

Uzależnienie może dotyczyć każdego. Wbrew pozorom, nie jest to zjawisko rzadkie. Chyba każdy z nas zna choć jedną osobę z takim problemem. W swoim otoczeniu, środowisku, rodzinie można spotkać osoby borykające się z nałogami i uzależnieniami. Uzależnienie jest chorobą psychiki i emocji, a także mózgu i systemu nerwowego. Polega ono na utracie kontroli nad własnym życiem. Uzależnienie to nabyta potrzeba, często posiadająca silne natężenie, związana z koniecznością zażycia jakiejś substancji albo też z koniecznością określonego zachowania się. Najczęściej uzależnienie kojarzone jest z alkoholizmem, narkomanią czy nikotynizmem, jednak ich wskazanie nie jest wystarczające. Obok nich należy wymienić uzależnienia od leków, gier, komputera, Internetu, hazardu, telewizji, jedzenia, kupowania, czy pracy.

## **UZALEŻNIENIA – PODSTAWOWE INFORMACJE**

Nałóg jest to szkodliwe dla zdrowia psychicznego i fizycznego przyzwyczajenie do określonej czynności, której wykonywanie staje się nieodpartą koniecznością.

Osoba uzależniona czasami zdaje sobie sprawę z tego że środek odurzający czy problemowe zachowanie jest przyczyną jej kłopotów, niszczy zdrowie, relacje międzyludzkie, obniża status społeczny czy ekonomiczny. Ale w związku z brakiem kontroli nad swoim życiem, swoimi emocjami i zachowaniami nie jest w stanie sama zerwać z nałogiem.

Uzależnienie fizjologiczne Uzależnienie fizjologiczne, zwane też czasem fizycznym, to nabyta silna potrzeba stałego zażywania jakiejś substancji odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych (np. bóle, biegunki, uczucie zimna, wymioty, drżenia mięśni, bezsenność). Zaprzestanie jej zażywania (odstawienie) prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, które określa się jako zespół abstynencyjny (zespół z odstawienia). W leczeniu stosowana jest detoksykacja, czyli odtrucie.

### **Substancje uzależniające**

Grupa substancji, których nadużywanie prowadzi do uzależnienia fizjologicznego jest niewielka. Najważniejsze z nich to (w przypadku dwóch pierwszych substancji, w nawiasie nazwa choroby polegającej na uzależnieniu od danej substancji):

- nikotyna (nikotynizm);
- alkohol etylowy (alkoholizm);
- opiaty (heroina, morfina i inne,);
- barbiturany stosowane jako leki nasenne;
- niektóre steroidy
- benzodiazepiny (grupa leków psychotropowych).

Przewycięcie uzależnienia fizjologicznego w walce z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych to niewielkie osiągnięcie. Głównym czynnikiem powodującym, że narkomani wracają do uzależnienia, jest jego psychiczny aspekt.

Uzależnienie psychiczne Uzależnienie psychiczne, znane też jako psychologiczne, to nabyta silna potrzeba stałego wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji, której niespełnienie jednak nie prowadzi do poważnych fizjologicznych następstw. Jego cechy to:

- wzrost zaangażowania związanego z poszukiwaniem środka uzależniającego;
- wzrost tolerancji na działanie środka (obniżenie efektu przyjemności, który on dostarcza);
- osłabienie woli;
- obsesja brania i natręctwa myślowe utrzymujące się i nawracające nawet po wieloletniej abstynencji;
- samooszukiwanie się usprawiedliwiający wykonywanie danej czynności (związane z psychologicznymi mechanizmami obronnymi);
- fizyczne wyniszczenie, brak zainteresowania otoczeniem niezwiązanym ze środkiem i jego zdobywaniem.

## **Objawy uzależnienia**

- Zachowanie szybko staje się nawykowe;
- Jest częste, regularne
- Zabiera znaczną część czasu;
- Jest przyczyną problemów zdrowotnych, finansowych, zawodowych, rodzinnych i innych;
- Ma charakter przymusowy;
- Trudno go zaprzestać trwale i całkowicie;
- Związane jest z powracającym wewnętrznym przymusem do niego;
- Zespół abstynencyjny po odstawieniu substancji lub zaprzestaniu kontaktu z daną sytuacją. Natóg czy uzależnienie wpływa destrukcyjnie nie tylko na zdrowie osoby uzależnionej, ale również na zachowania społeczne. Z uzależnienia mogą wynikać kłopoty w pracy, problemy w związkach rodzinnych.

## **NIKOTYNIZM**

Palenie tytoniu, a w węższym sensie nikotynizm, jest najniebezpieczniejszy dla życia ludzkiego, gdyż ilość zgonów związanych z paleniem papierosów, spowodowanych głównie alergiami, komplikacjami naczyniowymi i rakiem płuc, pięciokrotnie przewyższa liczbę zgonów związanych z drugim legalnym narkotykiem – alkoholem. Co więcej, jedna piąta zgonów dotyczy palaczy mimowolnych – osób niepalących, ale narażonych na wdychanie dymu tytoniowego. Liczba śmiertelnych ofiar palenia w Polsce to 50-70 tysięcy - papierosy odpowiadają za przynajmniej 30% śmierci z powodu nowotworów. Dane epidemiologiczne, wskazują na wzrost liczby schorzeń układu sercowo-naczyniowego, nowotworów złośliwych jamy ustnej, gardła, krtani i płuc, proporcjonalny do wzrostu

spożycia papierosów. Badania potwierdziły, że dym papierosowy zawiera substancje, które działają niekorzystnie na organizm człowieka, wywołując szereg chorób i komplikacji zdrowotnych, także takich jak depresja, obsesje, fobie czy obawy. Substancje szkodliwe to: - nikotyna - będąca bardzo silną trucizną. Kropla czystej nikotyny jest dawką śmiertelną. Nikotyna ma zdolność odkładania się w organizmie człowieka lub wywoływania natychmiastowych objawów.

## **ALKOHOLIZM**

Alkohol to środek odurzający, silnie wpływający na psychikę, funkcjonowanie organizmu i zachowania człowieka. Jego nadużywanie prowadzi do chronicznej choroby, czyli uzależnienia. Uzależnienie od alkoholu jest chorobą, która zaczyna się i rozwija podstępnie, bez świadomości danej osoby. Polega na niekontrolowanym piciu napojów alkoholowych i może doprowadzić do przedwczesnej śmierci. Jedyny sposób na uratowanie życia alkoholika to abstynencja i nauka zapobiegania nawrotom picia.

## **NARKOMANIA**

Narkomania, czyli uzależnienie od narkotyków (środków odurzających, substancji psychoaktywnych) to choroba - postępująca, ciężka i śmiertelna. Narkomania na każdym z etapów choroby jest zagrożeniem życia. W pojedynkę, walka z tym problemem jest prawie niemożliwa. Aby pozbyć się uzależnienia i zmienić diametralnie jakość swojego życia, należy skorzystać ze specjalistycznej pomocy.

## **SIECIOHOLIZM KOMPUTER / INTERNET**

Początkowa fascynacja pozwala przekonać się, czym jest Internet i do czego może się przydać. Uzależnienie przychodzi wtedy, gdy korzystanie z Internetu zaczyna przeszkadzać, a nie pomagać w pracy, nauce czy życiu osobistym. Ludzie, którzy korzystają dużo z Internetu czują się źle, gdy próbują ograniczyć swój czas spędzony w sieci, a odebranie im - choćby na chwilę - dostępu do poczty elektronicznej byłoby prawdziwą katastrofą.

## **LECZENIE UZALEŻNIEŃ**

Leczenie uzależnień jest procesem terapeutycznym mającym na celu reedukację i resocjalizację osoby uzależnionej. Ma w konsekwencji prowadzić do zaprzestania lub zmniejszenia częstotliwości przyjmowania substancji psychoaktywnych, redukcji szkód, powrotu do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie.