

E-narkotyki w opinii i doświadczeniu młodych dorosłych

E-Drugs in the Opinion and Experience of Young Adults

DOI 10.25951/4811

Wprowadzenie

Internet jest platformą, która pozwala na wieloaspektowe działanie. Niestety nie wszystkie aktywności w sieci są bezpieczne i legalne (Wiszejko-Wierzbička i in. 2016). Pozornie internet pozwala na zachowanie anonimowości czy umożliwia promocję i dystrybucję leków czy substancji, które nigdy nie znalazłyby się w posiadaniu młodych osób ze względu na ograniczenia prawne. Korzystając z tak rozbudowanej platformy, jaką jest internet, można natknąć się na strony czy substancje, które mogą stanowić alternatywę dla zakazanych środków psychoaktywnych. Należą do nich m.in. e-narkotyki, którym poświęcony został ten artykuł.

Na wymienione zagrożenia szczególnie są narażone osoby urodzone pomiędzy 1995 a 2012 rokiem, nazywane wspólnym mianem „pokolenia Z” (Singh 2014). Cechą charakterystyczną tego pokolenia jest sprawność korzystania z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer) oraz z internetu, która wynika naturalnie z faktu dużego rozpowszechnienia dostępu do wspomnianych zasobów. Charakterystyczną cechą pokolenia Z jest wręcz nałogowe korzystanie z mediów społecznościowych, co skutkuje powstaniem nowych zjawisk, takich jak „facebookmania” (Runcan 2015) czy fonoholizm (Jarczyńska, Orzechowska 2014). Oznacza to, że wspomniane pokolenie jest szczególnie narażone na niebezpieczeństwa związane z internetem czy trudnościami natury inter- i intrapersonalnej (Stradomska i in. 2016; Stradomska 2019).

Mianem e-narkotyków, narkotyków dźwiękowych (*audio drugs*) czy i-dosersów nazywane są pliki dźwiękowe oparte na technologii dudnień różnicowych (*binaural beats*). Natomiast i-dosers.com to główny dystrybutor plików dźwiękowych, stąd nazwa produktu (strona internetowa

dystrybutora „e-narkotyków”). Pojawiły się odpowiednie nazwy plików: „LSD” czy „marijuana”. Technologia polega na następującym działaniu – osoba słucha sinusoidalnych fal dźwiękowych o bliskim zakresie, dla lepszej skuteczności przez słuchawki. Dla większej precyzji zagadnienia, w zależności od oczekiwanych efektów, wykorzystywane są dźwięki do stymulowania fal delta (0,1–4 Hz), theta (4–8 Hz), alpha (8–13 Hz), beta (13–30 Hz), gamma (powyżej 30 Hz). Różnica pomiędzy falami dźwiękowymi jest rejestrowana i analizowana w mózgu. Przy tym, zakres słyszanych przez ludzi dźwięków to ok. 15–20 000 Hz, a różnica pomiędzy falami wykorzystywana w badaniach może być mniejsza od dolnego poziomu słyszanych dźwięków. Zjawisko percepcji dudnień różnicowych było odkryte jeszcze w 1839 r. przez Heinricha Dove’a. Od tej pory prowadzone są badania w tym temacie, szczególnie w kontekście możliwego terapeutycznego oddziaływania (Motyka 2015).

Na forach tematycznych dudnienia różnicowe są nazywane „legalnymi narkotykami” i wykorzystywane dla osiągnięcia stanu odurzenia. Dla niektórych jest to kolejna opcja, która może powodować chęć eksperymentowania. Na licznych stronach internetowych ogólnodostępnych (*E-narkotyki na YouTube*, *E-narkotyki na Spotify*, *E-narkotyki na Soundcloud*) są zamieszczane pliki dźwiękowe, które są przeznaczone dla relaksacji czy polepszenia procesów poznawczych, w tym pamięci. Ponadto na stronach internetowych *hemi-sync* (*Strona internetowa hemi-sync*) oferowane są pliki pomagające pozbyć się uzależnienia, oczyszczać organizm, podwyższać energię życiową. Istnieją strony internetowe dla generowania własnych dudnień różnicowych (*Strona dla generowania dudnień różnicowych*).

Coraz więcej badań dotyczących *binaural beats* wiąże je z medytacją czy relaksacją, wiele osób wraca do „tradycyjnych” form przeciwdziałania negatywnym emocjom czy stresu, aby zwiększyć jakość swojego funkcjonowania w wieloaspektowym kontekście (Motyka 2015). Zatem ponowne zainteresowanie związane z dudnieniami różnicowymi można powiązać z rosnącą obecnie popularnością jogi oraz *mindfulness* (Sas, Chopra 2015).

Ryzykowne oddziaływanie e-narkotyków na organizm ludzki

Jeden z dystrybutorów, I-Doser, przekonuje, że tzw. dosery są nieszkodliwe, ale wprowadzają w stan podobny do orgazmu, odurzenia marihuaną lub innymi środkami chemicznymi. Ponadto na swojej stronie internetowej producent zaznacza, że nie gwarantuje skuteczności rozprzestrzenianych zasobów i nie bie-

rze odpowiedzialności za skutki niepożądane. Po takiej informacji użytkownik powinien zdawać sobie sprawę z tego, że stosuje materiał czy substancję wyłącznie na własne ryzyko i to w celach rozrywkowych.

Sprzeczny przekaz dotyczący wad i zalet e-narkotyków może mieć swoje przyczyny w prowadzonych na ten temat badaniach naukowych lub chęci związanej z marketingiem i próbą sprzedaży jak największej ilości produktu. Wpływ e-narkotyków (w tym ten szkodliwy) nie jest odpowiednio potwierdzony. W dużym skrócie: można uznać, że chętni użytkownicy stają się testerami danego produktu, bez gwarancji prawidłowego funkcjonowania produktu. Badania Reedijk i in. (2013) wykazały, że dudnienia nie wpływają na myślenie konwergencyjne. Natomiast zauważono polepszenie wykonywania zadań wymagających myślenia dywergencyjnego, czyli tego związanego z poszukiwaniem wielu możliwości rozwiązania danego zagadnienia u niektórych uczestników. Okazało się, że w sposób pośredni dudnienia różnicowe mogą podwyższać poziom neuroprzekaźników np. u osób z niskim poziomem dopaminy w prążkowiu, tym samym będąc skuteczną metodą we wzmacnianiu kreatywnego myślenia podobnego do metody dydaktycznej, jaką jest „burza mózgów” czy „odwrócona burza mózgów”. Z kolei Le Scouarnec i in. (2001) wykazali, że słuchanie dudnień różnicowych może być korzystne w zmniejszaniu łagodnego zaburzenia lękowego. Chociaż warto zaznaczyć, że to w dużej mierze zależy od uwarunkowań indywidualnych.

Stosowanie dudnień nie jest zalecane osobom do 18. roku życia, stosowane przez długi czas dudnienia powodują także możliwy negatywny wpływ na układ nerwowy. Natomiast doświadczanie kilku rodzajów fal jednocześnie może negatywnie wpłynąć na układ naczyniowo-sercowy (Bhatia i in. 2016).

Użytkownicy sięgający po elektroniczną zamianę substancji uzależniających są bardziej podatni na korzystanie z substancji chemicznych w życiu codziennym (Tuszyńska-Bogucka, Kwiatkowski 2015). Ponadto mogą być bardziej podatni na uzależnienie się od tzw. narkotyków twardych. Zatem możliwe jest, że jeśli eksperyment z *i-dosers* nie okaże się skuteczny, być może będą szukać alternatyw, które będą bardziej odczuwalne, a w konsekwencji szkodliwe. Brak stymulacji może spowodować to, że jednostka nie będzie mogła funkcjonować bez pobudzenia. Wśród opinii na forach tematycznych znalazła m.in. taka: „dudnienia różnicowe nie są tak potężne i zabawne, jak prawdziwe narkotyki, ale nie są złym sposobem na spędzenie czasu w leniwy weekend” (Asad 2012). W innych przypadkach osoby skarżą się na bóle głowy m.in. po sesji słuchania oraz mówią o rozczarowaniu narkotykami elektronicznymi. Wiele osób uważa także, że dudnienia są dla nich „za słabe” i jest to motywacją do znalezienia dla

siebie odpowiedniej substancji, która pozwoli osiągnąć oczekiwane, w tym często niebezpieczne skutki (*Forum o narkotykach*).

Brakuje rzetelnych badań medycznych potwierdzających hipotezę, że e-narkotyki powodują uzależnienie. Ogólnodostępna i znana wiedza dotyczy innych substancji, takich jak alkohol, papierosy czy inne narkotyki pochodzenia roślinnego. Jednakże wzmianek o tej formie spędzania wolnego czasu jest coraz więcej. Temat tzw. e-dudnień staje się zagadnieniem często podejmowanym przez młodzież i młodych dorosłych, które pojawia się w materiałach czy czatach zamieszczanych na forach internetowych czy grupach przeznaczonych do dzielenia się doświadczeniami za pośrednictwem mediów społecznościowych. Ponadto w badaniach z użyciem technologii *binaural beats* bodźce dźwiękowe często są eksponowane wielokrotnie, czego przykładem są badania Le Scouarnec i in. (2001). W niniejszym badaniu w ciągu czterech tygodni osoby badane słuchały kaset z nagraniami średnio 1,4 do 2,4 razy w tygodniu (10–17 razy przez cały okres badania). Sesja słuchania trwała ok. 30 minut. Jednakże w pracach tych nie wspomina się o występowaniu objawów uzależnienia.

Z drugiej strony, można przeanalizować to, czy osoba może uzależnić się od czynności słuchania dudnień różnicowych poprzez mechanizm uzależnienia behawioralnego. Mechanizm ten w wielu przypadkach traktowany jest jako taki, który charakteryzuje się częstym powtarzaniem po to, aby osoba, która jest uzależniona ponownie odczuła stany emocjonalne, do których należec może uczucie zaspokojenia, przyjemności czy ulgi (Woronowicz 2012; Lelonek-Kuleta 2014).

Można wyróżnić co najmniej kilka przykładów związanych z niniejszym aspektem:

- brak kontroli nad ilością czasu, który poświęca się na konkretne działanie, niemożność powstrzymania się od słuchania określonych dźwięków;
- zwiększenie priorytetu słuchania tak, że staje się ono ważniejsze od codziennych zajęć i innych zainteresowań;
- brak podejmowania aktywności w codziennym życiu bez stymulacji daną substancją;
- zwiększenie częstotliwości korzystania z substancji, pomimo występowania negatywnych konsekwencji z tym związanych;
- zwiększenie priorytetu związanego ze stymulowaniem się i odczuwanie konieczności realizowania danego zagadnienia, bez zwracania uwagi na konsekwencje;
- tolerancja na daną substancję i inne.

Niemniej jednak potwierdzenie czy obalenie powyższego przypuszczenia wymaga przeprowadzenia serii badań psychologicznych i medycznych. Na chwilę obecną nie ma wystarczającej bazy empirycznej do stwierdzenia, że *bi-naural beats* są narkotykami. Mimo możliwego negatywnego wpływu na stan afektywny i fizyczny odbiorcy, istnieje realne zagrożenie, które niosą ze sobą omawiane środki. Jest to wymieniane przez badaczy niebezpieczeństwo sięgania po substancje psychoaktywne po doświadczeniach z i-dosersami (Tuszyńska-Bogucka, Kwiatkowski 2015).

Metodologia

Przeprowadzone badanie jest pierwsze z serii badań dotyczących e-narkotyków. Jego celem była próba sprawdzenia tego, co wiedzą na ten temat osoby w okresie wczesnej dorosłości na wspomniany temat i rozeznanie zależności, które mogą się pojawić w trakcie ich stosowania. Więcej informacji na temat procedury badawczej, hipotezach i grupie badanej znajduje się w kolejnych podrozdziałach.

Hipotezy i narzędzie badawcze

Na potrzeby przeprowadzonego badania sformułowano następujące hipotezy:

1. Młodzież w przedziale wiekowym 20–26 lat ma wiedzę na temat e-narkotyków.
2. Młodzi ludzie, którzy używają substancji psychoaktywnych, będą w grupie ryzyka osób chętnych doświadczyć e-narkotyków.
3. Młodzi ludzie postrzegają e-narkotyki jako mniej niebezpieczne niż inne substancje psychoaktywne.
4. Młodzi ludzie są świadomi zagrożeń związanych z używaniem e-narkotyków.

Dodatkowe cele artykułu to: przybliżenie tematyki e-narkotyków, dokonanie przeglądu literatury przedmiotu, oszacowanie poziomu zagrożenia związanego z e-narkotykami, profilaktyka.

Na potrzeby badania skonstruowano autorską ankietę, składającą się z czterech części, które oparte były na dotychczasowych publikacjach z zakresu e-narkotyków. Oprócz danych na temat swoich doświadczeń ze środkami psy-

choaktywnymi, osoby badane odpowiadały na pytania związane ze zjawiskiem uzależnienia, opisywały swoje doświadczenie z e-narkotykami oraz odpowiadały na pytania dotyczące uzależnienia w kontekście społecznym. Istotna była także część metrykalna, pozwalająca na dodatkowe analizy społeczno-psychologiczne.

Interaktywną ankietę Google przeprowadzono na grupie 200 osób, jednak do ostatecznych analiz włączone zostały 102 osoby. Pozostali respondenci nie zgodzili się na wykorzystanie ich odpowiedzi do dalszych analiz. Część z nich twierdziła, że nie mają wiedzy na temat uzależnień lub nie chcą podejmować dyskusji na wymieniony temat ze względu na studiowane kierunki czy wykonywany zawód. Respondenci uważali, że ich odpowiedzi mogą doprowadzić do dotkliwych konsekwencji związanych z ich preferencjami używania substancji psychoaktywnych.

Istotną grupą były osoby, które oprócz badań ankietowych zgodziły się na rozmowę i przeprowadzenie z nimi wywiadów ustrukturyzowanych. Natomiast ze względu na ilość materiału zostaną zaprezentowane w kolejnych artykułach z zakresu e-narkotyków.

Grupa badana

Badanie ankietowe miało charakter dobrowolny oraz zachowujący anonimowość respondentów. W badaniu wzięło udział ostatecznie 102 osoby, w tym 54 mężczyzn i 48 kobiet ($M = 22,3$). Są to studenci lubelskich uczelni, w wieku 20–26 lat, którzy zostali zaproszeni do badania i wyrazili dobrowolną zgodę na udział. Respondenci studiują psychologię, prawo, politologię, pedagogikę, a także ekonomię, matematykę, nauki ścisłe i medyczne, świadczy to o różnorodności grupy ze względu na studiowany kierunek. Kwestionariusz został udostępniony drogą elektroniczną i tradycyjną za pośrednictwem internetu oraz informacji studenckiej poszczególnych lubelskich uczelni.

Wyniki badań własnych

W pierwszej części badania uczestnicy deklarowali poziom wiedzy na temat uzależnienia. Prawie połowa badanych (46%) odpowiedziała twierdząco na zagadnienie: „mam spore rozeznanie w tematyce uzależniania”, 30% osób bada-

nych udzieliło odpowiedzi „zdecydowanie się zgadzam”, reszta odpowiedziała „nie wiem” lub „nie zgadzam się” (odpowiednio 15% i 9%).

Wśród osób badanych 64 zadeklarowało, że pali papierosy. Dodatkowo 41 osób zaznaczyło, że stosowało inne środki psychoaktywne niż alkohol i papierosy. Spośród wymienianych środków najczęściej wymieniano marihuanę (29 razy), a także amfetaminę (11 razy) i LSD (osiem razy). Wśród najczęściej wymienianych były także kokaina, crack czy dopalacze. Inne wypowiedzi były pozbawione nazw środków, ale badani umieszczali następujące informacje: „coś na skupienie”, „zależy, na co mnie stać”, „wiele eksperymentuję”, „coś na nudniejsze popołudnia” lub „nic szczególnego”. Osoby badane były także proszone o zaznaczenie częstości zażywania napojów alkoholowych. Znacząca część (39 osób) zaznaczyła, że pije alkohol dwa–trzy razy w tygodniu, 20% uznało spożywa alkohol powyżej czterech razy w tygodniu.

Osoby badane poproszono o wyjaśnienie pojęcia „uzależnienie” i skategoryzowano odpowiedzi. Niektóre z nich nawiązywały do pojęcia przymus, zamieszczając *locus of control* uzależnienia na zewnątrz. Zaliczyć można do nich następujące przykłady: „przymus zrobienia czegoś lub przyjęcia jakiejś substancji”, „zmuszanie człowieka do przyjmowania substancji”, „konieczność bycia więźniem danej substancji”, „bez tego nie jestem w stanie funkcjonować”. Inne odpowiedzi nawiązywały do odpowiedzialności i poczucia sprawczości osoby za przyjmowanie substancji. Wyróżniono także odpowiedzi metaforyczne mające konotację negatywną i odpowiedzi neutralne, konstatujące np. objawy uzależnienia. Osoby badane wymieniały także środki, od których można się uzależnić. Kategorie odpowiedzi z liczbami i przykładami znajdują się w tabeli 1.

W celu sprawdzenia deklarowanego poziomu wiedzy w temacie dotyczącym podejmowanego tematu poproszono respondentów o zaznaczenie odpowiedzi, które według nich charakteryzują uzależnienie. Przynajmniej połowa badanych zaznaczyła fizjologiczne i niektóre behawioralne przejawy uzależnienia. Na szczególną uwagę jednak zasługuje to, że jedynie 30% badanych zwróciło uwagę na zaniedbywanie relacji z ludźmi przez osobę uzależnioną.

Kolejna część ankiety dotyczyła zagadnień, które środki możliwie uzależniające są znane osobom badanym. E-narkotyki zostały zaznaczone przez 60% badanych. Następnie proszono respondentów o zaszeregowanie środków (czynności) w zależności od poziomu niebezpieczeństwa. Środki, od których uzależnić się najprościej, to 1, a te, od których uzależnić się trudno – 12. Jak wynika z przytoczonych danych, e-narkotyki są uważane za najmniej niebezpieczne w kontekście uzależnienia. Średnia przyznawana e-narkotykom wartość wynosi 7,3 punkty na 12 możliwych. Z innej strony, za najbardziej niebez-

pieczne środki uznano alkohol (9), heroinę (8,3), gry hazardowe (8,3) oraz gry komputerowe (8,3).

Tabela 1. Przykłady wypowiedzi respondentów na temat uzależnienia

Kategoria	Wskazania	Przykłady odpowiedzi
Cechy uzależnienia	26	Zaniedbywanie innych rzeczy przez np. alkohol, narkotyki.
Stwierdzenia	13	Uzależnienie może prowadzić do śmierci.
Inne	13	Substancja, która uzależnia człowieka.
Definicja	11	Stan, w którym pomimo świadomości szkodliwości wykonywania danej czynności, nadal ją wykonujesz.
Przymus	9	Zmuszanie człowieka do przyjmowania substancji.
Metafora	8	Nalóg.
Potrzeba	7	Potrzeba spożywania jakiejś substancji.
Rodzaj uzależnienia	7	Uzależnienie behawioralne porównywalne do np. uzależnienia od seksu czy pornografii.
Brak kontroli	4	Brak kontroli nad impulsem popychającym do uciekania się do środka uzależniającego.
Sposób na radzenie sobie z problemami	2	Oderwanie się od problemów.

Źródło: badania własne.

Kolejna część ankiety dotyczyła stricte e-narkotyków. Z istniejących nazw zjawiska termin „e-narkotyki” jest znany 69% osób badanych, „dudnienia różnicowe” – 22%, „binaural beats” – 17%, „I-dosers” – 9%, „audio-narkotyki” – 8%. Pomimo znajomości terminu, część osób nie zna jego znaczenia (24 odpowiedzi), a część (14 odpowiedzi) mylnie uważa, że termin nawiązuje do substytutu narkotyków, substancji kreowanych na podobiznę e-papierosów i podaje inne odpowiedzi, niezgodne ze stanem rzeczywistym. Więcej niż połowa osób (53%) odwiedzało w internecie strony dotyczące e-narkotyków. Co prawda skorzystało z nich 43% osób, w tym 20% osób więcej niż jeden raz.

Mimo że w poprzedniej części badania uczestnicy zaznaczyli, że od e-narkotyków trudniej jest się uzależnić niż od innych podanych środków, 65% uczestników uważa, że e-narkotyki są po części równie niebezpieczne jak „tradycyjne” narkotyki. 30% osób zaznaczyło odpowiedź „nie wiem”. W kontekście tego, że większość respondentów uważa e-narkotyki za niebezpieczne, do ciekawych można zaliczyć następujące wyniki: powyżej 73% osób chciałoby doświadczyć

oddziaływania tych środków. Ta odpowiedź koresponduje z odpowiedzią na inny item ankietowy, zamieszczony w trzeciej, ostatniej części ankiety. Badanych proszono o ustosunkowanie się do stwierdzenia, które brzmi następująco: „uważam, że warto choć raz w życiu doświadczyć oddziaływania narkotyków”. Twierdzącej odpowiedzi udzieliło 74% respondentów.

Ze stwierdzeniem „śledzę, aby się nie uzależnić” nie zgodziło się jedynie 5% osób badanych. Uczestnicy badania także monitorują to, aby problem uzależnienia nie spotkał kogoś z osób bliskich. W twierdzeniu „jeśli widzę, że ktoś z moich bliskich zachowuje się ryzykownie (np. nadużywa alkoholu), ostrzegam osobę, uczulam na możliwość uzależnienia się” 85% uczestników odpowiedziało „zgadzam się” (44%) lub „zdecydowanie się zgadzam” (36%). Dodatkowo, zgodnie z deklaracją, podobne zachowanie było praktykowane w rodzinach osób badanych. 82% osób zaznaczyło: „jak byłam młodsza / byłem młodszy, moi rodzice dbali o to, abym wiedział/wiedziała o niebezpieczeństwie związanym z uzależnieniem”.

Jedną z przyczyn wysokiej popularności środków psychoaktywnych jest duża ilość ogólnodostępnych reklam, z czym zgadza się 83% osób badanych (51% „zgadzam się”, 32% „zdecydowanie się zgadzam”, 7% „nie zgadzam się”, 10% „nie wiem”). Reklama jednak nie jest jedyną przyczyną popularności środków.

Dyskusja wyników

Uzależnienie jest tematyką podejmowaną w literaturze przedmiotu zarówno psychologicznej, medycznej, jak i tej związanej z mediami (Everitt, Robbins 2016). Istotnym zagadnieniem prowadzonych badań jest to, że respondenci zwracają uwagę na negatywne kwestie związane z uzależnieniem w różnych grupach wiekowych. Uznają, że etap studiowania może wiązać się z tym, że osoby poszukują nowych wrażeń oraz doświadczeń. Szczególnie wiek osób badanych (20–26 lat) może się wiązać z nowymi sytuacjami w życiu. Kwestia rozpoczęcia studiów, zmiany sposobu funkcjonowania czy wyprowadzenie się z domu rodzinnego mogą przyczynić się do pojawienia się nowych alternatyw w życiu człowieka. Niekiedy środki psychoaktywne przyjmowane są po to, aby szybciej się czegoś nauczyć, poprawić swoją koncentrację czy motywację do pracy. W tym okresie rozwojowym wyzwania jest o wiele więcej, niż tylko tych związanych z uczeniem się. Niewątpliwie, używanie środków psychoaktywnych często następuje, gdy osoba chce poprawić sobie nastrój lub spędzić

czas w towarzystwie osób używających tego typu substancji (Knapik 2011). Niekiedy używanie alkoholu, dopalaczy, papierosów (w tym elektronicznych) czy narkotyków stanowi możliwość włączenia się do danej grupy społecznej, co często związane jest ze zwiększeniem poczucia własnej skuteczności czy poczucia własnej wartości i samooceny (Knapik 2011).

Większość badanych twierdzi, że monitoruje swoje zachowania i tendencje do uzależniania się osób z rodziny czy znajomych, co umożliwia im zainterweniowanie w porę w sytuacji trudnej. Jednocześnie większość zwraca uwagę na to, że w przeszłości rodzice, znajomi czy partner zwracali im uwagę na ilość spożywanego alkoholu czy używek. Wpływ tych osób pomógł w odpowiednim dawkowaniu danej substancji i brak problemów z uzależnieniem (Donaldson, Handren, Crano 2016).

Natomiast jeśli chodzi o pierwszą hipotezę, to młodzi dorośli deklarują, że mają wiedzę na temat e-narkotyków. Jednak można uznać tę wiedzę za niewystarczającą, ponieważ w zdecydowanej większości przypadków pojawiły się błędne odpowiedzi na niniejszy temat, co sugeruje, że zdobyte przez respondentów informacje nie są sprawdzone i nie pochodzą z naukowego źródła. W niniejszym badaniu e-narkotyki traktowane są jako mało szkodliwe i nie traktowane jako niebezpieczne w porównaniu z alkoholem, heroiną, grami hazardowymi czy grami komputerowymi. Wyniki mogą być związane z tym, że o alkoholu, narkotykach czy nawet papierosach prowadzi się wiele kampanii profilaktycznych, spotów informacyjnych czy filmów dokumentalnych, które w sposób szczegółowy określają działanie niekorzystne dla zdrowia i życia człowieka (Skara, Sussman 2003). W szkole prowadzona jest profilaktyka, a także prezentuje się konsekwencje związane z używaniem narkotyków czy dopalaczy (Antkiewicz 2014).

Zestawienie e-narkotyków z częściej pojawiającymi się w życiu codziennym substancjami mogła doprowadzić do tego, że substancje te nie są traktowane jako poważne. Istotną kwestią jest to, że jeszcze kilkanaście lat temu problemy behawioralne dotyczące gier komputerowych nie stanowiły aż tak poważnego problemu jak w chwili obecnej, o czym może świadczyć rosnąca liczba badań na ten temat (Dalal, Basu 2016). Podobnie rzecz ma się z hazardem (Gainsbury 2015).

Kolejna hipoteza odnosiła się do tego, że młodzi ludzie, którzy używają substancji psychoaktywnych, mogą sięgać po inne substancje, w tym e-narkotyki. Jeśli zgodnie z założeniem e-narkotyki nie były znane osobom badanym wcześniej, to często osoby takie sięgają po nowe możliwości. Osoby, które stosują substancje psychoaktywne, mogą próbować innych. Niepokojące jest to,

że respondenci próbują coraz to nowych substancji ze względu na to, że chcą doświadczyć czegoś nowego, a także pragną oderwać się od trosk dnia codziennego i zadbać o swój pozytywny nastrój (Wingo i in. 2015).

Podsumowując, młodzi ludzie postrzegają e-narkotyki jako mniej zagrażające niż inne substancje psychoaktywne, a jednocześnie nie są świadomi zagrożeń związanych z używaniem e-narkotyków. W kontekście tego, że większość respondentów uważa e-narkotyki za mniej niebezpieczne niż inne – większość z nich chciałaby doświadczyć oddziaływania tych środków. Każda sytuacja nadmiernego spożywania substancji psychoaktywnych czy podejmowania danej aktywności może doprowadzić do wielu poważnych zmian w aspekcie społecznym i psychologicznym (Fox, Govind, Ellis 2013).

Wnioski i podsumowanie

Niekiedy brak czasu na sport, relaks czy odpoczynek może skutkować tym, że człowiek będzie sięgał po substancje, które w sposób sztuczny pozwolą na poprawienie funkcjonowania i jakości swojego życia. Niszowym, ale jednocześnie pojawiającym się coraz częściej tematem jest dostęp do e-narkotyków (Tuszyńska-Bogucka, Kwiatkowski 2015). Wiele osób wciąż szuka różnych form zwiększenia swojej produktywności i sprawności intelektualnej. Problemem nie jest jednorazowe sięgnięcie do różnych środków, a uzależnienie, które w przyszłości może mieć wiele negatywnych skutków dla życia jednostki, rodziny, a także społeczeństwa (Kwiatkowska, Siudem 2011).

Niniejsze badanie jest w zamierzeniu częścią serii, która ma na celu zwiększenie wiedzy na temat różnych substancji, które w związku z ciągłym rozwojem cywilizacyjnym zyskują popularność. Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na środki, które mogą zapobiec sytuacji cierpienia wielu osób i rodzin z powodu uzależnienia swoich bliskich.

Poniżej przedstawiono niektóre implikacje praktyczne, które można było stworzyć w związku z podejmowanymi badaniami naukowymi.

Wybrane implikacje praktyczne

1. Zwiększenie świadomości społecznej na temat używania środków psychoaktywnych.
2. Uświadamianie, jakie konsekwencje w organizmie ludzkim wywołują substancje psychoaktywne.
3. Zwrócenie uwagi na to, aby traktować poważnie każdy rodzaj uzależnienia.

4. Osobom uzależnionym należy sugerować specjalistyczną pomoc, która pozwoli na uzyskanie wsparcia wieloaspektowego (psychiatra, psycholog, psychoterapeuta, terapeuta uzależnień itd.).
5. W mediach powinno się promować zdrowy tryb życia, bez konieczności stosowania środków psychoaktywnych.
6. Należy prowadzić profilaktykę w zakresie zdrowia psychicznego, ponieważ w wielu aspektach sięganie po alkohol czy inne środki psychoaktywne może być związane z chęcią wypierania swoich negatywnych myśli, w celu poprawy nastroju itd.
7. Działania profilaktyczne powinny być konsultowane ze specjalistami w celu uniknięcia negatywnych konsekwencji, np. nieświadomego promowania danych substancji psychoaktywnych.
8. Ważne jest podejmowanie działań profilaktycznych od najmłodszych lat w szkole, w placówkach socjoterapeutycznych czy przez zapraszanie specjalistów do danych placówek, aby popularyzować wiedzę na dany temat.
9. Osoby uzależnione lub z tendencjami do uzależniania się powinny być pod stałą kontrolą specjalistyczną, w szczególności eksperta od spraw uzależnień.
10. Na każdym opakowaniu substancji powinna znajdować się informacja o ewentualnym szkodliwym działaniu na organizm ludzki.

BIBLIOGRAFIA

- Antkiewicz B. (2014), *Profilaktyka narkomanii w szkołach – zapobieganie, leczenie i reintegracja społeczna*, „Kontrola Państwowa”, 2 (355), s. 132–144.
- Asad A. (2012), *Can Digital Drugs Get You High?*, https://www.vice.com/en_us/article/gqw35q/i-tried-to-get-high-using-digital-drugs (data dostępu: 29.01.2020).
- Bhatia P., Rasal S., Shelar S., Mulik V. (2016), *Binaural Beats “Amenable or Not”*, “International Journal of Current Research” 8 (8), s. 35960–35962.
- Dalal P., Basu D. (2016), *Twenty Years of Internet Addiction... Quo Vadis?*, “Indian Journal of Psychiatry”, 58 (1), s. 6–11.
- Donaldson C., Handren L., Crano W. (2016), *The Enduring Impact of Parents’ Monitoring, Warmth, Expectancies, and Alcohol Use on Their Children’s Future Binge Drinking and Arrests: a Longitudinal Analysis*, “Prevention Science”, 17, s. 606–614.
- E-narkotyki na Soundcloud*, <https://soundcloud.com/idosermusicc/tracks> (data dostępu: 25.05.2021).

- E-narkotyki na Spotify*, <https://open.spotify.com/artist/4Jjt73CbYIN7eWK8ETBbbL> (data dostępu: 25.05.2021).
- E-narkotyki na Youtube*, <https://www.youtube.com/watch?v=tmBB6ZDgPu8&t=3s> (data dostępu: 25.05.2021).
- Everitt B., Robbins T. (2016), *Drug Addiction: Updating Actions to Habits to Compulsions Ten Years On*, "Annual Review of Psychology", 67, s. 23–50.
- Forum o narkotykach*, <https://hyperreal.info/talk/doser-t12837.html> (data dostępu: 25.05.2021).
- Fox T., Govind O., Ellis S. (2013), *The Destructive Capacity of Drug Abuse: An Overview Exploring the Harmful Potential of Drug Abuse Both to the Individual and to Society*, "ISRN Addiction", doi: 10.1155/2013/450348.
- Gainsbury S. (2015), *Online Gambling Addiction: the Relationship Between Internet Gambling and Disordered Gambling*, "Current Addiction Reports", 2, s. 185–193.
- Jarczyńska J., Orzechowska A. (2014), *Sieciologizm i fonologizm zagrożeniem współczesnej młodzieży*, w: J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży*, Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW, s. 121–146.
- Knapik W. (2011), *Przeobrażenia kulturowe na podstawie badań młodzieży studenckiej z Małopolski w zakresie narkomanii*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica”, 37, s. 187–205.
- Kwiatkowska G.E., Siudem A. (2011), *Człowiek w środowisku pracy*, Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Le Scouarnec R., Poirier R., Owens J., Gauthier J., Taylor A., Foresman P. (2001), *Use of Binaural Beat Tapes for Treatment of Anxiety: a Pilot Study of Tape Preference and Outcomes*, "Alternative Therapies in Health and Medicine", 7 (1), s. 58–63.
- Lelonek-Kuleta B. (2014), *Uzależnienia behawioralne – podstawy teoretyczne*, w: J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży*, Bydgoszcz: Wydawnictwo UKW.
- Motyka M. (2015), *New Methods of Narcotization. Part VII. Digital Drugs*, „Problemy Higieny i Epidemiologii”, 96 (2), s. 309–314.
- Reedijk S., Bolders A., Hommel B. (2013), *The Impact of Binaural Beats on Creativity*, "Frontiers in Human Neuroscience", 7, doi: 10.3389/fnhum.2013.00786.
- Runcan R. (2015), *Facebookmania – The Psychological Addiction to Facebook and its Incidence on the Z Generation*, "Revista de Asistență Socială", 3, s. 127–136.
- Sas C., Chopra R. (2015), *Meditaid: A Wearable Adaptive Neurofeedback-Based System for Training Mindfulness State*, "Personal and Ubiquitous Computing", 19, s. 1169–1182.
- Singh A. (2014), *Challenges and Issues of Generation Z*, "IOSR Journal of Business and Management" (IOSR-JBM), 16 (7), s. 59–63.
- Skara S., Sussman S. (2003), *A Review of 25 Long-Term Adolescent Tobacco and Other Drug Use Prevention Program Evaluations*, "Preventive Medicine", 37 (5), s. 451–474.

- Stradomska M. (2019), *Uwarunkowania prób samobójczych w grupie studentów – program profilaktyczny prowadzony na uniwersytecie*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, 19 (3), s. 293–307.
- Stradomska M., Wolińska J., Marczak M. (2016), *Circumstances and Underlying Causes of Suicidal Attempts in Teen Patients of Mental Health Facilities – A Psychological Perspective*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, 16 (3), s. 136–149.
- Strona internetowa hemi-sync, <https://hemi-sync.com/> (data dostępu: 25.05.2021).
- Strona dla generowania dudnień różnicowych, <https://mynoise.net/NoiseMachines/binauralBrainwaveGenerator.php> (data dostępu: 25.05.2021).
- Tuszyńska-Bogucka W., Kwiatkowski P. (2015), „Naćpani dźwiękiem”? E-narkotyki jako obszar badań przyszłości, „Horyzonty Psychologii”, 5, s. 29–43.
- Wingo T., Nesil T., Choi J., Li M. (2015), *Novelty Seeking and Drug Addiction in Humans and Animals: From Behavior to Molecules*, „Journal of Neuroimmune Pharmacology”, 11, s. 456–470.
- Wiszejko-Wierzbicka D., Kidawa M., Jabłońska M. (2016), *Motives of New Psychoactive Substance Use and Typology of Users Based on Survey and Internet Forum Analysis Within The I-TREND Project*, „Alcoholism and Drug Addiction”, 29 (2), s. 61–74.
- Woronowicz B.T. (2012), *Uzależnienia behawioralne, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od komputera i sieci, od pracy oraz zakupów. Diagnozowanie i leczenie*, w: V. Skrzypulec-Plinta, B.T. Woronowicz, B. Wojewódzka, M. Marsollek (red.), *Wolni od uzależnień behawioralnych*, Opole: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

STRESZCZENIE

Niniejszy artykuł stanowi podsumowanie rozważań na temat zagadnienia związanego z e-narkotykami. Badania prowadzono od 2019 r. i trwają do chwili obecnej. W tym artykule przedstawiono wyniki badań ankietowych, realizowanych drogą internetową. Ważnym aspektem było sprawdzenie i zweryfikowanie wiedzy na temat e-narkotyków wśród młodych ludzi w Polsce oraz tego, jakie są doświadczenia badanych dotyczące używania substancji psychoaktywnych. Badania przeprowadzono za pomocą autorskiej ankiety, która udostępniona została za pośrednictwem interaktywnej ankiety Google. Do końcowych analiz zostały włączone odpowiedzi 102 respondentów, w tym 54 mężczyzn i 48 kobiet ($M = 22,3$) mieszkających w województwie lubelskim. Osoby badane były w wieku 20–26 lat. Ponad połowa respondentów (53%) odwiedzała w internecie strony, na których można skorzystać z e-narkotyków, 43% osób z nich skorzystało, w tym 20% osób więcej niż jeden raz. E-narkotyki są uważane za najmniej niebezpieczne w kontekście możliwości uzależnienia, w porównaniu z innymi środkami.

W wyniku niniejszych badań okazało się, że wiele osób nie zna definicji uzależnienia. Respondenci twierdzą, że warto spróbować nowych rzeczy, w tym oddziaływania e-narkotyków. Niniejsza praca ma wymiar teoretyczno-praktyczny, ponieważ oprócz teorii zaprezentowano badania własne oraz implikacje praktyczne.

SŁOWA KLUCZOWE: e-narkotyki, uzależnienie, internet, młodzi dorośli

SUMMARY

This article is a summary of considerations on the subject of e-drugs. The research has been carried out since 2019 and continues to the present. This article will present the results of online surveys. An important aspect was to check and verify the knowledge about e-drugs among young people in Poland, what are the experiences of the respondents regarding the use of psychoactive substances. The research was carried out using a proprietary questionnaire, which was made available via an interactive Google questionnaire. The final analyzes included the responses of 102 respondents, including 54 men and 48 women ($M = 22.3$) living in the Lubelskie Voivodeship. The respondents ranged in age from 20 to 26. Over half of the respondents (53%) visited websites where e-drugs can be used, 43% of people used them, including 20% more than once. E-drugs are considered the least dangerous in terms of addiction potential, compared to other drugs. Based on this research, it appears that many people do not know the definition of addiction. Respondents say new things are worth trying, including the effects of e-drugs. This work has a theoretical and practical dimension, because in addition to the theory, own research and practical implications will be presented.

KEYWORDS: e-drugs, addiction, Internet, young adults

MARLENA STRADOMSKA – Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Pedagogika / Pedagogy

Przysłano do redakcji / Received: 2.06.2020

Daty recenzji / Revised: 4.12.2020; 18.12.2020

Data akceptacji do publikacji / Accepted: 3.01.2022