

Patrycja Piątek

Uniwersytet Rzeszowski

**SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE
JAKO NIEKONWENCJONALNY SPOSÓB RADZENIA
SOBIE ZE STRESEM**

Wprowadzenie

Tematyce stresu oraz środków psychoaktywnych jako osobnym zjawiskom poświęcono wiele publikacji, jednak znacznie mniej jest już materiałów dotyczących tego, jak stres wpływa na częstotliwość zażywania legalnych substancji psychoaktywnych oraz skuteczności tych środków w redukowaniu napięcia. Stres w najprostszy sposób zdefiniować można jako reakcję organizmu na bodźce, czyli stresory, które służą zwiększeniu efektywności jednostek oraz adaptacji do otoczenia. Stres może być zarówno pozytywny, jest nazywany wtedy eustresem, jak i negatywny – dystres. W literaturze znajduje się wiele jego definicji, a do najpopularniejszych należą koncepcje Hansa Selyego; Richarda Lazarusa i Susany Folkman; Stevana E. Hobfolla¹. Jednostki bardzo często, chcąc poradzić sobie ze stresem, sięgają po środki psychoaktywne, najczęściej po te legalne ze względu na ich łatwą dostępność. Niestety, rzadko myślą o tym, że w ten sposób nie rozwiązują problemu, a jedynie odwracają od niego uwagę. Taka metoda regulowania emocji może prowadzić do wielu negatywnych następstw zarówno fizycznych, jak i psychicznych².

¹ Za: W. Gomulski, *Stres: energia życia*, Wrocław 2004, s. 18.

² K. Zajączkowski, *Uzależnienia od substancji psychoaktywnych*, Warszawa 2003, *passim*.

Pojęcie stresu – przegląd koncepcji

Pojęcie stresu w naukach o zdrowiu jako pierwszy zaczął stosować Hans Selye w 1926 r. Definiuje on stres jako „nieswoistą reakcją organizmu na wszelkie stawiane mu »żądanie«”³. Rozumie przez to, że wszystkie te czynniki, które oddziałują na ludzki organizm, wywołują nie tylko charakterystyczne właściwości organizmu, ale i te, dzięki którym dane jednostki adaptują się do otoczenia, a to właśnie jest istotą stresu⁴.

Ważną koncepcją jest także poznawczo-transakcyjny paradygmat stresu skonstruowany przez R. Lazarusa i S. Folkman. Autorzy ci definiują stres jako „określoną relację między osobą a otoczeniem, która jest oceniana przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby oraz zagrażająca jej dobrostanowi”⁵. Można przyjąć zatem, że wymagania stawiane wobec jednostki, które są poza jej zasięgiem – a równowaga między jej zasobami a wymogami otoczenia została zachwiana – powodują tym samym wystąpienie u niej stresu. Istotnym elementem tego paradygmatu jest to, że jednostki wchodzi w interakcję z otoczeniem, w którym żyją. Autorzy tej koncepcji określają to mianem transakcji⁶.

Wyróżnić można również teorię zaproponowaną przez S.E. Hobfolla pod koniec lat osiemdziesiątych XX w. Według niego „stres psychologiczny definiowany jest jako reakcja wobec otoczenia, w którym (a) istnieje zagrożenie stratą zasobów netto, (b) nastąpiła strata zasobów netto i (c) nie został osiągnięty zysk w zasobach w następstwie ich zainwestowania”⁷. Zasoby, za które można uznać na przykład przedmioty potrzebne do przeżycia lub cenione przez dane jednostki, pełnią w jego koncepcji kluczową rolę. W tym wypadku utrata tychże zasobów będzie mogła powodować wystąpienie stresu wśród ludzi⁸.

Warto przywołać również bardziej współczesną definicję stresu zaproponowaną przez D. Strycharczyka i P. Clougha, która brzmi następująco: „stres to reakcja adaptacyjna zależna od cech osobowych jednostki i/lub procesów psychologicznych, będąca konsekwencją dowolnego działania zewnętrznego, sytuacji bądź wydarzenia, które nakładają na daną osobę konkretne wymagania fizyczne i/lub psychiczne”⁹. Wynika z tego, że każda jednostka w inny sposób

³ H. Selye, *Stres okiełznany*, Warszawa 1977, s. 25.

⁴ *Ibidem*.

⁵ R. Lazarus, S. Folkman, *Stress, Appraisal and Coping*, New York 1984, s. 19.

⁶ I. Heszen, *Psychologia stresu*, Warszawa 2013, s. 27–34.

⁷ S.E. Hobfoll, *Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress*, „American Psychologist” 1989, nr 44(3), s. 516.

⁸ I. Heszen, *Psychologia...*, s. 40–43.

⁹ D. Strycharczyk, P. Clough, *Odporność psychiczna – strategie i narzędzie rozwoju*, So-pot 2022, s. 29.

postrzega bodźce, czyli potencjalne stresory docierające do niej z otoczenia, a sposób jej reakcji jest uzależniony od interpretacji tychże zjawisk. Stres będzie w tym wypadku czynnikiem pobudzającym do działania lub wyniszczającym, sprawiającym, że dana czynność będzie wydawała się niemożliwa do wykonania¹⁰.

Eustres i dystres

Stres jest zjawiskiem występującym na każdym etapie życia i nie ma możliwości uniknięcia jego doświadczenia. Bywa często mylnie interpretowany jako zjawisko mające wyłącznie negatywne skutki, co mija się z prawdą. Stres podzielić można na eustres, czyli ten, który niesie za sobą pozytywne skutki, oraz dystres, czyli ten, który jest wyniszczający i przynosi wyłącznie negatywne konsekwencje i to właśnie z nim stres jest głównie kojarzony¹¹.

Eustres motywuje do działania, do podejmowania ryzyka w celu osiągnięcia zamierzonych celów. Jeśli jakieś założone zadanie nie powiodło się za pierwszym razem, nie demotywuje, a wręcz przeciwnie, sprawia, że dane osoby wyciągają z tej porażki lekcję i zyskują cenne doświadczenie¹². Ten rodzaj stresu sprawia, że jednostki mają poczucie panowania nad sytuacją, otoczeniem oraz przebiegiem jakichś zdarzeń¹³.

Pojęcie eustresu zostało po raz pierwszy użyte przez H. Selyego, pod tym pojęciem rozumiał on, że dane stresory, które oddziałują na organizm, sprawiają, że jego reakcja jest korzystna i sprzyja zdrowiu jednostek. Jak wynika z wcześniej przytoczonej definicji stresu H. Selyego, stresory te zmuszają osoby do przystosowania się do danego otoczenia, czy też określonych sytuacji, jednak napięcie przez to wywołane jest dla nich motywujące i pożyteczne¹⁴. Koncepcja ta nie zawiera jednak kilku istotnych kwestii. Samo zagadnienie jest nieco szersze, nie polega jedynie na odbieraniu bodźców w pozytywny sposób. To, czy jednostka w danym momencie będzie odczuwała eustres czy dystres, w dużym stopniu będzie zależało od tego, w jaki sposób będzie odbierała docierające do niej z otoczenia stresory, czyli bodźce wywołujące stres¹⁵.

¹⁰ *Ibidem*.

¹¹ W. Gomulski, *Stres...*, s. 26.

¹² *Ibidem*, s. 26–28.

¹³ M. Farné, *Stres: kiedy pomaga, a kiedy szkodzi, jak zmienić go w sojusznika*, Poznań 2006, s. 18–19.

¹⁴ N. Ogińska-Bulik, *Czy doświadczenie stresu może służyć zdrowiu?*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2009, nr 14(1), s. 33–45

¹⁵ *Ibidem*, s. 37–45.

Dystres jest to natomiast stres, który pociąga za sobą wyłącznie negatywne konsekwencje, utrudnia prawidłowe funkcjonowanie oraz sprawne działanie w otaczającym nas świecie. Raz podjęte ryzyko zakończone niepowodzeniem prowadzi do tego, że dana osoba nie chce ponownie go podejmować, bo z góry zakłada, że się nie uda, co jeszcze bardziej wzmacnia w niej frustrację i demotywuje do podejmowania jakichkolwiek działań¹⁶.

Mario Farné prezentuje kilka hipotez możliwych konsekwencji powodowanych przez dystres. Pierwsza z nich dotyczy tego, że u jednostek, które całą swoją uwagę poświęcają na zrozumienie samego stresora, a nie rozwiązanie problemu, sytuacja ta może uniemożliwić skupienie się na wykonywaniu innych zadań. Kolejna hipoteza dotyczy frustracji wywołanej stresem. Stresory, na których działanie narażona jest jednostka, sprawiają, że czuje się ona przytłoczona, ponieważ wymagają one zbyt dużych pokładów energii psychicznej, wykonywanie najprostszyc zadań okazuje się być zbyt trudne, a tym samym powoduje u niej sfrustrowanie. W ostatniej hipotezie M. Farné skupia się na poczuciu bezsilności wywołanym przez stres. Kiedy dana jednostka podejmuje jakieś działania, a one zwykle kończą się niepowodzeniem, nie ponawia prób ich realizacji, przez co nie realizuje też innych, nawet tych łatwiejszych celów, bo jest przekonana o porażce. W ten sposób można powiedzieć, że jednostka uczy się bezsilności¹⁷.

Czynniki stresogenne

To, czy dany stresor będzie negatywnie oddziaływał na człowieka, w dużym stopniu zależy od sposobu, w jaki będzie on go odbierał. Jednostki znacząco się od siebie różnią i w różny sposób reagują na te same bodźce. Trudno zatem wskazać jednoznaczne czynniki stresogenne, gdyż to nie same bodźce docierające z otoczenia są istotne, kluczowy jest raczej sposób ich odczuwania. Jednostki nadają stresorom własne znaczenie, chcąc w ten sposób je zrozumieć, a w dalszej perspektywie rozwiązać problemy, które przyczyniły się do ich powstania, nie tracąc przy tym poczucia kontroli. Dlatego też to, co komuś wydaje się stresujące i wywołuje w nim same negatywne odczucia, komuś innemu może wydać się zupełnie neutralne i nie wzbudzać żadnych konkretnych doznań¹⁸.

Można jednak wyróżnić kilka typów czynników, które powodują stres u większości ludzi. Przykładem może być zarówno zbyt duża ilość stresorów, ale też ich brak. Życie społeczne ulega ciągłym przemianom, znacznie zwiększyło się tempo

¹⁶ W. Gomulski, *Stres...*, s. 26–28.

¹⁷ M. Farné, *Stres: kiedy pomaga...*, s. 32–34.

¹⁸ *Ibidem*.

życia, zwłaszcza w dużych miastach, ale nie tylko. Również sprzęty elektroniczne stworzone po to, aby tego czasu było więcej, pochłaniają jednostki do tego stopnia, że zaczyna go wręcz brakować, a to może wywoływać frustrację oraz stres powodowany niewykonaniem założonych zadań czy nieosiągnięciem celów. Internet również może być takim czynnikiem ze względu na docierające za jego pośrednictwem wieloma kanałami informacje, które niemal przesładują korzystających z niego użytkowników. Bardzo często są to wiadomości określane mianem *fake newsów*, których zadaniem jest wprowadzanie w błąd lub zasianie paniki wśród korzystających. Za stresor wywołujący negatywne skutki można uznać również hałas, który może być dla jednostek dezorientujący ze względu na to, że uniemożliwia skupienie się na wykonywaniu zadań, przez co spada efektywność pracy, powodując frustrację, a przy tym nierzadko pojawiają się także dolegliwości zdrowotne. Jednak brak stresorów, a tym samym brak stymulacji u jednostek, jest tak samo szkodliwy jak ich przesyt i może prowadzić do wystąpienia stresu w takim samym stopniu. Jak się więc okazuje, jednostka potrzebuje bodźców docierających do niej z otoczenia, jednak musi być to umiarkowana ilość, niepowodująca przesycenia¹⁹.

W literaturze wymienia się kilka poziomów stresu. Jako pierwszy wymienić można stres towarzyszący jednostkom w życiu codziennym, są to najczęściej sytuacje, na które nie ma się wpływu, jak na przykład awaria jakiegoś sprzętu codziennego użytku, samochodu lub zgubienie czegoś. Są to sytuacje, których nie da się wyeliminować z życia, można zmienić jedynie sposób ich odbioru na taki, aby ograniczyć ich negatywne oddziaływanie. Kolejnym poziomem są poważniejsze wydarzenia wywołujące stres. Niekoniecznie muszą być one negatywne, bo do takich zdarzeń zaliczyć można zarówno pogrzeb, jak też narodziny dziecka, czy wzięcie ślubu. Najsilniejszym stresorem będą traumatyczne zdarzenia, na przykład wojna czy poważna choroba, negatywnie oddziałujące na przyszłe życie danych jednostek²⁰.

Role społeczne i okoliczności szczególnie narażone na występowanie stresu

Istnieje wiele zawodów, w których jednostki narażone są na działanie stresu, jednak jest kilka profesji, w których prawdopodobieństwo jego wystąpienia jest znacznie większe. Są to z pewnością zawody lekarza oraz pielęgniarki wiążące się z ogromną odpowiedzialnością za życie innych ludzi, poczuciem, że każdy

¹⁹ *Ibidem*, s. 34–48.

²⁰ I. Heszen, *Psychologia...*, s. 141–144.

błąd może nieść za sobą tragiczne konsekwencje²¹. Czynnikiem stresogennym jest również wydłużony czas pracy, często spowodowany brakami w personelu, przez co zaniedbywane jest życie osobiste, nieproporcjonalne zarobki do ilości wykonywanych obowiązków, działanie pod presją czasu²².

Pracownicy placówek penitencjarnych również w bardzo dużym stopniu są narażeni na stres. Ich zawód wymaga ogromnej odporności psychicznej ze względu na to, że nieustannie narażeni są wystąpieniu zagrożenia ze strony więźniów. W każdym momencie, w chwili nieostrożności mogą zostać zaatakowani, doznać jakichś obrażeń czy w najgorszym przypadku stracić życie. Są również świadkami wielu traumatycznych sytuacji, co w dużym stopniu przekłada się na ich zdrowie psychiczne²³. Strażacy, ratownicy medyczni oraz policjanci również należą do grup zawodowych obarczonych wysokim ryzykiem wystąpienia stresu. Podobnie jak lekarze i pielęgniarki są oni ciągle narażeni na widok śmierci oraz cierpienia innych ludzi. W przypadku strażaków oraz policjantów można mówić również o bezpośrednim zagrożeniu życia, ponieważ w czasie pracy spotykają się z wieloma niebezpiecznymi sytuacjami, które mogą mieć tragiczne skutki²⁴.

Prawnicy są grupą zawodową, na którą w sposób znaczący oddziałują różnego rodzaju stresory powodujące silny stres. W tym wypadku wpływ może mieć duża presja ze strony otoczenia wobec rezultatów ich pracy, ale warto wspomnieć również o wydłużonych godzinach pracy, przez co utrzymanie równowagi między życiem osobistym a wykonywanym zawodem zdaje się być znacząco utrudnione. Dużym problemem może się również okazać brak należytego szacunku ze strony pracodawców czy wygórowane wymagania, niemożliwe do spełnienia lub wymagające ogromnych nakładów energii²⁵.

Długotrwały stres towarzyszący pracownikom w tych, ale też w innych, zawodach ma wiele negatywnych konsekwencji. Za jedną z nich można uznać problemy zdrowotne i psychiczne. Jednostki czują się wyczerpane, ich wydajność spada, a przez to praca, którą wykonują, jest mniej efektywna. Stres wraz z innymi negatywnymi czynnikami, na które narażone są jednostki, mogą również

²¹ G. Sanecki, *Postrzeżenie stresogenności pracy zawodowej przez studentów pedagogiki i nauczycieli*, „Szkola–Zawód–Praca” 2017, nr 13, s. 80–99.

²² E. Pawelczak, T. Gaszyński, *Sytuacje stresogenne w zawodzie lekarza anestezjologa i pielęgniarki anestezjologicznej*, „Anestezjologia i Ratownictwo” 2013, nr 7, s. 19–26.

²³ L. Wieczorek, *Stres i wypalenie zawodowe w służbie więziennej*, „Humanistyczne Zeszyty Naukowe – Prawa Człowieka” 2017, nr 1(20), s. 213–238.

²⁴ M. Tatala, *Ocena stresu wywołanego traumatycznym zdarzeniem w grupie ratowników medycznych i strażaków: przyczynek do rozumienia kultury pracy*, „Roczniki Kulturoznawcze” 2022, nr 13(3), s. 35–55.

²⁵ T. Chirkowska-Smolak, *Stres w pracy wśród polskich prawników – rola obciążenia pracą*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 2022, nr 84(1), s. 247–260.

w skrajnych przypadkach prowadzić do wypalenia zawodowego²⁶. Jego mianem określić można „przedłużoną reakcję na przewlekłe działające w pracy stresory emocjonalne i interpersonalne”²⁷.

L. Brammer stworzył koncepcję dotyczącą obszarów kryzysów, wśród których wymienia kryzysy rozwojowe, sytuacyjne, egzystencjalne oraz środowiskowe. Za kryzysy rozwojowe uznać można wszelkie zjawiska, które towarzyszą jednostkom w toku ich rozwoju, wywołują one silną reakcję, jednak jest to zjawisko całkowicie normalne, obecne w życiu wszystkich ludzi. Kryzysy sytuacyjne są to zdarzenia pojawiające się nagle, są na tyle nietypowe, że nie można ich przewidzieć. Charakteryzują się przypadkowością, często są to zjawiska tragiczne w skutkach. Kryzysy egzystencjalne mogą przejawiać się na wiele sposobów, mogą być związane z poczuciem bezsensu istnienia lub brakiem pomysłu na własne życie, jednostki często przeżywają jakiś wewnętrzny konflikt, towarzyszy im poczucie zagubienia, rozpatrywanie takich kwestii jak wolność czy niezależność. Ostatnim obszarem są kryzysy środowiskowe; są to wszelkie katastrofy naturalne lub spowodowane przez człowieka, które oddziałują na inne jednostki lub całe grupy. Mimo że poszkodowani nie ponoszą żadnej winy za te wydarzenia, to one w negatywny sposób na nich oddziałują. Mogą to być równego rodzaju katastrofy naturalne, jak powodzie, ale również zagrożenia biologiczne²⁸.

Konwencjonalne i niekonwencjonalne sposoby redukcji stresu

Istnieją dwa style redukowania stresu, a właściwie dystresu, ponieważ to właśnie on negatywnie oddziałuje na jednostki: styl konwencjonalny i niekonwencjonalny. Pierwszy z nich skupia się na bodźcu, jak i samej reakcji na niego. Celem jednostki jest zrozumienie danego stresora oraz działanie mające zminimalizować skutki napięcia lub podjęcie działań w celu całkowitego rozwiązania problemu. Drugi styl radzenia sobie ze stresem polega natomiast nie na rozwiązaniu danego problemu, a na odwróceniu od niego uwagi. Jednostka, podejmując jakąś aktywność, będzie miała na celu odcięcie się od sytuacji stresowej i przekierowanie swojej uwagi na działania zastępcze, które w dalszej perspektywie nie niosą za sobą rozwiązania problemu, a często mają negatywne konsekwencje zdrowotne²⁹.

²⁶ G. Sanecki, *Postrzeganie stresogenności...*, s. 80–99.

²⁷ M. Anczewska, P. Świtaj, J. Roszczyńska, *Wypalenie zawodowe*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 2005, nr 14(2), s. 68.

²⁸ Za: R.K. James, B. E. Gilliland, *Strategie interwencji kryzysowej*, Warszawa 2007, s. 35.

²⁹ A. Judzińska, *Niekonwencjonalna walka ze stresem – konteksty i kulturowe uwarunkowania*, „Studia Edukacyjne” 2015, nr 35, s. 131–147.

Do konwencjonalnych sposobów regulacji stresu zaliczyć można zarówno indywidualne działania jednostek, ale również różnego rodzaju terapie, które mogą je w tym wspomagać. Wyznaczenie sobie celów przez jednostki powoduje, że ich życie staje się bardziej uporządkowane, a niespodziewane sytuacje, które wynikły w danym momencie, nie wywołują aż tak silnych reakcji organizmu na dane stresory. Istnieje również wiele technik medytacyjnych czy relaksacyjnych, które ułatwiają kontrolę nad odbieraniem danych bodźców z otoczenia³⁰. Terapia jest szczególnie istotnym elementem w sytuacjach, kiedy dane osoby nie potrafią poradzić sobie z dystresem, a sposoby jego regulacji nie dają zamierzonych efektów. Psychoterapeuta może nakierować daną osobę na to, w jaki sposób można interpretować doświadczane bodźce oraz jak można sobie z nimi radzić, tak aby nie były przytłaczające, a motywowały do działania. Pomaga w spojrzeniu na swoje życie z innej perspektywy. Dostępnych jest wiele technik relaksacyjnych, które skupiają się na redukowaniu stresu; mogą to być różnego rodzaju techniki oddechowe, terapia wodą, muzyką i wiele innych³¹.

Jednostki, chcąc odciąć się od stresu, bardzo często korzystają z niekonwencjonalnych sposobów jego redukcji; zaliczyć do tego typu rozwiązań można styl unikający i skupiający się na emocjach. Styl unikający jest popularną metodą redukcji napięcia, gdyż przynosi niemal natychmiastowe efekty, jednak w dalszej perspektywie niesie za sobą dużo więcej negatywnych skutków. Jako przykład można wymienić sięganie po alkohol, nikotynę czy też środki farmakologiczne. Natychmiast obniżają one napięcie wywołane stresem, wywołują uczucie ulgi, dają poczucie przyjemności oraz sprawiają, że sytuacje, które na daną chwilę bardzo obciążały psychicznie, zdają się być błahe. Takie postrzeganie środków psychoaktywnych powoduje, że sięga się po nie coraz częściej. Szybkie ograniczanie przez nie poczucia dyskomfortu psychicznego jest niestety złudne, ponieważ nie działa w dłuższej perspektywie, a wręcz może przynieść odwrotne skutki³².

Styl skupiający się na emocjach charakteryzuje się natomiast tym, że dane jednostki nie koncentrują się na przezwyciężeniu danego problemu, nie podejmują konkretnych czynności, a skupiają się na własnych uczuciach oraz emocjach, jakie dana sytuacja u nich wywołała. Celem tego jest zredukowanie nieprzyjemnych odczuć i napięcia, a nie ograniczenie negatywnego działania stresora. Powoduje to jeszcze większy dyskomfort, przygnębienie i bezsilność oraz poczucie winy, że nie podejmują żadnych skonkretyzowanych działań nastawionych na rozwiązanie problemu. Typowe dla tego stylu jest fantazjowanie oraz

³⁰ W. Gomulski, *Stres...*, s. 51–53.

³¹ M. Farné, *Stres: kiedy pomaga...*, s. 97–115.

³² A. Judzińska, *Niekonwencjonalna walka...*, s. 131–147.

brak podejmowania racjonalnych decyzji, które w dalszej perspektywie mogłyby przyczynić się do zredukowania stresu i przewyciężenia trudności z nim związanych³³.

Zagrożenia wynikające z niekonwencjonalnych sposobów regulacji emocji

Niekwestionowanym problemem używania środków psychoaktywnych jako sposobu regulowania emocji są konsekwencje ich stosowania postępujące wraz z czasem. W dłuższej perspektywie działanie to może spowodować nawarstwianie się problemów, co z kolei wiąże się ze zwiększonym stresem. Stosowanie środków psychoaktywnych nie eliminuje stresorów, a jedynie je wycisza, przez co w danym momencie jednostki czują się lepiej, jednak, kiedy działanie środków słabnie, stres w dalszym ciągu jest dla nich dotkliwy. Powodować to może coraz częstsze sięganie po tego typu preparaty. Za największe zagrożenie w tym wypadku uznać należy uzależnienie się jednostek od tychże substancji. Światowa Organizacja Zdrowia uzależnienie definiuje jako „psychiczny, a czasem również fizyczny stan spowodowany przez interakcję żywego organizmu z substancją chemiczną, charakteryzujący się specyficznymi reakcjami, które zawsze obejmują wewnętrzny przymus do zażywania tej substancji”³⁴.

Charakterystyka wybranych substancji psychoaktywnych i ich działań redukujących stres

Do najczęściej wybieranych legalnych środków psychoaktywnych stosowanych w celu regulacji stresu należą alkohol, nikotyna oraz leki uspakajające. Pomimo wielu negatywnych skutków, jakie niesie za sobą spożywanie alkoholu, jest on chętnie spożywany ze względu na łatwy dostęp oraz szybkie działanie. Wiele osób zmagających się z trudnymi sytuacjami, które powodują u nich występowanie silnego stresu, decyduje się na jego spożycie, mając tym samym nadzieję na poprawę humoru oraz obniżenie napięcia; sięgają po alkohol w poszukiwaniu ulgi psychicznej od odczuwanych zjawisk, chcą się zrelaksować i zapomnieć o problemach dnia codziennego, co na dany moment się udaje. Etanol

³³ D. Mroczkowska, *Wpływ sumiennosci i sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych na jakość życia*, „Hygeia Public Health” 2013, nr 48(2), s. 205–210.

³⁴ J. Mellibruda, Z. Sobolewska-Mellibruda, *Integracyjna psychoterapia uzależnień: teoria i praktyka*, Warszawa 2006, s. 16.

także w niektórych przypadkach motywuje do podejmowania jakichś działań, co w jeszcze większym stopniu może zachęcać do częstszego go spożywania. Jednak takie działanie nie powoduje wyeliminowania stresu, a jedynie chwilowe jego zagłuszenie, ponieważ alkohol zaburza percepcję odbioru danych zjawisk i ich interpretację³⁵. Często wybór alkoholu jako niekonwencjonalnego sposobu na stres determinowany jest sposobem wychowania, a także sytuacją w domu rodzinnym; jeśli rodzice w taki sposób radzili sobie z problemami, dziecko w późniejszym życiu również tak będzie starało się je regulować³⁶.

Nikotynę otrzymuje się z liści tytoniu, ma ona wyraźne działanie pobudzające. Podczas palenia papierosów poziom glukozy w organizmie człowieka się zwiększa, przez co następuje poprawa samopoczucia. Jest to rozpowszechniona substancja psychoaktywna dostępna dla osób pełnoletnich w każdym sklepie spożywczym oraz innych placówkach handlowych. Palenie papierosów sprawia, że jednostkom w momencie używania tej substancji towarzyszy natychmiastowe poczucie ulgi, poprawy jakości życia. Jest to także odpowiedź na stresujące, wywołujące napięcie sytuacje, z którymi osoby te nie potrafią poradzić sobie bez żadnej „pomocy”. Korzyści płynące z palenia są odczuwalne od razu, jednak niestety są one krótkotrwałe, a konsekwencje, jakie za sobą niosą, mogą być bardzo mocno odczuwalne w przyszłości³⁷.

Do legalnych substancji redukujących stres zaliczyć można również leki farmaceutyczne. Są to zarówno leki wydawane na receptę, na przykład leki uspakajające, jak i te bez recepty. Do środków uspakajających zaliczyć można przede wszystkim benzodiazepiny, które u osób je stosujących wywołują poczucie ulgi, odprężenie, rozluźnienie mięśni, a także niwelują problem bezsenności³⁸. Wiele osób korzysta z tego typu rozwiązań ze względu na szybkie działanie oraz fakt, że w odróżnieniu od alkoholu podczas ich zażywania nie następuje tak głębokie zaburzenie świadomości. Stosowanie farmakologii w celu regulacji emocji często jest korzystne ze względu na redukcję najbardziej dokuczliwych objawów silnego stresu. Jednak powinien być to dodatek do terapii, a nie jej zastąpienie, bo tylko krótkotrwałe stosowanie tego typu środków nie będzie miało negatywnych konsekwencji w przyszłości³⁹. Do leków o działaniu uspokajającym dostępnych bez recepty zaliczyć można dekstrometorfan (DXM), kodeinę, pseudoefedrynę. Nie są to środki służące do regulowania emocji, a najczęściej specyfiki przeciwkaszlowe, jednak przy znacznie zwiększonej dawce mogą

³⁵ M. Dragan, *Doświadczenie traumatyczne a uzależnienie od alkoholu*, Warszawa 2008, s. 36.

³⁶ K. Owczarek, I. Fijałkowska, *Psychologia; medycyna; zdrowie*, Warszawa 2021, s. 16–27.

³⁷ C. Cungi, *Stawić czoło uzależnieniom*, Warszawa 2007, *passim*.

³⁸ *Ibidem*.

³⁹ Jr G. Everly, R. Rosenfeld, *Stres: przyczyny, terapia i autoterapia*, Warszawa 1992, *passim*.

mieć działanie odurzające. Substancje te przy nadmiernym spożyciu mogą sprawić, że przyjmujący je odczuwają obniżenie napięcia, jednak zażywanie dawek zdecydowanie większych niż te zalecane może mieć tragiczne konsekwencje. Nadużywanie tych substancji powoduje pobudzenie organizmu, stan euforii, podniesienie samopoczucia oraz rozluźnienie organizmu. Jednostka jest również mniej wrażliwa na negatywne sytuacje, które ją spotykają, następuje też wyciszenie organizmu. Niektóre z tych środków poprawiają humor, podnoszą samoocenę oraz zwiększają chęć do działania (oczywiście tylko podczas ich działania). Istnieje jednak wiele negatywnych następstw nadużywania tych leków ilością przewyższających te pseudopozytywne aspekty. Mimo to, ze względu na łatwy do nich dostęp i chęć szybkiej regulacji emocji, medykamenty te są w dalszym ciągu często stosowane⁴⁰.

Zagrożenia związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych

Nadużywanie substancji psychoaktywnych niesie za sobą szereg negatywnych następstw. Sięgające po tego typu środki osoby bardzo często chcą odwrócić uwagę od tego, co w danym momencie zdaje się być dla nich zbyt trudne do rozwiązania. Uważają, że dzięki nim poczuwają natychmiastową ulgę. Jednak rzadko myślą o przyszłości i konsekwencjach, jakie mogą wynikać z zażywania substancji psychoaktywnych, a zbyt częste ich przyjmowanie w wielu przypadkach prowadzi do uzależnień⁴¹.

Nadmierne spożywanie alkoholu również przynosi wiele negatywnych konsekwencji zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Jednym z takich skutków są z pewnością problemy z pamięcią; zdecydowanemu pogorszeniu ulega pamięć krótkotrwała, która odpowiada za zapamiętywanie najświeższych wydarzeń i faktów. Pojawić się mogą także kłopoty z koncentracją, skupienie się na najprostszyc czynnościach staje się coraz trudniejsze. Reakcja organizmu na docierające z zewnątrz bodźce również ulega znacznemu pogorszeniu. Częste spożywanie alkoholu prowadzić może do wystąpienia depresji, stanów lękowych i wielu innych poważnych chorób natury psychicznej⁴². Ludzie sięgają po alkohol z myślą, że ułatwi im on kontakty z innymi, będą bardziej towarzyscy, łatwiej będzie im

⁴⁰ R. Modrzyński, *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Warszawa 2021, s. 24–50.

⁴¹ I. Heszen-Niejodek, *Znaczenie regulacyjnej teorii temperamentu w badaniach nad stresem psychologicznym*, „Czasopismo Psychologiczne” 2002, nr 8(1), s. 39–48.

⁴² C. Cungi, *Stawić czoło... passim*.

zawierać nowe znajomości, jednak jest to zgubne myślenie, bo w dłuższej perspektywie częste sięganie po tę używkę prowadzi do poczucia alienacji, wyobcowania. Również kontakty z rodziną, rówieśnikami ulegają pogorszeniu. Nadużywanie alkoholu w wielu przypadkach może skutkować chorobą, jaką jest uzależnienie od tejże substancji. Mimo tego że w wielu przypadkach takim osobom oferowana jest pomoc, w większości nie korzystają one z niej i nie podejmują żadnych prób poprawy swojej sytuacji. Uzależnieni bardzo często zaniedbują swoją pracę, rodzinę, wydają ostatecznie pieniądze na alkohol, a to może w dłuższej perspektywie grozić bezdomnością⁴³. Nadużywanie alkoholu niesie za sobą również wiele negatywnych konsekwencji zdrowotnych, przede wszystkim ma zły wpływ na funkcjonowanie układu pokarmowego oraz nerwowego. Nierzadkim zjawiskiem jest wystąpienie takich chorób jak marskość wątroby, nieżyt żołądka, nowotwory, a także problemy z sercem, które rzadko kojarzone są z chorobami wywołanymi nadmiernym spożywaniem alkoholu⁴⁴.

Nikotyna jest jedną z najszybciej uzależniających substancji, a jej używanie negatywnie wpływa na zdrowie, głównie fizyczne, i ma długofalowe skutki. Do najczęstszych dolegliwości nią wywołanych można zaliczyć dokuczliwy kaszel, trudności z oddychaniem przy wzmożonym wysiłku fizycznym. Nadmierne palenie często prowadzi również do nowotworów w obrębie układu oddechowego, powoduje również wiele chorób układu sercowo-naczyniowego. Nadużywanie nikotyny jest też niebezpieczne dla osób z bliskiego otoczenia palącego ze względu na to, że są one narażone na wdychanie dymu tytoniowego, co w równym stopniu jest dla nich szkodliwe i może prowadzić do wystąpienia tych samych chorób, jak w przypadku osób palących⁴⁵. Istotnym problemem wśród palących może okazać się również obniżenie odporności oraz pogorszenie funkcjonowania narządów zmysłów, działanie wężu, smaku czy czucia. Przy nieumiarkowanym paleniu papierosów wystąpić mogą również problemy z koncentracją oraz nadmierne zmęczenie⁴⁶.

Nadużywanie leków, również tych przepisanych przez lekarza, może skutkować wieloma negatywnymi następstwami. Benzodiazepiny, które są głównie stosowane przy redukowaniu stresu, w nadmiernej ilości mogą powodować zaburzenia koncentracji, a także problemy z pamięcią. Jest to substancja, od której łatwo można się uzależnić, działa jak narkotyk, a brak dostępu do niej powoduje, że jednostki odczuwają silną potrzebę jej zażycia⁴⁷. Niekontrolowane używanie leków, które są dostępne bez recepty, niesie za sobą również wiele szkód dla organizmu.

⁴³ M. Kuta-Pałach, K. Malicki, M. Pokrzywa, S. Wilk, *Wykluczenie społeczne i ubóstwo w województwie podkarpackim*, Rzeszów 2011, s. 43–46.

⁴⁴ C. Cungi, *Stawić czoło...*, *passim*.

⁴⁵ *Ibidem*.

⁴⁶ K. Zajączkowski, *Uzależnienia...*, s. 43–50.

⁴⁷ C. Cungi, *Stawić czoło...*, *passim*.

W przypadku nadużywania kodeiny mogą wystąpić takie objawy jak: różnego rodzaju wysypki, bóle głowy, ale również możliwe są halucynacje rzutuące zarówno na wzrok, jak i słuch. W przypadku spożycia pseudoefedryny w dawce większej niż dopuszczalna wystąpić może m.in. silne pobudzenie, brak apetytu, tachykardia, nudności, wymioty⁴⁸. Przy przedawkowaniu DXM również mogą pojawić się halucynacje czy poczucie odrealnienia. Jeśli nadużywanie tej substancji nie jest jednorazowe, to objawy mogą się nasilać, w dalszej kolejności pojawiają się problemy z zasypianiem, jak i samą jakością snu oraz lęki społeczne⁴⁹.

Oddziaływania prewencyjne

Istnieje kilka strategii profilaktycznych wykorzystywanych w radzeniu sobie z uzależnieniami. Zaliczyć do nich można strategię: informacyjną, edukacyjną, alternatywną, interwencyjną i zmniejszania szkód skupiającą się wyłącznie na jednostkach, u których wczesna profilaktyka nie przyniosła zamierzonych skutków, i ma uchronić je przed całkowitą degradacją społeczną. Strategia informacyjna polega na dostarczaniu rzetelnej i wiarygodnej wiedzy dotyczącej ryzyka, jakie niesie za sobą nadużywanie substancji psychoaktywnych. Wychodzi się z założenia, że zażywający je nie zdają sobie sprawy z dalszych tego konsekwencji. Jednak, gdy ta wiedza zostanie im przekazana, to jest szansa, że wybiorą oni inny sposób na poradzenie sobie z problemami czy też spędzanie wolnego czasu⁵⁰.

Strategia edukacyjna skupia się na rozwoju umiejętności psychicznych oraz społecznych. Ważnym jest w tym przypadku nabywanie umiejętności radzenia sobie ze stresem w sposób konwencjonalny, umiejętności nawiązywania nowych relacji, nieulegania naciskom społeczeństwa oraz presji rówieśników. Ta strategia zakłada, że jednostki, mimo iż posiadają informacje dotyczące skutków zażywania środków psychoaktywnych, to ze względu na ich szybkie działanie ciągle po nie sięgają, ponieważ nie nabyli umiejętności innego sposobu na poradzenie sobie z trudnościami, dlatego tak ważne jest edukowanie w tym zakresie⁵¹.

Strategia alternatywna ma za zadanie zapewnienie realizacji potrzeb ważnych w życiu człowieka, jak przynależność do jakiejś grupy, spełnianie się w jakiejś dziedzinie czy też odnoszenie sukcesów. W tej strategii ważne jest aktywne zaangażowanie się jednostek w jakąś pozytywną działalność, czy to sportową, czy też

⁴⁸ E. Królik, J. Palacz, A. Wiela-Holeńska, A. Piwowar, *Toksyczność wybranych leków dostępnych bez recepty*, „Farmacja Współczesna” 2014, nr 7, s. 1–7.

⁴⁹ R. Modrzyński, *Nowe uzależnienia...*, s. 35–50.

⁵⁰ J. Szymańska, *Programy profilaktyczne – podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*, Warszawa 2012, s. 38.

⁵¹ *Ibidem*.

społeczną, dzięki czemu ich zadowolenie z życia może się zwiększyć. Osoby, które są szczególnie narażone na wystąpienie u nich uzależnień od substancji psychoaktywnych, dzięki temu mogą odnaleźć swoje hobby i spełniać się w nim. W ten sposób zachowania ryzykowne w znaczący sposób mogą się obniżyć⁵².

Strategia interwencyjna skupia się na pomocy osobom, które nie potrafią jednoznacznie zidentyfikować swoich problemów i mają kłopot z ich rozwiązaniem. Ważne jest również wspieranie jednostek w sytuacjach kryzysu. Program ten ukierunkowany jest na osoby, które już zmagają się z jakimiś trudnościami, przez co ważne jest tu silnie zindywidualizowane podejście do każdej z nich i jej doświadczeń. Specjaliści zajmujący się realizacją tejże strategii powinni być godni zaufania, profesjonalni i w pełni zaangażowani ze względu na bardzo delikatny obszar, w którym działają⁵³.

Również w szkołach wprowadza się szkolne programy profilaktyki, których zadaniem jest ciągle edukowanie młodzieży szkolnej o zagrożeniach płynących z zażywania substancji psychoaktywnych, ale również ważne jest ciągle dokształcanie się nauczycieli w tym zakresie. W ramach tego projektu można ubiegać się o różnego rodzaju dofinansowania na zakup dodatkowych programów czy szkoleń. Ma to na celu również aktywizację rodziców, którzy w równym stopniu powinni angażować się zapobieganie sytuacjom, które mogą być szkodliwe dla ich dzieci⁵⁴.

Bardzo istotne i potrzebne jest wprowadzanie w szkołach programów mających na celu rozwijanie od najmłodszych lat empatii wśród uczniów. Jest to ważne o tyle, że w ten sposób nabywają oni wiedzę, nie tylko jak postępować wobec innych, ale również uczą się samokontroli, radzenia sobie z emocjami, ze stresem i tego, w jaki sposób mogą przeciwdziałać jego negatywnym skutkom. Istotne jest rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji, które w danym momencie odczuwają, oraz poznawanie technik umożliwiających redukcję stresu. Zrozumienie uczuć, które towarzyszą jednostce w danym momencie, umożliwia uwolnienie napięcia spowodowanego daną sytuacją. Dzieci cechujące się większą empatią są bardziej świadome własnego ja, przez co w większym stopniu potrafią skutecznie radzić sobie ze stresem oraz innymi przeciwnościami. Dzięki temu w dłuższej perspektywie czasu osoby te będą umiały radzić sobie z trudnościami, jakie je spotykają bez sięgania po środki psychoaktywne, z pomocą których będą chciały odwrócić uwagę od problemu, ponieważ od początku będą posiadały wiedzę, jak w zdrowy sposób radzić sobie ze stresem⁵⁵.

⁵² *Ibidem*.

⁵³ *Ibidem*, s. 39.

⁵⁴ M. Dziewiecki, *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, Kielce 2005, s. 171.

⁵⁵ M. Ciechowski, *Wychowanie do empatii jako sposób na redukcję stresu i jego szkodliwych skutków u dzieci i młodzieży*, „Forum Pedagogiczne” 2017, nr 2, s. 49–61.

Wnioski

Stres jest obecny w życiu każdego człowieka, a na różnych jego etapach przybiera określone formy. Dla większości pojęcie to ma negatywny wydźwięk, jednak w rzeczywistości stres nie musi nieść za sobą jedynie negatywnych konsekwencji, ponieważ w wielu przypadkach okazuje się on być siłą napędową do podejmowania nowych działań czy dążenia do osiągnięcia zamierzonych celów. Nie można wskazać w sposób jednoznaczny czynników stresogennych ze względu na fakt, że każda osoba zupełnie inaczej odbiera różne wydarzenia, dlatego to, co u jednych będzie powodowało poczucie lęku, dla innych będzie zupełnie normalną sytuacją, z którą z łatwością sobie poradzą. Można jednak wskazać kilka stresorów powodujących stres u większości osób, a zaliczyć do nich można śmierć kogoś bliskiego, chorobę czy zbyt dużą ilość bodźców docierających z otoczenia. Również niektóre zawody są szczególnie narażone na występowanie stresu. Istnieje wiele sposobów pozwalających obniżyć to napięcie. Zażywanie w tym celu środków psychoaktywnych – nawet legalnych – jest o tyle niebezpieczne, że daje natychmiastowe efekty, pomimo że są one krótkotrwałe. Jest to niepokojące zjawisko ze względu na ryzyko rozwinięcia się uzależnienia, ale również może ono skutkować wieloma chorobami. Państwo polskie podejmuje kroki, które mają na celu informowanie o szkodliwości częstego stosowania tych substancji, jednak w dalszym ciągu jest to istotny problem społeczny.

Bibliografia

- Anczewska M., Świtaj P., Roszczyńska J., *Wypalenie zawodowe*, „Postępy Psychiatrii i Neurologii” 2005, nr 14(2), s. 67–77.
- Ciechowski M., *Wychowanie do empatii jako sposób na redukcję stresu i jego szkodliwych skutków u dzieci i młodzieży*, „Forum Pedagogiczne” 2017, nr 2, s. 49–61.
- Chirkowska-Smolak T., *Stres w pracy wśród polskich prawników – rola obciążenia pracą*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 2022, nr 84(1), s. 247–260.
- Cungi C., *Stawić czoło uzależnieniom*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2007.
- Dragan M., *Doświadczenie traumatyczne a uzależnienie od alkoholu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2008.
- Dziewiecki M., *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*, Wyd. Jedność, Kielce 2005.
- Everly Jr G., Rosenfeld R., *Stres: przyczyny, terapia i autoterapia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.
- Farné M., *Stres: kiedy pomaga, a kiedy szkodzi, jak zmienić go w sojusznika*, Księgarnia Świętego Wojciecha, Poznań 2006.
- Gomulski W., *Stres: energia życia*, Wyd. ASTRUM, Wrocław 2004.
- Heszen I., *Psychologia stresu*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2013.
- Heszen-Niejodek I., *Znaczenie regulacyjnej teorii temperamentu w badaniach nad stresem psychologicznym*, „Czasopismo Psychologiczne” 2002, nr 8(1), s. 39–48.

- Hobfoll S.E., *Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress*, „American Psychologist” 1989, nr 44(3), s. 513–524.
- James R.K., Gilliland B.E., *Strategie interwencji kryzysowej*, Parpamedia Wydawnictwo Edukacyjne, Warszawa 2007.
- Judzińska A., *Niekonwencjonalna walka ze stresem – konteksty i kulturowe uwarunkowania*, „Studia Edukacyjne” 2015, nr 35, s. 131–147.
- Królik E., Palacz J., Wiela-Holeńska A., Piwowar A., *Toksyczność wybranych leków dostępnych bez recepty*, „Farmacja Współczesna” 2014, nr 7, s. 1–7.
- Kuta-Palach M., Malicki K., Pokrzywa M., Wilk S., *Wykluczenie społeczne i ubóstwo w województwie podkarpackim*, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2011.
- Lazarus S.L., Folkman S., *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing, New York 1984.
- Mellibruda J., Sobolewska-Mellibruda Z., *Integracyjna psychoterapia uzależnień: teoria i praktyka*, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 2006.
- Modrzyński R., *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Difin, Warszawa 2021.
- Mroczkowska D., *Wpływ sumienności i sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresowych na jakość życia*, „Hygeia Public Health” 2013, nr 48(2), s. 205–210.
- Ogińska-Bulik N., *Czy doświadczanie stresu może służyć zdrowiu?*, „Polskie Forum Psychologiczne” 2009, nr 14(1), s. 33–45.
- Owczarek K., Fijałkowska I., *Psychologia; medycyna; zdrowie*, Wyd. Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2021.
- Pawelczak E., Gaszyński T., *Sytuacje stresogenne w zawodzie lekarza anestezjologa i pielęgniarki anestezjologicznej*, „Anestezjologia i Ratownictwo” 2013, nr 7, s. 19–26.
- Sanecki G., *Postrzeganie stresogenności pracy zawodowej przez studentów pedagogiki i nauczycieli*, „Szkoła–Zawód–Praca” 2017, nr 13, s. 80–99.
- Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1977.
- Strycharczyk D., Clough P., *Odporność psychiczna – strategie i narzędzie rozwoju*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2022.
- Szymańska J., *Programy profilaktyczne – podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012.
- Tatala M., *Ocena stresu wywołanego traumatycznym zdarzeniem w grupie ratowników medycznych i strażaków: przyczynek do rozumienia kultury pracy*, „Roczniki Kulturoznawcze” 2022, nr 13(3), s. 35–55.
- Wieczorek L., *Stres i wypalenie zawodowe w służbie więziennej*, „Humanistyczne Zeszyty Naukowe – Prawa Człowieka” 2017, nr 1(20), s. 213–238.
- Zajączkowski K., *Uzależnienia od substancji psychoaktywnych*, WSiP, Warszawa 2003.

PSYCHOACTIVE SUBSTANCES AS AN UNCONVENTIONAL WAY TO DEAL WITH STRESS

Abstract

The paper presents popular concepts about stress, as well as the types of stress such as eustress and distress. Depending on the situation, stress can either motivate individuals to continue to act or hinder proper functioning and have a number of negative consequences. The question of which factors can be considered stressful and which social roles and circumstances are particularly

related to the occurrence of stress was also raised. They also referred to conventional and unconventional methods of stress reduction, i. e. those that are aimed at solving the problem and those that allow to forget about it, as well as the risks that may result from unconventional methods. The issue of psychoactive substances, which are used to reduce emotional tensions, was raised. It presents the characteristics of selected legal psychoactive substances and their stress-reducing effects, the risks associated with the abuse of these substances and what actions can be taken to counteract it.

Keywords: stress, legal psychoactive drugs, youth, stress reduction, dangers

SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE JAKO NIEKONWENCJONALNY SPOSÓB RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Streszczenie

W pracy przedstawiono popularne koncepcje dotyczące stresu, a także rodzaje stresu, jakimi są eustres oraz dystres. Stres w zależności od sytuacji może motywować jednostki do dalszego działania lub utrudniać prawidłowe funkcjonowanie i nieść za sobą szereg negatywnych konsekwencji. Poruszono również kwestię czynników, jakie można uznać za stresogenne, oraz ról społecznych i okoliczności, które są szczególnie związane z występowaniem stresu. Odniesiono się również do konwencjonalnych i niekonwencjonalnych metod redukcji stresu, czyli nastawionych na rozwiązanie problemu oraz takich, które pozwalają o nim zapomnieć, a także zagrożeń, jakie mogą wynikać z niekonwencjonalnych metod. Poruszono kwestię substancji psychoaktywnych, które stosuje się w celu redukcji napięć emocjonalnych. Scharakteryzowano wybrane legalne substancje psychoaktywne oraz ich działania redukujące stres, zagrożenia, jakie są związane z nadużywaniem tych substancji, oraz przedstawiono sposoby, jakimi można temu przeciwdziałać.

Słowa kluczowe: stres, legalne środki psychoaktywne, młodzież, redukcja stresu, zagrożenia.