



NEUROBIOLOGIA UZALEŻNIEŃ

KSIĘGA KILKU PROSTYCH REGUŁ

WPROWADZENIE

Wszyscy posiadamy układ nagrody i w związku z tym wszyscy jesteśmy podatni na uzależnienie. Jednym z przejawów uzależnienia może być uzależnienie od niezdawania egzaminów. Osoba uzależniona odczuwa silny wewnętrzny przymus do oblewania egzaminów. Ta szczególna forma uzależnienia behawioralnego, którą można utożsamiać z samookaleczeniem się, wpisuje się w obszar tzw. uzależnień od ryzykowanych zachowań.

Wykonując różnego rodzaju zadania nadobowiązkowe (*vide* NARKOZADANIA) można poprawić swoją oporność na uzależnienie od niezdawania egzaminów. Oporność ta, co prawda, nie jest uniwersalna, a dotyczy jedynie egzaminu z neurobiologii uzależnień. Nie mniej jednak warto ją w sobie wzniecić, ponieważ takie anty-uzależnieniowe mechanizmy są w dużej mierze uniwersalne i pozwalają z powodzeniem mierzyć się z wszelkimi formami wewnętrznego napędu autodestrukcyjnego.

Czym jest oporność na uzależnienie od niezdawania egzaminów? Oporność ta to zdolność do unikania obłania egzaminu. Mierzy się ją w punktach oporności. Im więcej punktów oporności, tym mniejsze ryzyko obłania egzaminu i tym większa szansa na uzyskanie oceny bardzo dobrej (*vide* OPORNOŚĆ NA UZALEŻNIENIE).

NARKOZADANIA

Poniższa tabela (*vide str. 2*) przedstawia ogólny wykaz narkozadań, wraz z danymi dotyczącymi ich poziomu, dostępności czasowej i maksymalnego możliwego przyrostu oporności (tzw. punktów oporności).

Zadania z poziomu 1 można rozwiązywać bez spełnienia jakichkolwiek warunków wstępnych, natomiast dostęp do zadań z poziomu 2 ograniczony jest dla osób uczęszczających na wykłady. Dostęp do każdego pojedynczego zadania z poziomu 2 kosztuje 1 kod dostępu, za wyjątkiem ciągu narkotykowego, do którego dostęp kosztuje 3 kody. Obecność na każdym wykładzie nagradzana jest

1 kodem dostępu. Dostęp do zadań z poziomu 2 można wykupić wyłącznie po zakończeniu wykładu u prowadzącego.

Wszystkie zadania mają określony czas, w którym zadanie jest dostępne (lub można je wykupić) oraz czas na wykonanie. Przekroczenie dozwolonego czasu o każdy kolejny tydzień będzie skutkowało odebraniem każdorazowo połowy punktów oporności, które można zdobyć za dane zadanie. Każdy kolejny tydzień zajęć rozpoczyna się wykładem i kończy z chwilą rozpoczęcia kolejnego wykładu.

Zadanie	Poziom	Tydzień zajęć *															Punkty oporności	Czas na wyk. zad.	Liczba zadań
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Pytania do narkomana	1		→		→			→			→			→			10	30 min.	5
Narkosłownik	2			→			→			→			→			→	10	1 tydz.	5
Wynurzenia narkomana	1	→				→				→				→			20	2 tyg.	4
Quiz narkowiedzy	2			→			→			→			→			→	10	30 min.	5
Ciąg narkotykowy	2										→	→	→	→			35	4 tyg.	1
Jajko narkoniespodzianka	1	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?

■ czas, którym zadanie jest dostępne (kolorowy kwadrat)

→ zadanie (kropka) i maksymalny czas na jego wykonanie (strzałka)

* każdy kolejny tydzień zajęć rozpoczyna się wykładem i kończy z chwilą rozpoczęcia kolejnego wykładu

1. PYTANIA DO NARKOMANA

Na stronie www kursu (*vide* KOMUNIKACJA) o określonej (ustalonej) godzinie zostaje umieszczone pytanie dotyczące neurobiologii uzależnień, na które trzeba odpowiedzieć (tzw. swoimi słowami) w ciągu 30 minut wysyłając e-mail z odpowiedzią na wskazany adres.

2. NARKOSŁOWNIK

Narkosłownik tworzony jest on-line (odnośnik do narkosłownika zostanie udostępniony na stronie www kursu) jako encyklopedia podstawowych pojęć z zakresu neurobiologii uzależnień. Po wykupieniu dostępu, zadaniem uczestnika kursu jest opisanie jednego hasła (z dostępnych w danym momencie) przy wykorzystaniu maksymalnie 1500 znaków (łącznie ze spacjami) (w przypadku niektórych haseł możliwe będzie użycie większej liczby znaków i wówczas zostanie to zasygnalizowane odpowiednim komunikatem przy danym hasle).

3. WYNURZENIA NARKOMANA

Wynurzenia narkomana mają formę wyводу na wskazany temat. Tematy wynurzeń będą podawane na stronie www kursu. Minimalna objętość wynurzeń to 4000 znaków (ze spacjami).

4. QUIZ NARKOWIEDZY

Quiz sprawdza narkowiedzę zdobytą podczas wykładów. Każdy quiz składa się z kilku pytań. Quiz przeprowadzany będzie on-line. Odnośnik do quizu zostanie umieszczony na stronie www kursu w określonym (uzgodnionym) czasie. Od tego momentu osoby, które wykupiły dostęp do zadania będą miały 30 minut na jego rozwiązywanie.

5. CIĄG NARKOTYKOWY

Ciąg narkotykowy to seria krótkich powiązanych ze sobą zadań, w których rozwiązanie danego zadania uzależnione jest od prawidłowego rozwiązania poprzedniego. Kolejne zadania wykonywane są zarówno on-line, jak i poprzez przesyłanie ich do prowadzącego.

6. JAJKO NARKONIESPODZIANKA

Z jajkiem narkoniespodzianką jest jak z jajkiem niespodzianką – nikt nie wie co się w nim znajduje dopóki się go nie otworzy.

OPORNOŚĆ NA UZALEŻNIENIE

W zależności od poziomu oporności na uzależnienie od niezdawania egzaminów (liczby punktów oporności) osoba oporna może uzyskać następujące korzyści:

poziom oporności (liczba punktów oporności)	korzyść
25	możliwość nie udzielania odpowiedzi* na 5 pytań**
50	możliwość nie udzielania odpowiedzi* na 10 pytań**
75	możliwość nie udzielania odpowiedzi* na 20 pytań**
100	minimalna ocena z egzaminu: 3,0 + możliwość nie udzielania odpowiedzi* na 10 pytań**
125	minimalna ocena z egzaminu: 3,0 + możliwość nie udzielania odpowiedzi* na 20 pytań**
150	minimalna ocena z egzaminu: 4,0 + możliwość nie udzielania odpowiedzi* na 10 pytań**
175	minimalna ocena z egzaminu: 4,0 + możliwość nie udzielania odpowiedzi* na 20 pytań**
200	ocena z egzaminu: 5,0

* podczas rozwiązywania testu osoba może zaznaczyć dowolne pytania, których nie chce aby były brane pod uwagę przy wyliczaniu odsetka prawidłowych odpowiedzi (odpowiedzi na te pytania nie będą brane pod uwagę przy ocenie testu, nawet wówczas jeśli osoba odpowie na te pytania prawidłowo)

** test będzie składał się z 50 pytań

KOMUNIKACJA

Komunikacja uczestników kursu z prowadzącymi odbywa się podczas zajęć oraz za pośrednictwem strony www. Adres strony to: www.homunculus.ug.edu.pl/wg (zakładka 'neurobiologia uzależnień').

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Prowadzący zajęcia zastrzega sobie możliwość dokonywania zmian w punktowaniu zadań, ich dostępności, jak również dodawania lub anulowania niektórych zadań.

Rozstrzygnięcie spraw nieuregulowanych w niniejszej Księdze należy do autora po zasięgnięciu opinii przedstawicieli studentów.

KONTAKT:

Wojciech Glac

Katedra Fizjologii Zwierząt i Człowieka

Wydział Biologii Uniwersytetu Gdańskiego

e-mail: wojciech.glac@biol.ug.edu.pl