

Miért a kamaszkor a leg...?

Dr. Szemelyácz János

Magyar Addiktológiai Társaság

INDIT Közalapítvány
www.indit.hu

2025.11.25. Bp. Zugló



A KAMASZKOR AZ ROCK'N'ROLL

SZÜLŐK KÖZÖSSÉGI ÖSSZEOMLÁSA















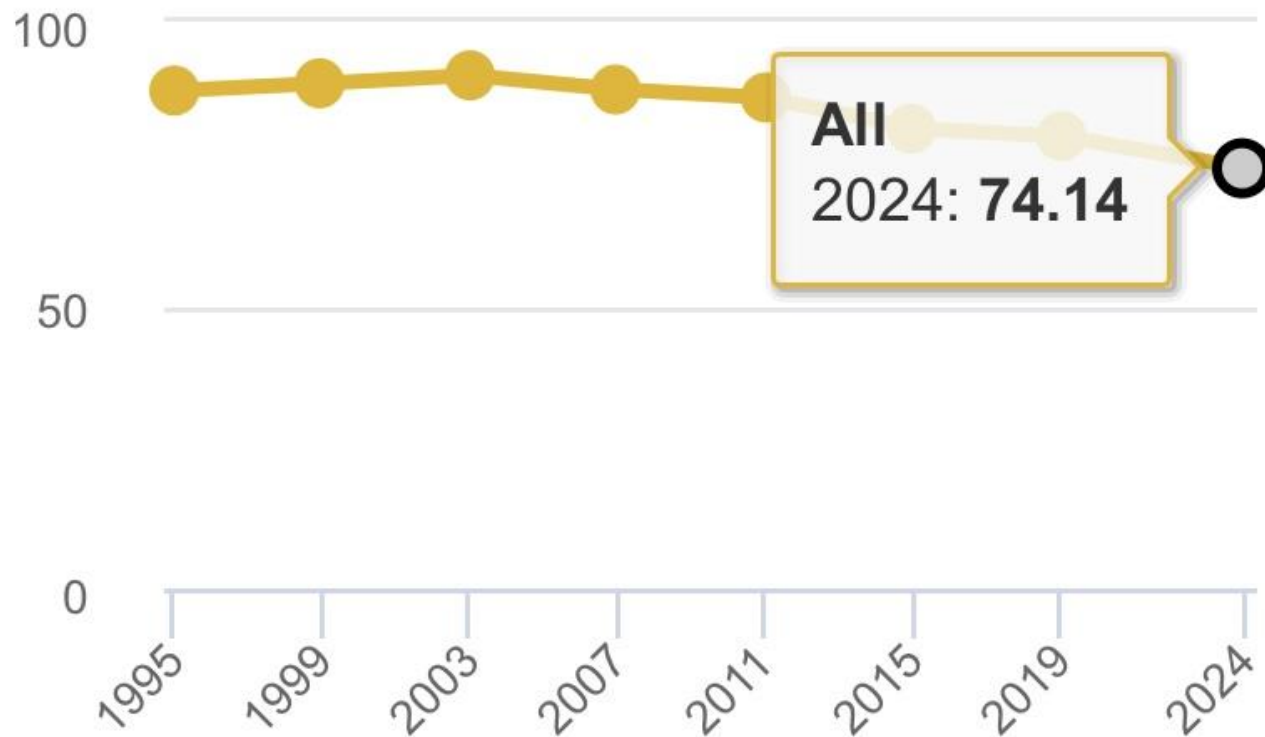


Addikciók típusai

1. Új pszichoaktív szerek – Klasszikus szerek
2. Alkohol (binge-drinking)
3. Nikotin-termékek (cigaretta, e-cigi, icos, elfbar, vape-pen v. poco, snüsz)
4. Coffein (kv, energiasitalok)
5. Gyógyszer-fogyasztói attitűd változása (Nyugtató és altatószerek, fájdalomcsillapítók, serkentők, hallucinogének, de fokozottan kell figyelniük az antidepresszívumokra, táplálék-kiegészítőkre)
6. Viselkedési addikciók (képernyő, testedzés, szex, vásárlás, élménykeresés, szerencsejáték stb.)
7. Kütyük
8. Videojáték
9. Online-addikciók (játékok, szerencsejáték, cybersex, közösségi oldalak, hír-addikció /FoMO/, vásárlás)

Alcohol

Lifetime alcohol use

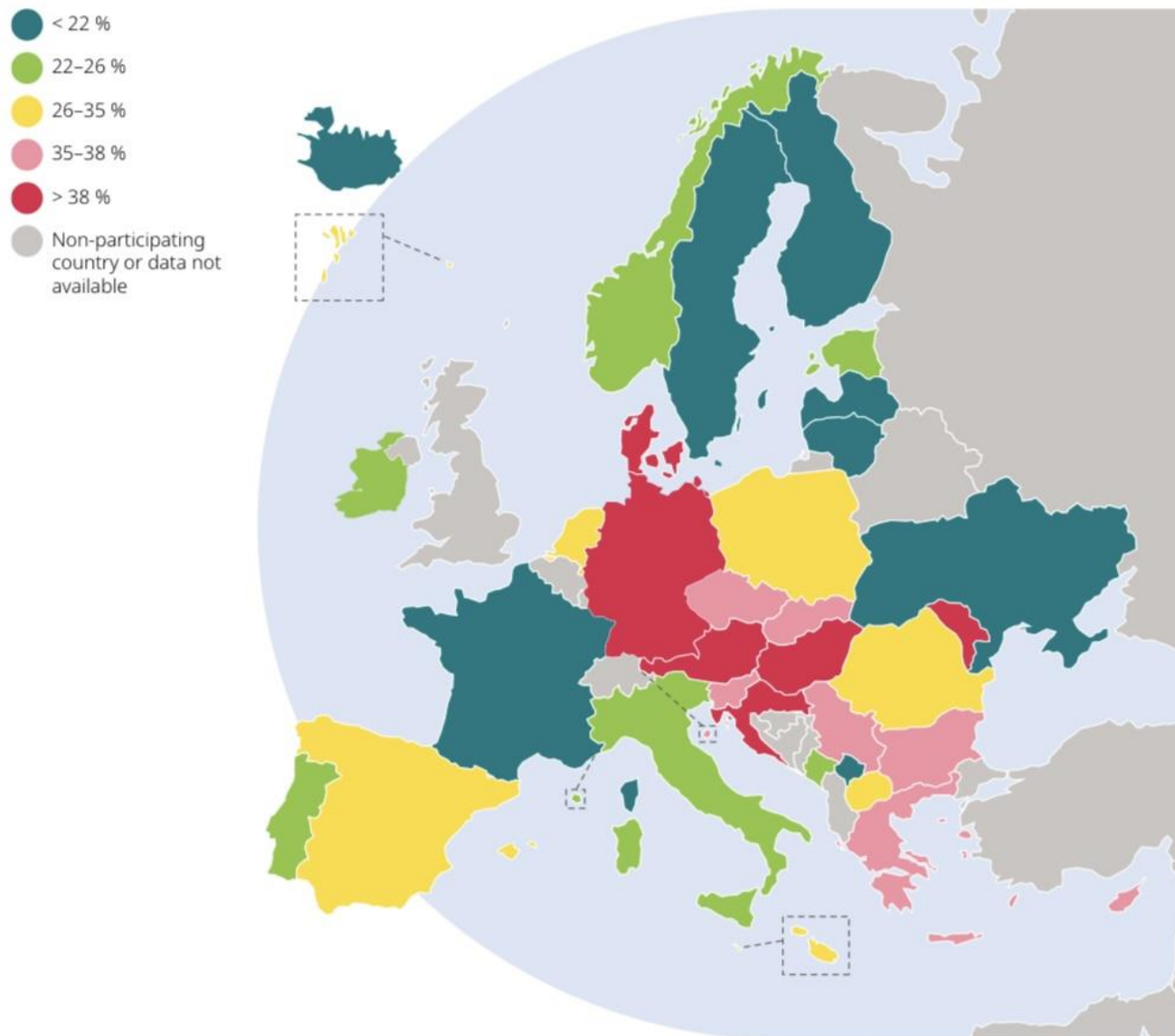


Alkoholfogyasztás



Az ESPAD-országokban a serdülők 73%-a fogyasztott már életében alkoholt. A legmagasabb ráta Magyarországon (91%) és Dániában (90%) figyelhető meg, a legalacsonyabb pedig Koszovóban (29%) és Izlandon (41%). A nemek közötti különbségek et vizsgálva a lányok körében valamivel magasabb a prevalencia (74%), mint a fiúk körében (72%), és ez a tendencia az országok több mint felében megfigyelhető. A legnagyobb

Figure 4a. Prevalence of heavy episodic drinking (five or more drinks on one occasion) at least once in the last 30 days (percentage)



Note: One drink contains approximately 2 centilitres of ethanol. National examples are given so that a 'drink' is understood to contain roughly the same amount of pure alcohol as a glass of wine.

Az ESPAD-diákok 13%-a az elmúlt 30 napban legalább egy alkalommal volt részeg. A legmagasabb arányt Dániában (36%), Ausztriában (24%) és Magyarországon (22%), míg a legalacsonyabbat Koszovóban (4,9%) mérték. Összességében nem tapasztalható nemi különbség. Az egyes országokban azonban a lányok gyakrabban számolnak be részegségről, mint a fiúk, a legnagyobb különbség Cipruson figyelhető meg (lányok: 12%, fiúk: 4,4%).

Figure 1a. Daily cigarette use: prevalence in the last 30 days (percentage)

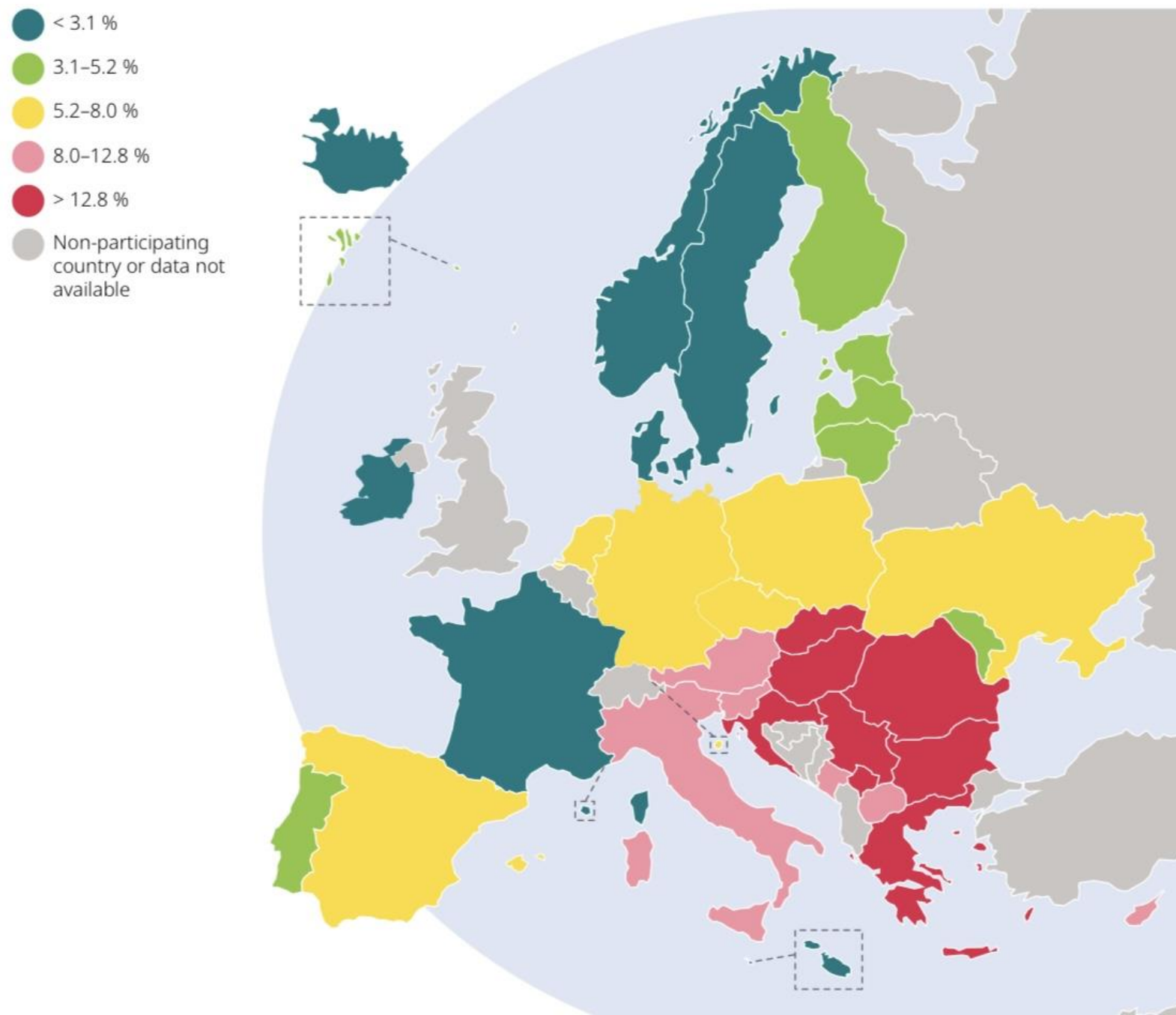
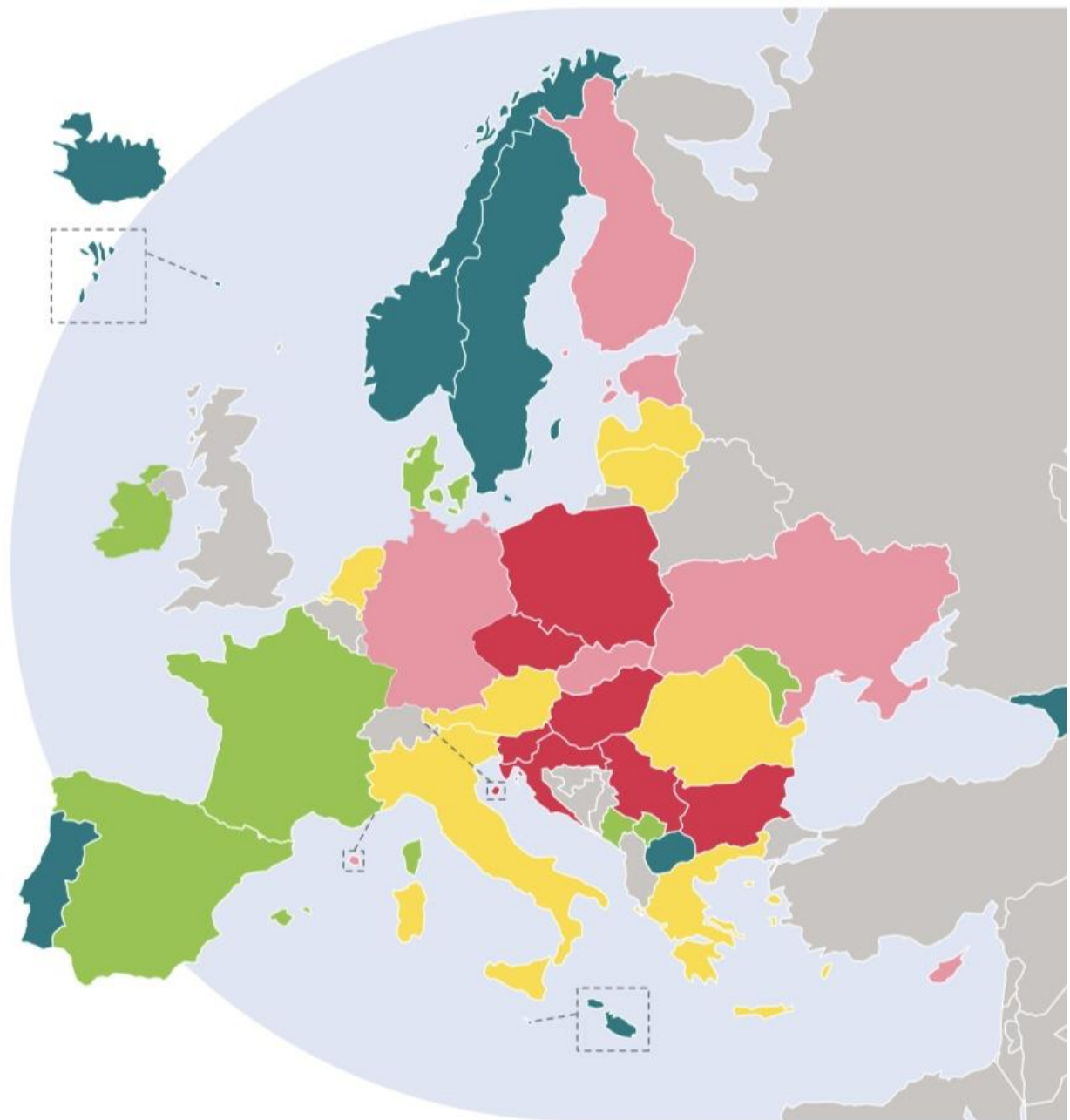
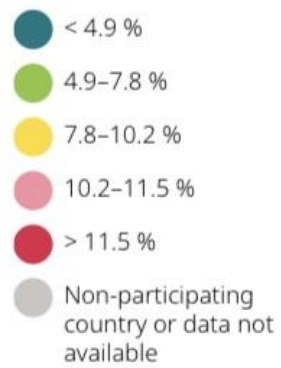


Figure 2a. Daily e-cigarette use: prevalence in the last 30 days (percentage)

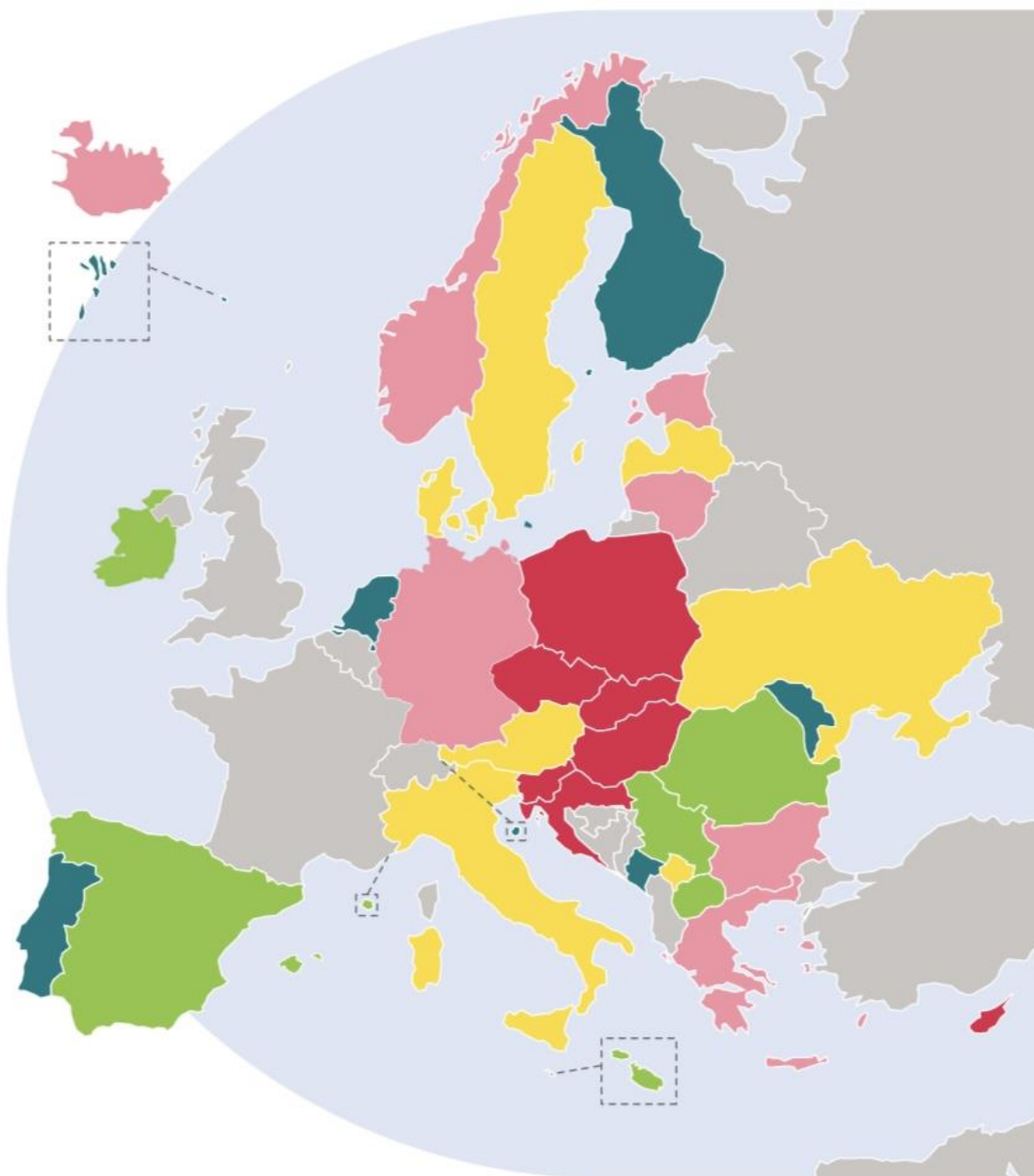
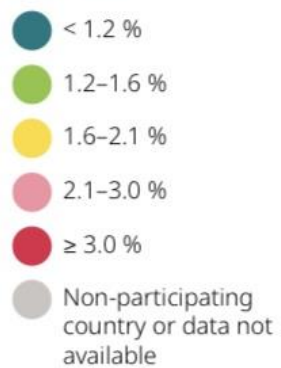


Trend: hogyan változott a helyzet 1995 és 2024 között

Az első és az utolsó ESPAD-adatfelvétel között a cigarettahasználat életprevalencia értéke folyamatos csökkenést mutat - ebben az időszakban a ráta a felére, 68%-ról 32%-ra csökkent. A legjelentősebb (10 százalékpontos) csökkenés 2019 és 2024 között következett be. A 30 éves időszak alatt a fiúk körében nagyobb mértékű volt a prevalencia csökkenése: 70%-ról 30%-ra csökkent. A legnagyobb csökkenés a Feröer szigetek, Írország, Izland és Svédország esetében tapasztalható.

Az elmúlt 30 napos használat folyamatos csökkenést mutat, 33%-ról 18%-ra esett vissza. Hasonló

Figure 8a. New psychoactive substance: prevalence in the last 12 months (percentage)



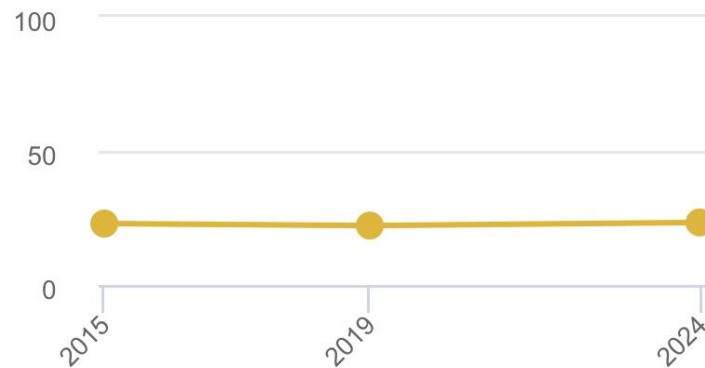
Az egyes országokban az amfetaminhasználat aránya Grúziában és Monacóban mért 0,7% és a Magyarországon mért 4,3% között mozog, a metamfetaminhasználat pedig a Monacóban és Észak-Macedóniában mért 0,5% és a Lengyelországban mért 3,1% közötti értéket mutat. Az

Non-substance indicators

Gaming in the last 12 months



Gambling in the last 12 months



Good mental well-being (last 2 weeks)

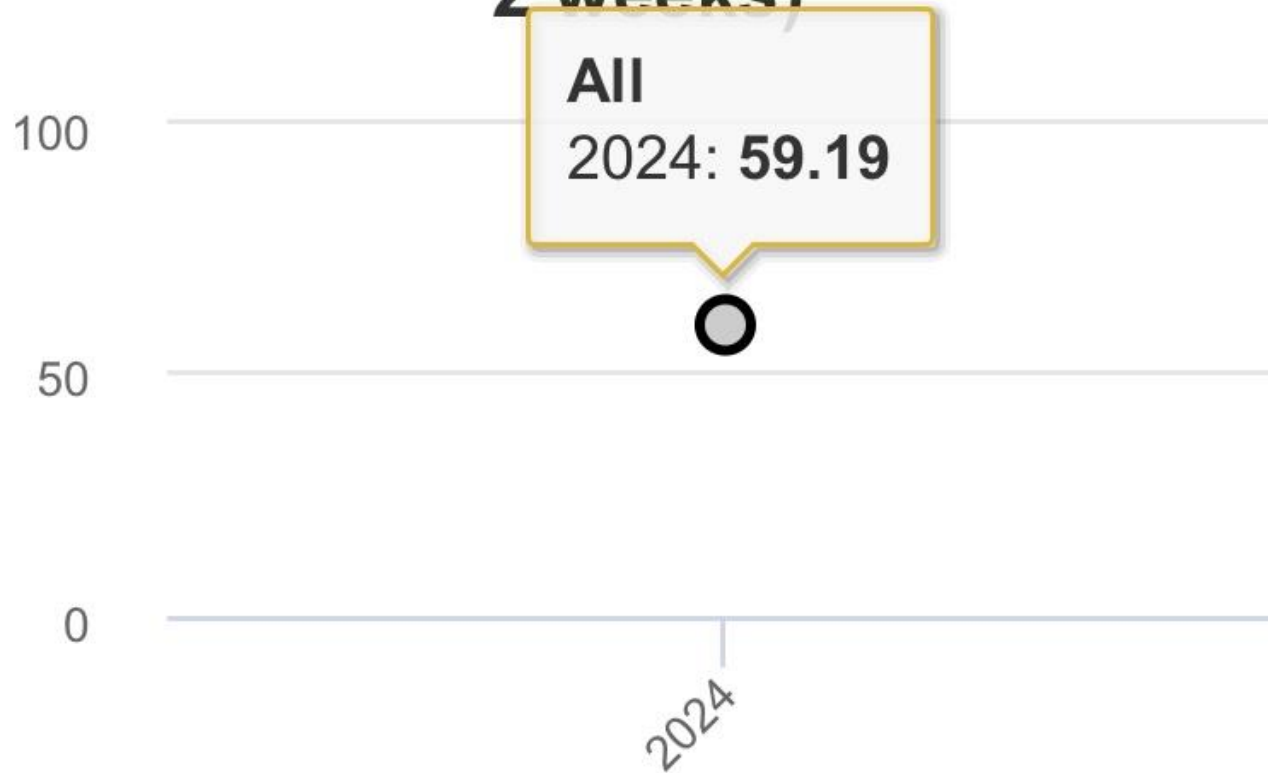
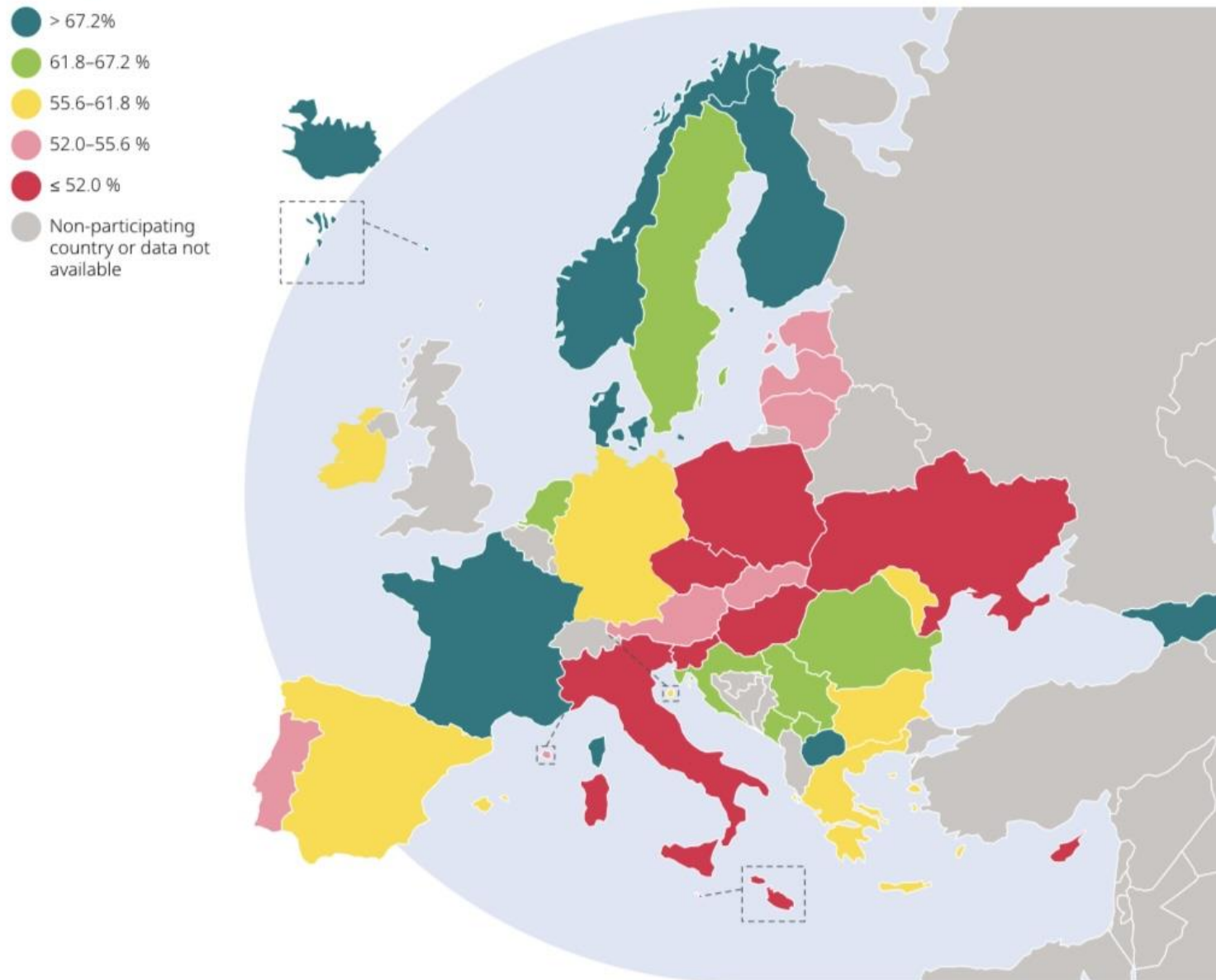
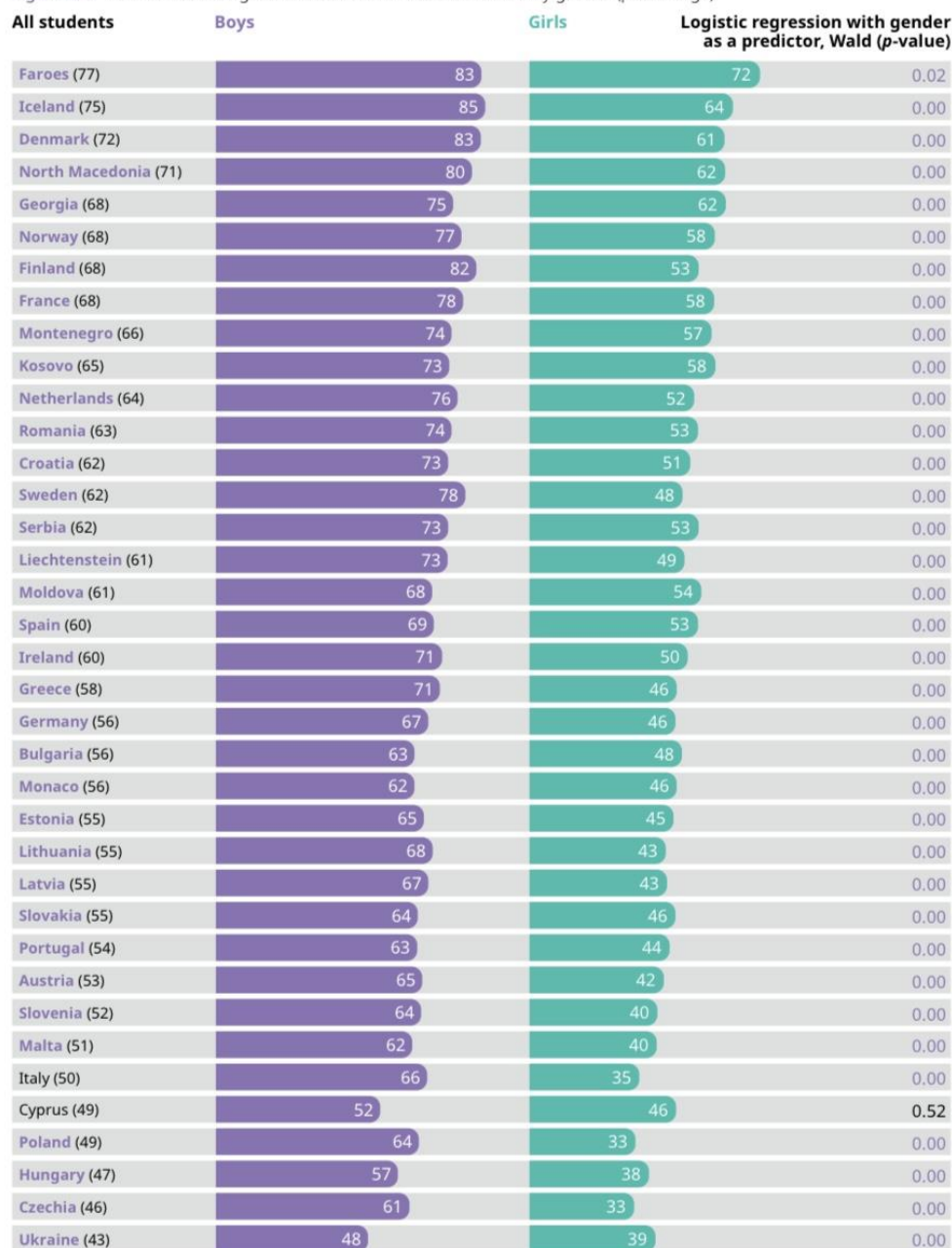


Figure 9a. Mental well-being: self-assessment in the last 2 weeks (percentage)



(*) Percentage of students reporting good mental well-being (WHO-5 Well-being Index ≥ 50).

Figure 9b. Mental well-being: self-assessment in the last 2 weeks by gender (percentage)



Colour indicates a significant difference between boys and girls. Statistical significance levels are reported for each country. Note: Percentage of students reporting good mental well-being (WHO-5 Well-being Index ≥ 50).

A diákok átlagosan 59%-a számolt be jó mentális jóllétről. Regionális különbségeket nézve a jóllét prevalenciája Észak-Európában, a Feröer szigeteken (77%), Izlandon (75%) és Dániában (72%) a legmagasabb. A legalacsonyabb jóllétet mutató ország Ukrajna (43%), ahol 2022 óta a serdülők traumatikus eseményeknek vannak kitéve és a mentális egészségügyi ellátáshoz korlátozottan férnek hozzá. Szintén alacsony jóllétről számoltak be Csehországban (46%), Magyarországon (47%), Cipruson és Lengyelországban (49%).

A mentális jóllét magasabb a fiúk, mint a lányok körében, az ESPAD országok átlagában (fiúk: 69%, lányok: 49%) és az egyes országokban egyaránt. A



A woman and a young girl are walking away from the camera on a dry, dusty path. The woman, on the left, is wearing a white sleeveless top and a long, patterned skirt with green, blue, and brown designs. She is carrying a large, light blue plastic basin on her head. The young girl, on the right, is wearing an orange dress and is also carrying a similar basin on her head. The background is a blurred landscape with green vegetation and a clear sky.

A gyermekeink
nem hallgatnak
ránk.
Megfigyelnek
minket...

🌿: 🌸 www.HooponoponoWay.hu 🌸: 🌿

*Ha megnövök,
olyan leszek, mint
Apa.*



Alapvető változások kamaszkorban

- Biológiai változások (biológiai érés, központi idegrendszer változásai, nemi szervek működése, másodlagos nemi jelleg, alkat)
- Pszichológiai változások (identitás, moratórium, korai zárás, identitásdiffúzió), szülőkről való érzelmi leválás folyamata (felettes én működtetése, tervezés, belátás)
- Szociológiai változás (szubkultúra, valóság – virtuális valóság, metakommunikáció – mémek, emojik, divat, önállóság kérdése)

KAMASZKORI PROBLÉMÁS MEGNYILVÁNULÁSOK

- Szélsőséges, provokatív magatartás
- Durva, pimasz, elutasító viselkedés
- Érintés kerülése (elsősorban szülőktől)
- Túlzott veszélykeresés és csavargás
- Testi elhanyagoltság
- Meghökkenítő öltözködés, hajviselet, testékszerek, stb. („identitásprotézisek”)
- Szélsőséges csoportokhoz való csapódás

Ezek tartós fennmaradása - játszmásodása - fordulhat destruktív folyamatokba, mely komolyabb elakadásra utalhat.

Serdülőkori krízisek fajtái

- Identitáskrízis (vágyott szerep és valóság ellentéte)
- Teljesítménykrízis (háttér-problémák jelentősége)
- Autoritáskrízis (hatalom, társadalmi normák, értékek, hagyományok)
- Szociális gátlás (szereplési vágy >><< „mások mit szólnak hozzá”, >> iskolai bántalmazás!?)
- Addikciók megjelenése (szerek kapcsán - erőfeszítések nélküli örömszerzés; unalom jelentősége!)
- Depresszió, önsértések, öngyilkosság (autoagresszió, impulzuskontroll zavar, irreális szülői elvárások, bántalmazottság, izoláltság)

Diákok indokai a szerhasználatra

- Szenzációhajhászás
- Impulzivitás (fogékonyság)
- Aggódás – érzékenység
- Reménytelenség

- Divat
- Modellkövetés
- Deviáns viselkedés és a kortárs kamasz kultúra

- Környezet v. genetika?

Diszfunkcionális család szerepe

- Szerepbizonytalanságok, hasítások, ártalmas gyermekkori élmények (ACE)
- Diszfunkcionális család
 - GYERMEKSZEREPEK:
 - A hőś
 - A bohóc
 - Az elveszett gyerek
 - A fekete bárány

Az addikciók funkciói (+)

- A szociális interakció javítása
- A szexuális viselkedés facilitálása
- A kognitív képességek javítása
- A pszichológiai stresszből való felépülés
- A mentális problémák öngyógyítása
- Szenzoros élménykeresés
- Eufória, hedónia, betépés
- A fizikai megjelenés javítása
- Spirituális és vallásos igény facilitálása/ kielégítése

Következtetések

- Élménykeresés (prediktív hiba elmélet – kortárshatás)
- Ésszerűtlen cselekedetek - határpróbálgatások –
identitás kialakulása
- Értelmes- és értelmetlen szabadidő-eltöltési szokások

Pszichológiai immunrendszer

- Pozitív gondolkodás (...)
- Kontrollképesség
- Koherencia-érzés (mély belső harmónia – a világ érthető, képes vagyok megbirkózni a helyzetekkel)
- Öntiztelet, növekedésérzés, én-hatékonyság
- Rugalmasság, kihíváskeresés
- Társas monitorozás és mobilizálás képessége
- Kontroll (érzelmi, indulati, viselkedéses)
- Leleményesség
- Szinkronképesség (környezeti változásokhoz alkalmazkodás képessége)
- Kitartás

A család, mint támogató rendszer

- feltétel nélküli szeretet elve
- keretek között nevel
- segít a problémák megoldásában
- nincsenek titkok (...)
- a fejlődés szintjein rugalmasan változik
- indulatok megfelelő kezelése
- a gyereket elfogadja önálló, autonóm individuumként kezeli
- személyes módon érdeklődik iránta
- az ő nyelvét beszéli (...)
- nyílt elvárásokkal van iránta: jutalmazás – büntetés, KÖVETKEZETESSÉG

Protektív tényezők

- stabil, időtálló családi kapcsolat
- a szülők kapcsolatának rendezettsége: egymással és a gyerekekkel
- iskolában, otthon pozitív visszajelzések: önbizalom, szociális integrálódás
- valamilyen csoporthoz, közösséghez való tartozás
- szabadidő hasznos eltöltésének családban is fellelhető példája
- megküzdési, stressz-levezetési technikák tanulása
- hit, értékrendszer, útmutatás

Józan drogpolitika

- UNIVERZÁLIS, CÉLZOTT, JAVALLÓT prevenció
- Közösségi ellátás, KEF, ADEF
- Társadalmi diskurzusok
- Média szerepe
- Szemléletformálás, szerepmodell-ség
- Ártalomcsökkentés
- Tolerancia, empátia, szolidaritás, destigmatizáció

Köszönöm a figyelmet!



KÖZALAPÍTVÁNY