

W ostatnich latach obserwuje się globalny wzrost zainteresowania psychodelikami. Stosunkowo niewiele wiadomo o używaniu tych substancji w Polsce. „Psychodeliki nad Wisłą” to szeroko zakrojony projekt naukowy dotyczący wzorów używania substancji psychodelicznych w naszym kraju. Projekt realizowany jest przez Instytut Psychiatrii i Neurologii w ramach zadania współfinansowanego ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Niniejszy artykuł prezentuje cele i metodę tego projektu, a także wprowadza w kontekst aktualnego stanu badań nad psychodelikami w Polsce i na świecie.

PSYCHODELIKI NAD WISŁĄ: KONTEKST, CELE I METODA OGÓLNOPOLSKIEGO PROJEKTU NAUKOWEGO

Jakub Greń, Krzysztof Ostaszewski
Instytut Psychiatrii i Neurologii

Substancje i doświadczenia psychodeliczne

Termin *psychodeliki* odnosi się do obszernej i zróżnicowanej grupy substancji psychoaktywnych o złożonym działaniu na ludzki organizm (Swanson, 2018) (pochodzi od *psyche* – umysł, dusza i *delos* – manifestować, ujawniać). Substancje te dzieli się zazwyczaj na *psychodeliki klasyczne* (np. meskalina, psylocybina, LSD czy DMT) oraz *nieklasyczne* (np. ketamina, MDMA, ibogaina). Rozróżnienie to opiera się na podstawowych mechanizmach działania tych substancji, czyli selektywnej interakcji (agonizmu) z receptorami serotoninowymi w przypadku tych pierwszych oraz bardziej zróżnicowanych mechanizmach psychodelików nieklasycznych (Nichols i in., 2023).

Psychodeliki wyróżniają się spośród pozostałych grup substancji psychoaktywnych ze względu na szeroki zakres efektów, jakie wywołują w każdym z aspektów ludzkiego doświadczenia (Nichols, 2016; Swanson, 2018). Należy do nich szereg specyficznych zmian w percepcji (zmiana odbioru bodźców, zwiększone poczucie istotności), przeżywaniu emocji (intensyfikacja, zmienność), procesach poznawczych (myślenie, dostęp do treści pamięciowych), a także zmiany w poczuciu siebie, swojego ciała, otoczenia i czasu (np. poczucie zaniku granicy pomiędzy sobą a światem, poczucie rozpadu/rozpłynięcia swojego ja/ego, utrata poczucia czasu lub zapętlenie). Intensywność tych zmian jest zależna od przyjętej dawki i właściwości osobniczych danej osoby.

Wszystkie te zmiany i subiektywne efekty doświadczeń pod wpływem substancji psychodelicznych składają się na odmienne stany świadomości określane jako *doświadczenia psychodeliczne*.

Związany z psychodelikami potencjał terapeutyczny przypisywany jest między innymi: *mechanizmom neurobiologicznym*, w tym pobudzaniu neuroplastyczności (Olson, 2020), efektom przeciwzapalnym (Kozłowska, 2022); *mechanizmom psychologicznym*, w tym zwiększeniu poczucia połączenia z sobą, innymi i światem (Watts i in., 2017), wzrostowi elastyczności psychicznej (Davis i in., 2020) czy efektom rozluźnienia przekonań i schematów poznawczych (Carhart-Harris i Friston, 2019); a także *subiektywnym efektem* działania psychodelików, takim jak doświadczanie wglądów psychologicznych, poczucia zdumiewającego piękna, intensywnym rozładowaniem lub tzw. przełomom emocjonalnym, czy też przeżyć o charakterze mistycznym (van Elk i Yaden, 2022).

Krótką historia psychodelików i nauki psychodelicznej

Stosowanie substancji psychodelicznych (klasycznych) do różnych celów było powszechne w różnych kulturach na przestrzeni dziejów, w tym w ramach praktyk leczniczych, społecznych i religijnych (Schultes, 1969). Można powiedzieć, że współczesny świat Zachodni „poznał” te substancje dopiero pod koniec XIX wieku za

sprawą prowadzonych wtedy badań antropologicznych i powstającej wówczas psychofarmakologii (Swanson, 2018). Doprowadziło to do wielu badań nad medycznym zastosowaniem psychodelików w pierwszej połowie XX wieku. Badania te dotyczyły głównie leczenia alkoholizmu, nerwicy oraz zaburzeń psychicznych. Spośród nich najliczniejsze były badania nad potencjałem przeciwważeniowym psychodelików, które, co ciekawe, były realizowane również w Polsce. Warto także wspomnieć, że ówczesne próby zastosowań psychodelików nie ograniczały się tylko do medycyny, ale dotyczyły również kontekstu artystycznego, duchowego, militarnego czy politycznego (Hartogsohn, 2022).

Pierwsza fala badań nad psychodelikami osiągnęła swój szczyt w latach 60., zanim badania te zostały prawnie ograniczone poprzez konwencje i przepisy związane z tzw. wojną z narkotykami od roku 1971 (Rucker i in., 2018). Przez kolejne niespełna trzy dekady (z nielicznymi wyjątkami) kontynuowane były jedynie badania na modelach zwierzęcych. W latach 90. XX wieku ponownie zostały zainicjowane badania na ludziach. Z początku nie spotkało się to z zainteresowaniem mediów, co jednak zmieniło się za sprawą eksperymentu przeprowadzonego pod kierunkiem Rolanda Griffithsa, renomowanego psychofarmakologa, którego dotychczasowe badania koncentrowały się głównie na kofeinie, nikotynie i środkach uspokajających. Eksperyment ten, będący replikacją wcześniejszego badania nad subiektywnymi efektami psylocybiny (aktywnego składnika grzybów halucynogennych), ale przy zastosowaniu współczesnych standardów naukowych, dostarczył przekonujących danych empirycznych w zakresie bezpieczeństwa oraz potencjału terapeutycznego stosowania tej substancji na ludziach w warunkach laboratoryjnych (Griffiths i in., 2006).

Wyniki tego oraz wielu innych badań (np. tych nad wspomaganą MDMA terapią stresu pourazowego, PTSD) skumulowały się z czasem w formie drugiej fali badań nad psychodelikami, zwanej także „renesansem psychodelicznym”. Aktualnie psychodeliki są przedmiotem stale rosnącej liczby badań i eksperymentów naukowych dotyczących ich zastosowań w psychiatrii (np. w leczeniu depresji i innych zaburzeń nastroju, uzależnień), a także w leczeniu innych problemów zdrowotnych, takich jak choroby neurodegeneracyjne czy przewlekłe dolegliwości bólowe (Nichols, 2016;

Andersen i in., 2021; Bender i Hellerstein, 2022). Równolegle prowadzone są także badania nad działaniem psychodelików wśród osób z populacji nieklinicznych, w tym badania laboratoryjne na zdrowych ochotnikach oraz ankietowe badania populacyjne.

Wzrost rozpowszechnienia używania psychodelików

Od niespełna dwóch dekad obserwuje się nie tylko rozwój badań naukowych nad psychodelikami, ale również entuzjastyczne zainteresowanie mediów (Yaden i in., 2022), wzrost inwestycji sektora biznesowego w przedsięwzięcia związane z zastosowaniem psychodelików (Aday i in., 2023) oraz zmiany legislacyjne w kierunku medykalizacji i dekryminalizacji tych substancji (Psychedelic Alpha, 2025). To z kolei przekłada się na rosnące wskaźniki używania psychodelików w różnych celach i kontekstach.

Zjawisko to obejmuje używanie substancji psychodelicznych w celach terapeutycznych czy medycznych (w tym poprzez uczestnictwo w badaniach nad medycznym zastosowaniem psychodelików, lub w tzw. *terapiach undergroundowych*, czyli nielegalnych terapiach wspomaganych psychodelikami), używanie w celu wspomagania samorozwoju (w tym rozwoju duchowego poprzez używanie w różnego rodzaju ceremoniach), czy używanie rekreacyjne (np. w kontekście imprez klubowych lub festiwali muzycznych). Specyficznym zjawiskiem jest także tzw. mikrodawkowanie (*microdosing*), czyli regularne przyjmowanie psychodelików w niewielkich, niepsychoaktywnych dawkach, które mogą przyczynić się do pobudzenia kreatywności, poprawy nastroju, obniżenia bólu czy uczucia ulgi w innych problemach zdrowotnych (Ona i Bouso, 2020).

O stosunkowo dużym rozpowszechnieniu używania psychodelików dowiadujemy się m.in. z raportu Global Drug Survey (Winstock i in., 2021), przeprowadzonego na próbie ok. 20 tys. osób z ponad 25 krajów. Wyniki tego badania wskazują na ogólną tendencję wzrostową używania różnych psychodelików, a także samego zjawiska mikrodawkowania, w latach 2015–2020. Z kolei analiza danych z reprezentatywnych dla USA badań przekrojowych (łącznie 664 152 dorosłych Amerykanów) wykazała, że w latach 2002–2018 używanie LSD wzrosło tam o 200% (Killion i in., 2021).

Polski renesans psychodeliczny

O wyraźnym pobudzeniu zainteresowania psychodelikami w Polsce można sądzić na podstawie obserwacji co najmniej kilku istotnych zjawisk. Należą do nich:

- powołanie Polskiego Towarzystwa Psychodelicznego (psychodeliki.org) w 2019 roku, Polskiego Towarzystwa Integracji Doświadczeń Psychodelicznych (ptip.pl) w 2023 roku, inicjatywy Izby Naukowo-Biznesowej Substancji Psychodelicznych (inbsp.pl), która ruszyła w 2024 roku, a także kilku inicjatyw o charakterze edukacyjnym i/lub komercyjnym;
- wydanie przez polskich autorów kilku książek o tej tematyce (np. Sipowicz, 2013; Lorenc, 2019, 2023; Głuszczyk, 2023);
- rosnąca liczba finansowanych ze środków publicznych projektów naukowych nad działaniem i terapeutycznym zastosowaniem psychodelików;
- artykuły w czasopismach naukowych opublikowane przez polskich badaczy (np. Krystynę Gołębiewską, Andrzeja Pilca, Urszulę Kozłowską, Pawła Orłowskiego, Michała Bołę, Grzegorza Kazka, Jakub Grenia, Gniewko Więckiewicz, Anastazję Ruban, Justynę Hobot, Adama Hamedę, Jana Szczypińskiego, Pawła Holasę, Jakuba Schimmelpfenniga i wielu innych);
- konferencje poświęcone tematyce psychodelików, w tym: „Nauka Psychodeliczna” (2022; 2024), Szkoła Zimowa Instytutu Farmakologii PAN „Medyczna przyszłość psychodelików” (2023), „Terapia i integracja psychodeliczna” (2024); oraz panele/wystąpienia podczas oficjalnych konferencji branżowych, takich jak: Ogólnopolskie Konferencje Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Konferencje Trzech Sekcji czy Zjazdu Psychiatrów Polskich;
- otwarcie pierwszego w Polsce punktu terapii wspomaganej ketamą w Centrum Psychiatrii i Psychoterapii „KeyClinic” (dawniej „KetamineClinic”) od 2014 roku; refundacja przez NFZ programu lekowego, który refunduje leczenie depresji lekoopornej esketaminą w 2023 roku, a także rosnąca liczba komercyjnych i niekomercyjnych badań klinicznych nad różnego rodzaju terapiami wspomaganyimi psychodelikami w Polsce od 2023 roku.

Co ciekawe, wzrostowy trend zainteresowania psychodelikami nie znajduje odzwierciedlenia w wynikach krajowych badań epidemiologicznych. W raporcie z badań ESPAD 2019 czytamy, że odsetki młodszych (15-16

lat) i starszych (17-18 lat) nastolatków zgłaszających używanie „LSD i innych halucynogenów”, „grzybów psylocybinowych” oraz „escstasy” (MDMA) zmalało w stosunku do wyników poprzedniej rundy z 2015 roku, ale nie w stosunku do większości z jeszcze wcześniejszych pomiarów (Sierosławski, 2020). Przy czym porównanie wyników tych badań nie było sprawdzane pod kątem istotności statystycznej. Wyniki badań ESPAD są zgodne z rezultatami badań nad używaniem różnych substancji psychoaktywnych, realizowanych przez Centrum Badań Opinii Społecznej (CBOS, 2021). Z kolei rezultaty „Kompleksowych badań stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa i jego uwarunkowań” EZOP II (Moskalewicz i Wciórka, 2021) wskazują, że używanie „halucynogenów” w dorosłej populacji Polaków (18-64 lata) zmalało z 0,8% w latach 2010/2011 do 0,4% w latach 2019/2020 (różnica ta była istotna statystycznie).

Ta rozbieżność w trendach używania psychodelików pomiędzy Polską a np. Stanami Zjednoczonymi może niekoniecznie świadczyć o malejących wskaźnikach używania substancji psychodelicznych w naszym kraju, ale wynikać z ograniczeń, jakimi obarczone były dotychczasowe pomiary.

Ograniczenia badań realizowanych w Polsce

Należy zwrócić uwagę, że realizowane w Polsce badania epidemiologiczne nie dostarczają precyzyjnych informacji na temat używania psychodelików. Zarówno ESPAD, CBOS, jaki i EZOP II uwzględniają jedynie pojedyncze i ogólne pomiary stosowania najpopularniejszych psychodelików klasycznych, czyli LSD i grzybów psylocybinowych (przy czym badanie EZOP II uwzględnia również niespecyficzne pomiary ketaminy i ecstazy jako kolejno „dysocjanty” i „narkotyki klubowe”). Nieco więcej informacji, bo dotyczących używania LSD, grzybów psylocybinowych, DMT, ketaminy i MDMA, dostarcza opracowywany przez Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii¹ (EMCDDA, 2022) „Europejski raport narkotykowy: Trendy i osiągnięcia”, który obejmuje także Polskę. Także i w tym przypadku zastosowane pomiary dotyczą jednak tylko rodzaju i częstości używania poszczególnych substancji psychodelicznych, ale nie wzorów ich używania. Tymczasem ze względu na różnorodność celów, kontekstów i sposobów używania psychodelików oraz związanych

z tym zagrożeń, informacje na temat wzorów używania są niezbędne do pomiaru i oceny tego zjawiska.

Pewne dane empiryczne w tym zakresie można zaczerpnąć z wyników dwóch projektów naukowych. Pierwszym są badania „PolDrugs”, realizowane pod kierunkiem Gniewko Więckiewicza z Uniwersytetu Śląskiego. Ostatnia ich runda przypadła na rok 2024, jednak w momencie pisania tego artykułu dostępne są jedynie wyniki rundy pierwszej (Więckiewicz i Pudło, 2021). Drugi ze wspomnianych projektów nosi tytuł „Narkotyki, zdrowie psychiczne i redukcja szkód” i został zrealizowany przez Jakuba Grenia i Krzysztofa Ostaszewskiego w Instytucie Psychiatrii i Neurologii, przy wsparciu finansowym Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Na podstawie tego projektu opracowano kilka publikacji naukowych (Greń i in., 2023a, 2023b), w tym prace eksplorującą wzory używania psychodelików oraz innych substancji psychoaktywnych (Greń i in., 2024). Obydwa te projekty badawcze były jednak skupione na znacznie szerszej gamie środków psychoaktywnych, a nie jedynie na psychodelikach, przez co nie były w stanie uchwycić ich specyfiki.

Istnieje więc potrzeba organizacji badań o charakterze epidemiologicznym, które byłyby skupione na pomiarze rozpowszechnienia i wzorów używania różnych substancji psychodelicznych w Polsce. Pomiar i analiza elementów wzorów używania psychodelików jest kluczowa dla oszacowania związanej z tym szkodliwości, jak i oceny potrzeb w zakresie zdrowia publicznego.

Ponadto spośród wyjątkowo nielicznych badań użytkowników psychodelików w naszym kraju, żadne nie stosowało również poddanych walidacji narzędzi do pomiaru subiektywnych efektów doświadczeń psychodelicznych. Wyjątkiem jest opracowany przez Radoń (2014) Kwestionariusz Ruminacji–Refleksyjności, będący polską adaptacją skróconej wersji Skali Mistycyzmu Hooda (ang. Hood’s Mysticism Scale), która była stosowana we wcześniejszych badaniach nad psychodelikami.

Brak poddanych adaptacji językowo-kulturowej oraz walidacji narzędzi do pomiaru efektów działania psychodelików stanowi istotne ograniczenie prowadzonych w Polsce badań w tym zakresie. Przekroczenie tego ograniczenia poprzez adaptację i walidację wybranych narzędzi pomiarowych stosowanych w zagranicznych badaniach nad psychodelikami posłużyłoby więc także do przygotowania gruntu pod dalsze badania nad tym zjawiskiem w Polsce. Co więcej, chociaż dostępnych jest

kilka szeroko stosowanych narzędzi mierzących efekty i konsekwencje używania psychodelików, to narzędzia te są obecnie krytykowane ze względu na ich ograniczenia w zakresie jakości psychometrycznej (de Deus Pontual i in., 2023; Herrmann i in., 2023). Dostarczenie polskich adaptacji i walidacji wybranych narzędzi pomiarowych przyczyni się więc również do rozwoju metodologii badań nad działaniem substancji psychodelicznych.

Kontynuacja i podnoszenie jakości badań nad psychodelikami jest istotne ze względu na fakt, że – pomimo obietnic w zakresie dostarczenia nowych, skutecznych, szybko działających, niechronicznych i opłacalnych kosztowo metod leczenia – psychodeliki niosą ze sobą także wiele wyzwań, zarówno dla zdrowia osób sięgających po te substancje, jak i dla zdrowia publicznego. Ich używanie nie jest bowiem pozbawione zagrożeń.

Zagrożenia i negatywne konsekwencje związane z psychodelikami

Intensywny, nieprzewidywalny, dezorientujący i często przytłaczający charakter efektów działania psychodelików potrafi wywołać trudne doświadczenia psychodeliczne (ang. *challenging psychedelic experiences*), zwane potocznie „złymi” bądź „trudnymi podróżami (ang. *bad trips*), z czym związanych jest wiele potencjalnie niekorzystnych konsekwencji (Barrett i in., 2016; Carbonaro i in., 2016; Evans i in., 2023). Wśród nich można wymienić: niepokój i stany lękowe, przeszkadzające myśli, wahania nastroju, dysocjacyjne doświadczenia derealizacji i/lub depersonalizacji, a także nagłe, intensywne i nawracające wspomnienia trudnego przeżycia w formie tzw. flashbaczków lub koszmarów sennych (Aixialà, 2022). Znanie są również związane z psychodelikami doświadczenia podobne do objawów psychotycznych, ataków paniki czy myśli samobójczych (Schlag i in., 2022).

Pod wpływem działania psychodelików może także dojść do odpamiętywania traumatycznych przeżyć, z którymi osoba nie zawsze może sobie poradzić, będąc pod wpływem psychodelików. Jeszcze innym zjawiskiem jest tzw. szok ontologiczny, czyli stan radykalnie odmiennej percepcji i/lub przeciążenia informacyjnego, który zmusza do nagłego zakwestionowania swojego dotychczasowego światopoglądu lub filozofii życiowej (Carhart-Harris i Friston, 2019; Aixialà, 2022). W niektórych, raczej rzadkich przypadkach występują także utrzymujące się

zmiany percepcyjne, które mogą przybrać formę zaburzeń postrzegania spowodowanych halucynogenami (ang. Hallucinogen Persisting Perception Disorder, HPPD; Doyle i in., 2022).

Jednakże – co wydaje się zjawiskiem specyficznym dla psychodelików – trudne doświadczenia pod wpływem tych substancji często nie są jednoznacznie negatywne dla osób, które je przeżyły. Przykładowo, w badaniu przeprowadzonym przez zespół ze Szkoły Medycznej Uniwersytetu Johna Hopkinsa w Stanach Zjednoczonych (Carbonaro i in., 2016), wśród 1993 osób (średnia wieku 30 lat, 78% mężczyzn), które przeżyły trudne doświadczenie po spożyciu grzybów psylocybinowych, 39% oceniło je jako jedno z pięciu najtrudniejszych doświadczeń w swoim życiu. Pomimo tego, 84% spośród tych osób stwierdziło, że odniosło znaczące korzyści z tych doświadczeń. Zjawisko to wskazuje na dynamikę subiektywnych efektów działania psychodelików, co sugeruje także istotność tzw. integracji doświadczeń psychodelicznych, czyli aktywności, jakie można podjąć po zażyciu psychodelików w celu ograniczenia związanych z tym szkód oraz maksymalizacji związanych z tym korzyści (Greń i in., 2023c).

Co istotne, szkody i problemy związane z psychodelikami nie są jednakowe u wszystkich osób, które po nie sięgają, ale wyraźnie zróżnicowane i zależne od wielu czynników. Badania wskazują, że z niekorzystnymi efektami działania psychodelików najczęściej związane

są takie czynniki, jak wysoka neurotyczność, osobista lub rodzinna historia zaburzeń psychicznych, osobowość typu borderline, mania lub pokrewne problemy zdrowia psychicznego, a także niewłaściwy kontekst używania psychodelików, czy też brak lub niewystarczająca integracja psychodeliczna (Johnson i in., 2008; Barrett i in., 2017; Ona, 2018).

Zgodnie z modelem *substancja, osoba i otoczenie* (ang. *drug, set & setting*; Carhart-Harris i in., 2018), oprócz rodzaju, dawki, częstości, sposobu przyjmowania i innych czynników po stronie samej substancji psychoaktywnej, znaczenie mają także czynniki pozafarmakologiczne. Wśród nich, w przypadku psychodelików, wymienić można indywidualne nastawienie i kondycję psychofizyczną bezpośrednio poprzedzającą zażycie substancji, a także otoczenie fizyczne i kontekst społeczny, w którym ma to miejsce. Podobnie jak w przypadku używania innych substancji psychoaktywnych, znaczenie ma tu również wiedza na temat przyjmowanej substancji, wcześniejsze doświadczenie w jej używaniu oraz podejmowanie wysiłków w celu ograniczania związanych z tym zagrożeń i szkód (Soar i in., 2006; Carhart-Harris i Nutt, 2013; Aday i in., 2021; Greń i in., 2022).

Behawioralne strategie chroniące

Termin „behawioralne strategie chroniące” (ang. *protective behavioral strategies*, PBS) odnosi się do specyficznych



zachowań, które można zastosować przed, w trakcie lub po używaniu danej substancji psychoaktywnej, aby ograniczyć prawdopodobieństwo wystąpienia związanych z tym negatywnych konsekwencji (Pearson, 2013). Zgodnie z niedawnym przeglądem literatury naukowej w tym zakresie (Greń i Ostaszewski, 2023d), PBS zostały skonceptualizowane jako zastosowanie behawioralnej koncepcji samokontroli w kontekście używania substancji psychoaktywnych. Strategie te są również tożsame z redukcją szkód, czyli podejściem leżącym u podstaw szeregu działań zorientowanych na ograniczanie negatywnych konsekwencji używania substancji psychoaktywnych bez konieczności całkowitego wyeliminowania tego zjawiska. Stąd PBS nazywa się także „strategiami redukcji szkód”. Wśród przykładów konkretnych PBS wymienić można: testowanie składu substancji przed jej użyciem, ostrożne dawkowanie, nieprzyjmowanie kolejnej dawki przed zanikiem efektów poprzedniej, przyjmowanie substancji jedynie w zaufanym towarzystwie, zachowywanie jak najdłuższych przerw pomiędzy kolejnymi dawkami i okazjami do używania, czy też unikanie prowadzenia pojazdów będąc pod wpływem substancji. Wyniki dotychczasowych badań nad PBS wskazują na ich istotną rolę w ograniczaniu używania substancji, poziomu intoksykacji oraz występowania związanych z tym szkód, w tym ograniczaniem nasilenia symptomów zaburzeń związanych z używaniem substancji (np. Pearson, 2013; Greń i in., 2023b).

Dotychczasowe badania w tym zakresie były jednak zawężone do pomiaru i analizy strategii specyficznych dla alkoholu (Pearson, 2013), z pojedynczymi badaniami dotyczącymi marihuany (Pedersen i in., 2016), MDMA/ecstasy (np. Soar i in., 2006) i ketaminy (Vidal Gine i in., 2016). Niedawno Greń i in. (2023a) opracowali narzędzie zdolne do pomiaru PBS uniwersalnych dla wszystkich substancji psychoaktywnych (za wyjątkiem alkoholu i tytoniu). Narzędzie to zostało opracowane na podstawie wyników polskich badań wśród osób używających różnych substancji i może być stosowane także w przypadku osób przyjmujących więcej niż jedną substancję przy jednej okazji (ang. *polysubstance use*). Niemniej jednak, ze względu na swoje złożone działanie oraz efekty subiektywne, o dynamicznym przebiegu i relatywnej nieprzewidywalności, substancje psychodeliczne cechują się dużą specyficznością, za czym idą również specyficzne potrzeby w zakresie ograniczania ryzyka i szkód.

Psychodeliczna redukcja szkód

Jak dotąd kilka zespołów badawczych podjęło się wysiłku identyfikacji strategii, które mogą przyczyniać się do ograniczania negatywnych konsekwencji związanych z używaniem psychodelików (np. Soar i in., 2006; Singer i Schensul, 2011; Hearne i Van Hout, 2016; Vidal Giné i in., 2016; Móró i in., 2011; Carhart-Harris i Nutt, 2013; Aday i in., 2021). Greń i in. (2022) przeprowadzili również podobne badanie wśród 72 polskich nastolatków używających różnych substancji psychoaktywnych, w tym psychodelików. Natomiast Palmer i Maynard (2022) przeprowadzili 163 pogłębione wywiady jakościowe, w których pytano m.in. o sposoby ograniczania ryzyka podejmowanego w związku z używaniem psychodelików. Z kolei pod koniec 2023 roku, zespół amerykańskich badaczy opublikował wstępną wersję narzędzia mającego służyć do pomiaru stosowania specyficznych dla psychodelików PBS (Mian i in., 2023). Narzędzie to ogranicza się jednak do strategii możliwych do zastosowania przed doświadczeniem psychodelicznym, w czym przypomina narzędzia wspierające samo przygotowanie do używania psychodelików (McAplipne i in., 2024). Istnieją również analogiczne narzędzia służące do pomiaru strategii, które można zastosować w trakcie trudnych doświadczeń psychodelicznych (Wood i in., 2024) lub już po używaniu psychodelików (Frymann i in., 2022). W związku z tym pomimo identyfikacji szeregu potencjalnych strategii oraz czynników związanych z ograniczeniem prawdopodobieństwa występowania negatywnych konsekwencji związanych z przyjmowaniem psychodelików, jak dotąd brak jest poddanych walidacji narzędzi, które umożliwiłyby rzetelny pomiar pełnego spektrum specyficznych dla psychodelików PBS. Takie narzędzia przyczynią się do postępu w dziedzinie badań nad behawioralnymi strategiami chroniącymi, umożliwi prowadzenie wyższej jakości badań nad wzorami używania substancji psychodelicznych, a także będą istotnym krokiem w kierunku opracowywania opartych na dowodach naukowych działań edukacyjnych, profilaktycznych i/lub terapeutycznych, skierowanych do osób, które używają psychodelików.

Psychodeliki nad Wisłą

Opracowaliśmy szeroko zakrojony projekt „Psychodeliki nad Wisłą”, który wychodzi naprzeciw aktualnym

potrzebom oraz ograniczeniom dotychczasowych badań nad psychodelikami. Projekt ten realizowany jest przez Zespół badawczy z Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, pod kierownictwem Jakuba Grenia, przy wsparciu finansowym (w ramach zadania konkursowego) Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, ze środków Narodowego Program Zdrowia na lata 2021–2025.

Cele i spodziewane rezultaty

Głównym celem projektu jest pomiar i analiza wzorów używania psychodelików wśród dorosłych Polaków, ze szczególnym uwzględnieniem eksploracji specyficznych dla psychodelików behawioralnych strategii ograniczania szkód i/lub wzmacniania korzyści. Cele szczegółowe i spodziewane rezultaty tego projektu obejmują:

- identyfikację i analizę poszczególnych elementów wzorów używania psychodelików zgodnych z modelem *substancja, osoba i otoczenie*;
- pomiar i analizę zjawiska mikrodawkowania psychodelików oraz samoleczenia problemów zdrowia psychicznego za pomocą psychodelików;
- pomiar subiektywnych efektów, korzystnych wpływów oraz negatywnych konsekwencji, a także psychospołecznych uwarunkowań (czynniki ryzyka/chroniących) używania psychodelików;
- opracowanie i walidację narzędzia do pomiaru trudności i szkód związanych z przyjmowaniem psychodelików, które utrzymują się przez co najmniej jeden dzień po doświadczeniu psychodelicznym; nazwa robocza narzędzia to: *Post-Psychedelic Difficulties Scale* (PPDS);
- pomiar częstości oraz analizę skuteczności stosowania behawioralnych strategii ograniczających szkody i/lub wzmacniających korzyści związane z używaniem psychodelików;
- opracowanie i walidację narzędzia do pomiaru tychże strategii; nazwa robocza narzędzia to: *Psychedelic Risk-Reduction, Optimization Measures & Integration Scale* (PROMIS);
- adaptację językowo-kulturową oraz walidację wybranych narzędzi stosowanych w zagranicznych badaniach nad psychodelikami: *Challenging Experiences Questionnaire Brief* (CEQ-7; Stickland i in., 2024), *Mystical Experiences Questionnaire Brief* (MEQ-4; Stickland i in., 2024), *Emotional Breakthrough Inventory* (EBI; Roseman i in., 2019), *Psychological*

Insight Scale (PIQ; Peill i in., 2022), oraz *Experience Integration Scale* (EIS; Frymann i in., 2022).

Metoda

Badanie to ma charakter przekrojowy i wykorzystuje ankietę internetową do samodzielnego wypełniania na dowolnym urządzeniu ekranowym. Badanie to skierowane jest do wszystkich osób pełnoletnich, które przynajmniej jednokrotnie w swoim życiu używały dowolnej substancji psychoaktywnej. Realizacja badania przypada na okres kwiecień–lipiec 2025 roku.

Ankieta składa się z dwóch części, z których pierwsza dotyczy częstości używania różnych psychodelików w skali życia oraz ostatniego roku, a druga część skupia się na szczegółowej analizie wybranego doświadczenia psychodelicznego.

Udział w badaniu jest w pełni anonimowy. Udzielone informacje są poufne. Nie są zbierane dane osobowe ani wrażliwe, w tym adresy IP urządzeń, na których wypełniana jest ankieta. Udział w badaniu jest dobrowolny, co oznacza, że w dowolnym momencie można z niego zrezygnować, nie ponosząc z tego powodu żadnych konsekwencji. Zgodę na realizację projektu wydała Komisja Bioetyczna przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Badanie to zostało poprzedzone badaniem pilotażowym, którego realizacja przypadła na okres sierpień–listopad 2024 roku. W badaniu tym wzięło udział 548 osób, których odpowiedzi posłużyły do weryfikacji i optymalizacji finalnej metodologii zastosowanej w projekcie. Szczegółowe wyniki pilotażu dostępne są na stronie KCPU (kcpu.gov.pl). Po realizacji badań właściwych na stronie tej udostępniony zostanie również całościowy raport z realizacji projektu „Psychodeliki nad Wisłą”. Natomiast w jednym z kolejnych numerów Serwisu Informacyjnego „UZALEŻNIENIA” planowana jest publikacja streszczenia wyników tego projektu.

Bibliografia dostępna w internetowej wersji artykułu na stronie www.siu.praesterno.pl

Przypisy

- ¹ Od 2 lipca 2024 roku Agencja Unii Europejskiej ds. Narkotyków (EUDA).