emocjonalna traktowana jest jako niezapokojona potrzeba bliskości z innymi ludźmi, nie sprzyja rozwojowi i zawsze powoduje cierpienie dziecka [ibid., s. 30]. M. Szyszkowska twierdzi, iż ta samotność łączy się z nieprzyjemnymi uczuciami i wynika z: „braku miejsc bycia u siebie”, ze sztucznej izolacji społeczności rodzinnych, zawodowych, zwróceniu się człowieka bardziej ku przedmiotom niżli osobom, wreszcie z kultu rozumu, a odrzuceniu roli uczuć w życiu człowieka” [Szyszkowska 1988, cyt. za: Dołęga 2000, s. 29]. Zdaniem Jadwigi Izdebskiej samotność emocjonalna dziecka to indywidualne, subiektywne doświadczenie, które pojawia się wskutek „osłabienia lub zerwania więzi emocjonalnej z bliskimi mu osobami” [Izdebska 2008, s. 362].

W swoich badaniach zajęłam się wyłącznie samotnością emocjonalną, czyli stanem subiektywnie odczuwanym, gdy człowiek uważa, że jest sam i przeżywa sytu-

ację braku innych ludzi (choć obiektywnie wokół może być ich wielu). Celowo pomijam samotność społeczną i aksjonormatywną, w tym przypadku jest to trudne do zbadania.

Analizując fora internetowe postawiłam trzy problemy badawcze:

- jak młodzież definiuje samotność emocjonalną?
- gdzie młodzi ludzie szukają przyczyn samotności emocjonalnej?
- czy według opinii młodzieży samotność emocjonalna może prowadzić do uzależnienia?

Już na samym początku zaskoczyło mnie, jak wiele osób pisze o swoich problemach na takich stronach.

Przechodząc zatem do odpowiedzi na pierwszy problem da się zauważyć, iż samotność emocjonalna traktowana jest najczęściej na cztery sposoby, jako stan:

- negatywny,
- negatywny, lecz gdy trwa chwilę to pozytywny,
- pozytywny,
- ambiwalentny.

Co ciekawe, pojawia się dużo wypowiedzi na temat dwóch ostatnich wymiarów:

*...samotność prowokuje do przemyśleń nad istotą bytu. efekty tych przemyśleń są zależne od aktualnego nastroju. czasami do ciekawych wniosków dochodzę. poza tym pewne rzeczy po prostu trzeba robić w samotności (...) [http://www.e-mlodzi.com/samotnosc-vt1594.htm].*

*Samotność ma swoje wady i zalety. Dobą stroną jest poznanie siebie, czas na refleksję, czas, by pewne rzeczy zrozumieć i docenić. Ale na dłuższą metę jest przygnębiająca i okrutna. Nie wyobrażam sobie, abym mogła większość życia spędzić samej – bez przyjaciół, bez rodziny, bez ukochanego... Po prostu bez kogoś bliskiego, najdroższego sercu, najbardziej zaufanego [ibid.].*

Samotność dla młodzieży jest pozytywna, gdyż pozwala na refleksję, przemyślenia, własną twórczość czy rozwój. Anthony Storr [2010, s. 40-41] uważa, że każde dziecko powinno czasem przebywać w samotności, bo tylko w ten sposób może rozwinąć swą wyobraźnię. Autor ten stwierdził, iż: „pewien rozwój zdolności do przebywania w samotności jest niezbędny, by mózg mógł pracować, osiągając maksymalny poziom swoich możliwości, i by jednostka mogła realizować swój najwyższy potencjał. (...) Samotność sprzyja uczeniu się, myśleniu, nowatorstwu wreszcie utrzymaniu kontaktu z naszym wewnętrznym światem” [ibid., s. 55]. A. Storr przytacza interesującą teorię Donalda W. Winnicotta – „bycia samotnym w czyjejs obecności”, która zakłada, że ludzie twórczy potrafią przebywać z innymi, rozmawiać z nimi, a jednocześnie skupiać się na swoim wnętrzu, rozmyślać [ibid., s. 52].

W założeniach filozofii ortegiańskiej człowiek posiada: „zadziwiająco, zdobytą z wielkim trudem w początkach rodzaju ludzkiego, zdolność oderwania się od świata, zagłębienia się we własnym wnętrzu i zajęcia się tym światem w inny niż zwierzęcy sposób, a mianowicie

poprzez skupienie uwagi na ideach wywołanych przez rzeczy i z nich wypływających, a odnoszących się do ich zachowania. Człowiek formułuje zatem w swoim wnętrzu, w swojej samotności, intymności różnorodne tezy i sądy dotyczące tego, w jaki sposób funkcjonuje świat, czym są rzeczy i jak można się nimi posłużyć. Po pewnym czasie wynurza się z owego świata wewnętrznego i powraca do otoczenia, ale powraca w charakterze bohatera (...)" [Polit 2006, s. 39-40].

A zatem samotność w życiu młodzieży może mieć też zalety. Jednak gdy trwa zbyt długo zaczyna przybierać postać patologiczną.

Na forach młodzież podejmuje się często zagadnienia przyjaźni. Ich zdaniem prawdziwy przyjaciel to taki, do którego można przyjść z każdym problemem, który wysłucha i pomoże. Można mieć setki kolegów, lecz żaden nie zastąpi bliskiej osoby. Brak przyjaciela oznacza samotność:

*Moje przyjaciółki, którym ufałam zawiodły mnie więc teraz już nie mam nikogo... Okazuje się, że tak naprawdę nigdy nie byliśmy dla siebie przyjaciółkami i kiedy jednej o tym powiedziałam po prostu mnie wyśmiała... Wychodzi na to więc, że zostaję sama ze sobą...* [http://www.kotek.pl/kotek\_forum/02,3000,116410723,,Samotnosc\_to\_problemy\_wspolczesnej\_mlodzi\_zy\_.html?v=2].

Wsparcie, zaufanie i bliskość to wartości, zdaniem młodych ludzi istotne w przyjaźni. Gdy tego brakuje swoje odczucia zaczynają zapisywać (zwłaszcza dziewczęta) w pamiętnikach:

*Ja mam tak samo, w pamiętniku piszę wszystko, ale nie potrafiłabym tego komuś powiedzieć* [ibid.].

Samotność emocjonalną dostrzegają więc głównie w uczuciu, a w zasadzie w jego braku, w tęsknocie za drugim człowiekiem, który byłby bliski, wysłuchał, zrozumiał i zaakceptował. Jak pisała Anna Frankowska: „I trzeba być wielkim przyjacielem i mocnym przyjacielem, żeby przyjść i przesiedzieć z kimś całe popołudnie tylko po to, żeby nie czuł się samotny. Odłożyć swoje ważne sprawy i całe popołudnie poświęcić na trzymanie kogoś za rękę” [www.cytaty.info/temat/samotnosc.htm].

Młodzież podkreśla też znaczenie dorosłych, którzy w tak trudnym momencie życia, formowania tożsamości powinni być obecni i zawsze gotowi do pomocy. Okazuje się jednak, że młodzież może odczuwać samotność także wśród najbliższych, w rodzinie:

*...W domu też nie mam wsparcia. Wracam ze szkoły, mama oczywiście albo siedzi przed laptopem albo jej nie ma. Tata wraca o 17... A jak mama wróci nawet się prawie nie odezwie. Tylko w tacie mam trochę wsparcia ale do faceta to tak trudno powiedzieć swoje problemy tym bardziej że on się szybko denerwuje* [http://www.kotek.pl/kotek\_forum/02,3000,116410723,,Samotnosc\_to\_problemy\_wspolczesnej\_mlodzi\_zy\_.html?v=2].

Młodzi doszukują się przyczyn samotności emocjonalnej w zmianach cywilizacyjnych. Dziś wszyscy się śpieszą, każdy chce się wyróżniać i nikt ma czasu dla

drugiego człowieka, do tego dochodzi wszechobecny hałas, który uniemożliwia skupienie się na tym, co tak naprawdę jest ważne w życiu:

*Uczestnictwo w wyścigu szczurów, bycie komunikatywnym i fajnym mnie nie kręci. To niesprawiedliwe, że świat jest tak urządzony, że trzeba uczestniczyć w tym wszystkim, aby przeżyć* [http://free4web.pl/3/2,61702,107514,8086646,Thread.html].

Źródła samotności młodzież zauważa też w cechach wewnętrznych, nieśmiałości, nieufności i braku otwartości na innych ludzi. To może jednak wynikać ze zbyt niskiego poczucia własnej wartości i niewykształconych umiejętności społecznych oraz psychologicznych:

*Zazwyczaj zamykam się w sobie jeśli chodzi o bardzo prywatne sprawy. Nie mam w ogóle do kogo się otworzyć, żeby się wypłakać i wyżyć. Jestem nieufna wobec ludzi, ponieważ kilka razy już się zawiodłam na ludziach, a moje sekrety powtarzali innym...nawet te takie maleńkie. Od dłuższego czasu gdy wracam do domu czuję wielką pustkę w środku. Czuję się niedowartościowana, brak pewności siebie, a przede wszystkim czuję się samotna...* [http://www.kotek.pl/kotek\_forum/02,3000,116410723,,Samotnosc\_to\_problemy\_wspolczesnej\_mlodzi\_zy\_.html?v=2].

Analiza forów internetowych pokazuje, że adolescent nie mogąc rozwiązać swoich trudności, starają się uciec od tych nieprzyjemnych emocji, których doświadczają wraz z samotnością. Jednak nie da się oderwać od uczuć i innych osób, zwłaszcza bliskich, z którymi łączy nas miłość, szacunek, zaufanie. Jan Twardowski stwierdził, iż „Są tacy, którzy uciekają od cierpienia miłości. Kochali, zawiedli się i nie chcą już nikogo kochać, nikomu służyć, nikomu pomagać. Taka samotność jest straszna, bo człowiek uciekając od miłości, ucieka od samego życia. Zamyka się w sobie” [www.cytaty.info/temat/samotnosc.htm].

Samotni bardzo często mają poczucie bycia niekochanym, odrzuconym, niezrozumianym. To sprawia, że zaczynają szukać pocieszenia w inny sposób. Użytki stają się właśnie takim środkiem na rozładowanie negatywnych emocji.

Zdawać by się mogło, że na forach znajdziemy informacje o samotnych, młodych ludziach, którzy sięgają po środki psychoaktywne. Tymczasem dominują opisy zmagania z zależnościami od różnych czynności (uzależnieniu behawioralnym). Najczęściej podaje się problemy z Internetem, wielogodzinnym śledzeniem stron www, komunikowaniem się z innymi poprzez czaty, fora, oglądaniem filmów, słuchaniem muzyki, graniem (też za pieniądze – tzw. e-hazard). Tak opisuje to młody człowiek, który wspomina początki swego problemu z grami komputerowymi, gdy miał 13 lat:

*Wiem, że dla wielu ludzi jest to całkowita abstrakcja. W ogóle fakt, że można być uzależnionym od gry komputerowej. Koniec świata. Otóż takie mamy teraz czasy. A ucieczka w alternatywny świat, gdzie nie ma zmartwień dnia codziennego. Gdzie nie musisz się martwić,*

*że nie masz z kim porozmawiać. Gdzie masz tych pseudo kolegów, którzy dzielą razem z tobą pasję. Gdzie idziecie razem po zwycięstwo, i razem wracacie po przegraną. Gdzie dzięki wytrwałości i pracy osiągasz szybkie zwycięstwa, którymi możesz się cieszyć. Jedno za drugim, i kolejne i kolejne. Substytut szczęścia. Szczęście i sława w pigułce. Wiem, że brzmi to jak jakiś tani film klasy B. Ale tak to właśnie wygląda dla wielu ludzi. Maniakami gier komputerowych jestem od 15 lat. Były momenty gdy znikalem dla społeczeństwa, czy rodziny na długie miesiące. Niby żyłem, gadałem, jadłem, chodziłem do szkoły, ale wszystko kręciło się wokół komputera. Ciężko się do tego przyznać, ale taka jest prawda* [<http://samotnosc-forum.waw.pl/topics5/uzalenie-a-samotnosc-vt711.htm>].

Młode osoby, zwłaszcza dziewczęta często koncentrują się wokół spraw związanych z trudnościami z jedzeniem [por. Wasilewska-Ostrowska, 2013, s. 24-26]. Niepokoi fakt podawania innym czytelnikom sposobów na bycie anorektykiem, czy bigorektykiem, przekazywanie porad dotyczących diet, środków przeczyszczających, czy głodówek. Oto przykład obrazujący ten problem:

*Zaczynam !!!! od teraz mam siebie dosyć , wyglądam dokładnie tak jak bym nie chciała dlatego jedzeniu mówię precz nie żyje po to aby jeść tylko po to aby dążyć do doskonałości. Czuje się okropnie po każdym zjedzeniu czegokolwiek ostatnio nawet przytyłam. I mam problem z rozpoczęciem głodówki to jedyne wyjście aby czuć się lepiej. Zaczynam od teraz jest 14.28 i od teraz nie jem nic pieczętuje to swoim słowem . Koniec z jedzeniem można żyć bez niektórych produktów. Od teraz woda i kawa to moi przyjaciele* [<http://www.ana4ever.fora.pl/teksty,6/dekalog-anoreksji,6.html>].

W przypadku młodych mężczyzn pojawia się coraz więcej forów, gdzie można poczytać o zdobyciu męskiej sylwetki w kilka tygodni, o odżywkach i innych „specyfikach”. Ciągłe chodzenie na siłownię, zaniedbywanie obowiązków, izolacja od najbliższych, to przecież tylko niektóre symptomy bigoreksji. W Internecie znaleźć można też opisy problemów ze zbyt częstym korzystaniem z solarium (tanoreksji), telefonu komórkowego, czy ciągłej potrzeby kupowania nowych rzeczy (zakupoholizmu).

Te uzależnienia pokazują, że młodzież walczy z niską samooceną, niezadowoleniem z życia, brakiem optymistycznego i perspektywicznego patrzenia na przyszłość.

Dorośli powinni więc dawać wsparcie emocjonalne dzieciom, pomagać kształtować ich wizerunek, samoakceptację, budować wiarę w możliwości i dawać nadzieję na lepsze życie wolne od „używek”.

Media, w tym Internet, kreują sztuczny świat, pokazują „idealnych” ludzi, bez żadnych wad. Jednak jest to też miejsce, gdzie adolescenti szukają pomocy. Może zatem dorośli powinni lepiej poznać ten środek masowego przekazu, by tą drogą dotrzeć do samotnych młodych ludzi?

## Podsumowanie

Na podstawie analizy forów internetowych można wnioskować, że dla młodzieży ważne są właściwe relacje z rówieśnikami, bliskie więzi z rodzicami, dbanie o wymiar duchowy życia, nie tylko o jego stronę materialną i kształtowanie odpowiednich umiejętności. Brak bliskości drugiej osoby, a także nieumiejętność zadbania o nią powoduje, że szuka się „zamienników”.

Odpowiadając na pierwszy problem badawczy – jak młodzież definiuje samotność emocjonalną? – można stwierdzić, że jest to dla badanych sytuacja negatywna, która łączy się z nieprzyjemnymi uczuciami. Jednak młodzi ludzie zauważają także pozytywy tego stanu, który pozwala na przemyślenia i doskonalenie własnego rozwoju.

Gdzie młodzież szuka przyczyn samotności emocjonalnej? – to kolejny problem, na który starałam się odpowiedzieć w badaniu. Najczęstszymi źródłami tej sytuacji jest, według młodzieży, brak bliskiej osoby (rówieśnika, przyjaciela), brak zrozumienia i wsparcia ze strony dorosłych, przeobrażenia społeczne i nowa „filozofia życia”, w której dominuje zasada „mieć” nad „być” oraz cechy indywidualne nastolatka (nieśmiałość, niska samoocena).

W ostatnim problemie skoncentrowałam się na tym, czy według opinii młodzieży samotność emocjonalna może prowadzić do uzależnienia? Tu analiza nie wykazała jednoznacznego związku, z pewnością jednak samotność emocjonalną można uznać za czynnik ryzyka w uzależnieniu. Krzysztof Ostaszewski, Anna Rustek-Krawczyk i Magdalena Wójcik w raporcie dotyczącym roli czynników ryzyka i czynników chroniących [2011, s. 88-89], wykazują bowiem, iż jednym z czynników ryzyka o selektywnym działaniu jest doświadczanie problemów emocjonalnych, które często związane jest z wiekiem adolescencji. Samotność emocjonalna stanowi taki właśnie problem i dość często jest przeżywana przez osoby dorastające. Nie sprzyja ona młodemu człowiekowi wchodzącemu w dorosłe życie i może zagrażać jego rozwojowi, a także powodować podejmowanie przez niego różnych zachowań, w tym także ryzykownych.

Przy lawinowo wzrastającej liczbie młodych ludzi sięgających po alkohol, narkotyki, dopalacze, leki i uzależniających się behawioralnie (dziś niemalże od wszystkiego), warto by się zastanowić, ile z tej grupy to ludzie doświadczający samotności. Nie mogąc zaspokoić potrzeby bliskości, miłości, bezpieczeństwa wśród najbliższych, rodziny, przyjaciół, czując się odrzuconymi, obojętnymi, niezauważanymi przez otoczenie, korzystają z ucieczki w zapomnienie. Każdy chce być szczęśliwy, a gdy nie może tego osiągnąć w gronie zaufanych sobie ludzi, stara się poczuć lepiej w innych miejscach. Używanie jest ostatecznością, ale też stanowi łatwy sposób na rozwiązanie wszystkich trosk i problemów. W profilaktyce uzależnienia należy więc zacząć od profilaktyki samotności.

Październik, w wielu polskich miastach, to miesiąc „wolny od uzależnień”, ale to także czas, gdy obchodzony jest Międzynarodowy Tydzień Bliskości (7-13 października). W ramach tych dni na całym świecie pokazuje się rodzicom poprzez warsztaty, konferencje, jak ważna jest bliskość pomiędzy rodzicami a dziećmi. Dobre relacje z najbliższymi zapobiegają wielu późniejszym patologiom, zarówno w życiu rodzinnym, jak i osobistym.

Puentując uważam, że trzeba poświęcić młodzieży jak najwięcej uwagi, a także czasu i zrobić wszystko, by nie było to pokolenie samotnych i nieszczęśliwych ludzi. Jest to wyzwanie nie tylko dla rodziców i pedagogów.

#### **Bibliografia:**

Czekanowski P., *Rodzina w życiu osób starszych i osoby starsze w rodzinie*, [w:] *Polska starość*, B. Synak (red.), Gdańsk 2002.

Dubas E., *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Łódź 2000.

Izdebska J., *Dziecko osamotnione w rodzinie dysfunkcyjnej – przejawy, przyczyny, wsparcie*, [w:] *Pedagogika opiekuńcza. Przeszłość – teraźniejszość – przyszłość*, E. Jundziłł, R. Pawłowska (red.), Gdańsk 2008.

Jędrzejko M., Neroj A., Wojcieszek K. A., Kowalewska A., *Teorie uzależnień od substancji psychoaktywnych*, [w:] *Współczesne teorie uzależnień od substancji psychoaktywnych*, M. Jędrzejko (red.), Warszawa 2009.

Łukaszewicz R., *Czas transformacji*, [w:] *Ewolucja tożsamości pedagogiki*, H. Kwiatkowska (red.), Warszawa 1994.

Olearczyk T. E., *Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny*, Kraków 2007.

Ostaszewski K., Rustecka-Krawczyk A., Wójcik M., *Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z zachowaniami problemowymi warszawskich gimnazjalistów: klasy I-III*, Warszawa 2011.

Polit K., *Samotność jako centralna kategoria w filozofii człowieka José Ortegi y Gasseta*, [w:] *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, P. Domeracki, W. Tyburski (red.), Toruń 2006.

Pospiszyl I., *Patologie społeczne*, Warszawa 2009.

Storr A., *Samotność. Powrót do jaźni*, Warszawa 2010.

Wasilewska K., *Samotność młodzieży*, Bydgoszcz 2010.

Wasilewska-Ostrowska K., „*Motyłki*” – czyli *Anorexia Nervosa*, „Wychowawca” 2013, nr 9.

#### **Strony internetowe:**

<http://free4web.pl/3/2,61702,107514,8086646,Thread.html> (dostęp: 10.09.2013).

<http://samotnosc-forum.waw.pl/topics5/uzaleznienie-a-samotnosc-vt711.htm> (dostęp: 14.09.2013).

<http://www.ana4ever.fora.pl/teksty,6/dekalog-anoreksji,6.html> (dostęp: 14.09.2013).

<http://www.e-mlodzi.com/samotnosc-vt1594.htm> (dostęp: 09.09.2013).

[http://www.kotek.pl/kotek\\_forum/02,3000,116410723,,Samotnosc\\_to\\_problemy\\_wspolczesnej\\_mlodzi.html?v=2](http://www.kotek.pl/kotek_forum/02,3000,116410723,,Samotnosc_to_problemy_wspolczesnej_mlodzi.html?v=2) (dostęp: 12.09.2013).

[www.cytaty.info/temat/samotnosc.htm](http://www.cytaty.info/temat/samotnosc.htm) (dostęp: 14.09.2013).

**Autorka artykułu – dr Katarzyna Wasilewska-Ostrowska jest adiunktem w Katedrze Pracy Socjalnej Wydziału Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu.**