

Aleksandra Fronczak
Wydział Geologii

Przyszłość uzależnień

Uzależnienie to część ludzkiego życia, zwykle postrzegana w negatywnym świetle. Encyklopedia PWN definiuje go jako *medyczne zaburzenie zdrowia, stan psychologicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od jakiegoś psychoaktywnego środka chemicznego, przejawiający się okresowym lub stałym przymusem przyjmowania tej substancji w celu uzyskania efektów jej działania lub uniknięcia przykrych objawów jej braku*. Bez wątpienia jest to jeden z rodzajów uzależnień, jednak współczesne ich rozumienie rozszerzyło się poza „substancje chemiczne”. Obejmuje także zachowania i nawyki, które pobudzają układ nagrody w mózgu, prowadząc do poczucia przymusu. Rdzeniem pozostaje wewnętrzna potrzeba, która skłania ludzi do wykonywania określonych działań, nawet jeśli są one wbrew ich woli i prowadzą do negatywnych konsekwencji. Z tym właśnie przede wszystkim kojarzą się uzależnienia. Ze skutkami. Z destrukcyjnymi następstwami – osobistymi i społecznymi. Każdy z nas słyszał nie jedną historię o hazardziście trwoniącym fundusze rodzinne, o alkoholiku niszczącym relacje z bliskimi, o nastolatku eksperymentującym ze „środkami chemicznymi” z tragicznym końcem. Współczesne realia przynoszą nowe formy uzależnień, np. od technologii, gdzie młodzi ludzie zaniedbują szkołę i przyjaciół na rzecz wirtualnej rzeczywistości, czasem reagując agresją, gdy ktoś próbuje ich od tego świata odciąć.

Nie powinniśmy jednak idealizować „starych dobrych czasów”. Uzależnienia, choć dziś bardziej widoczne, zawsze były częścią ludzkiego życia. Substancje i zachowania dostarczające szybkiej gratyfikacji, nawet kosztem przyszłych konsekwencji, towarzyszyły człowiekowi od wieków. Również wśród zwierząt zaobserwowano poszukiwanie przyjemności np. w pożywieniu typu halucynogennego. Ucieczka od codziennych trudności jest zatem pierwotnym instynktem, który nadal nosimy w sobie. Daremnym wydają się więc próby pozbycia się uzależnień w przyszłości. Co więcej, liczba obiektów naszego pożądania i przywiązania będzie rosła. Już teraz wielu ludzi zauważa swoją zależność od różnego rodzaju cyfrowych udogodnień. Wraz z rozwojem technologii każde zmysły znajdą nowe sposoby na gratyfikację. Choć możemy starać się przeciwdziałać uzależnieniom, ćwicząc samodyscyplinę i wybierając bardziej produktywne zajęcia, nie ma pewności, że takie życie przyniesie spełnienie. Pytaniem pozostaje, czy właśnie na tym ma polegać życie – na odrzucaniu prostych przyjemności w imię czegoś wyższego, czego istnienia nie jesteśmy w stanie dowieść lub przyszłości, której nikt nie może nam zapewnić. Niezależnie od odpowiedzi, przyszłość proponuje nowy kierunek, który być może będzie kompromisem dla obydwu stron i każdego pomiędzy. Nie walkę z uzależnieniem, a nowe sposoby na łagodzenie skutków ubocznych.

Weźmy pod uwagę najważniejsze obszary życia, na które wszelkiego rodzaju uzależnienia mogą negatywnie wpływać. Rodzina i szeroko rozumiane życie społeczne, praca i finanse oraz zdrowie i bezpieczeństwo, zarówno osoby uzależnionej, jak i osób w jej otoczeniu. Rozwój medycyny wciąż postępuje, średnia długość życia rośnie i powstają technologie służące monitorowaniu naszego zdrowia. W przyszłości takie urządzenia mogą wspierać osoby uzależnione, ostrzegając przed zrachowaniami ryzykownymi lub pomagając w ich kontrolowaniu.

Pewne rodzaje substancji i czynności cieszą się powszechną akceptacją, a nawet uważane są za naturalne formy kontaktów towarzyskich, np. oglądanie telewizji, granie w

gry, palenie, jedzenie i picie. W przyszłości inne formy uzależnień, takie jak korzystanie z wirtualnej rzeczywistości (VR), również staną się normą. Dobrym przykładem jest film „Player One” w reżyserii Stevena Spielberga, który przedstawia świat w 2045 roku, w którym społeczeństwo masowo korzysta z OASIS – wirtualnej rzeczywistości, która oferuje wszystko to, co w prawdziwym życiu i więcej, poza dbaniem o potrzeby fizjologiczne naszego ciała. Choć świat z filmu jest dystopijny, nie jest wykluczone, że VR stanie się integralną częścią naszego życia i obiektem uzależnienia użytkowników.

Obecnie rewolucja technologiczna zmienia sposób, w jaki pracujemy, odpoczywamy i funkcjonujemy społecznie. Nasze uzależnienia stają się problematyczne w momencie, w którym uniemożliwiają nam wykonywanie pracy zarobkowej. Wiele narzędzi zrodzonych z rewolucji technologicznej miały na celu ułatwienie pracy. W przyszłości nasza praca będzie jeszcze bardziej zautomatyzowana. Już teraz mechanizacja wychodzi poza prace fizyczne, a coraz częściej dotyczy pracy umysłowej. Sztuczna inteligencja pomaga w czytaniu, pisaniu, analizie, czy rysowaniu. Wspomaganie pracy będzie oznaczało możliwość jej wykonywania z mniejszym skupieniem, niż dotychczas oraz z większą efektywnością. Od połowy XX wieku obserwujemy spadek godzin pracy w krajach rozwiniętych i choć po 2020 roku ta tendencja zmieniła się w stronę dłuższego tygodnia pracy, to gdy osiągnie pewien maksymalny poziom, będzie się on stopniowo zmniejszał dla większości zawodów. Praca hybrydowa już teraz staje się coraz bardziej popularna i w przyszłości będzie to główna forma pracy. Da to w efekcie więcej czasu na odpoczynek i oddawanie się naszym uzależnieniom. Z drugiej strony jednak zmniejszenie stresu wywołanego wymagającą pracą, czy środowiskiem zawodowym może sprawić, że niektórzy nie będą potrzebować substancji odprężających.

Współczesne wyzwania związane z uzależnieniami są w pewnej mierze skutkiem szybko postępującego rozwoju technologii. Paradoksalnie, to właśnie technologia może stać się kluczem do rozwiązania tych problemów oraz minimalizowania ich negatywnych skutków na życie codzienne uzależnionych.