

UZALEŻNIENIA

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia uzależnienie to "psychiczny i fizyczny stan, wynikający z interakcji między żywym organizmem a substancją, charakteryzujący się zmianami zachowania i innymi reakcjami, do których należy konieczność przyjmowania substancji w sposób ciągły lub okresowy, w celu doświadczenia jej wpływu na psychikę, a niekiedy aby uniknąć przykrych objawów towarzyszących brakowi substancji".

Upraszczając - **uzależnienie to nabyta silna potrzeba wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji.**

Podstawowy podział uzależnień w myśl powyższej definicji to **uzależnienia od substancji psychoaktywnych**, nazywanych też uzależnieniami chemicznymi (od alkoholu, nikotyny, leków i substancji nielegalnych, powszechnie nazywanych narkotykami) oraz **uzależnienia od czynności**, czyli uzależnień behawioralnych (uzależnienie od telewizora, komputera, Internetu, komórki, portali społecznościowych, jedzenia,



zakupów, itp.)

Osoba jest uzależniona, jeżeli w ciągu ostatniego roku wystąpiły u niej przynajmniej trzy objawy z niżej podanych.

1. Silna potrzeba lub poczucie przymusu wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji.

2. Upośledzenie zdolności kontrolowania zachowań, związanych z wykonywaniem określonej czynności lub zażywaniem określonej substancji (niemożność przzerwania, utrata kontroli nad ilością przyjmowanych dawek, czasem nad wykonywaną czynnością).
3. Fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego w sytuacji ograniczenia lub przerywania wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji.
4. Wzrost tolerancji, potrzeba spożywania zwiększonych dawek dla osiągnięcia oczekiwanego efektu.
5. Koncentracja życia wokół wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji (zaniedbywanie obowiązków, przyjaciół, rodziny).
6. Wykonywanie określonej czynności lub zażywanie określonej substancji pomimo widocznych szkód psychicznych, fizycznych i społecznych, o których wiadomo, że mają związek z danym zachowaniem.
7. Utrata przyjaciół - "trzeźwych" przyjaciół, niezwiązanych z wykonywaniem określonej czynności lub zażywaniem określonej substancji.

Uzależnienie jest chorobą, która powoduje długotrwałe **uszkodzenie** fizycznego, psychicznego, społecznego funkcjonowania człowieka, polegające na tym, że człowiek robi coś, co powoduje szkody, robi to w sposób powtarzający się, a kiedy chce przestać, to mu się nie udaje - istotą uzależnienia jest **UTRATA KONTROLI**.



Przyczyny powstawania uzależnień

Dlaczego jedni doświadczają problemów, związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, a inni nie? Dlaczego niektórzy szybciej niż inni się uzależniają, mimo stosowania podobnych ilości substancji psychoaktywnych? Jak na to reagujemy?

Nie można oczekiwać, że łatwo znajdziemy odpowiedź na te pytania, gdyż dotyczą one zagadnień bardzo złożonych i niejednoznacznych, a mechanizmy ich powstawania nie zostały jeszcze wystarczająco poznane. Przyjmuje się jednak, że decydujące znaczenie mają nakładające się na siebie i współwystępujące czynniki: społeczne, psychologiczne, biologiczne oraz duchowe. W przypadku różnych osób wpływ i znaczenie poszczególnych czynników mogą być różne, ale uzależnienie musi być poprzedzone jakimś okresem zażywania środków psychoaktywnych

Ludzie sięgają po środki psychoaktywne głównie ze względów społecznych - pod wpływem środowiska oraz ze względów indywidualnych, aby odczuć efekt działania. Natomiast osoba uzależniona - w odpowiedzi na pytanie, dlaczego zażywa środki psychoaktywne - jest w stanie podać tysiące powodów, które będą usprawiedliwiać jej zachowanie.

Jednak ujmując w skrócie, odpowiedzi sprowadzają się do następującego stwierdzenia "brałem tylko z dwóch powodów: żeby być tym, kim nie byłem i nie być tym, kim byłem" albo "po to, żeby czując się źle, poczuć się dobrze i po to, żeby czując się dobrze, poczuć się lepiej". Osoby, które mają problem z nadużywaniem substancji psychoaktywnych, od samego początku biorą je z innych powodów, niż osoby bez tego problemu. Na szybkość powstawania uzależnienia istotny wpływ wywiera stopień dojrzałości organizmu, w tym szczególnie dojrzałość ośrodkowego układu nerwowego (głównie mózgu).

Formy uzależnienia

Uzależnienie fizyczne to nabyta, silna potrzeba zażywania jakiejś substancji. Potrzeba ta odczuwana jest jako szereg dolegliwości fizycznych takich jak bóle, biegunki, uczucie zimna, mdłości, wymioty, drżenia mięśni, drgawki, niepokój i bezsenność. Zaprzeszczenie zażywania substancji psychoaktywnej lub jej niedostateczny brak w organizmie powodują zakłócenie procesów metabolicznych i pojawienie się przykrych dolegliwości, zwanych zespołem abstynencyjnym. Objawy te są na tyle przykre, że osoba uzależniona stara się za wszelką cenę im zapobiec. Nasilenie objawów zależy od typu zażywanego środka, czasu przyjmowania i jego dawki.

Uzależnienie psychiczne to ciągle myślenie o wykonywaniu określonej czynności lub zażywaniu określonej substancji.

Uzależnienie społeczne wiąże się z zażywaniem środków psychoaktywnych pod wpływem panującej mody lub w grupie ludzi podobnych do siebie (subkultury młodzieżowe). Istotą tego zjawiska jest bardzo silne uzależnienie od grupy, co pociąga za sobą bezwzględne respektowanie panujących w niej zasad i obyczajów. Ponadto osoba uzależniona, w miarę pogłębiania się choroby, rezygnuje z ważnych dla siebie wcześniej priorytetów, wypada z ról społecznych (utrata pracy, usunięcie ze szkoły, konflikty w rodzinie, zanik zainteresowań, zawężenie kontaktów do grupy narkomańskiej). Następuje coraz większa marginalizacja i najczęściej również kryminalizacja środowiska, w którym obraca się uzależniony.

Drogi Rodzicu,

ponieważ tematyka uzależnień jest niezwykle rozległa, zapoznałam Cię powyżej jedynie z "suchymi" informacjami na ten temat. Gorąco zachęcam Cię do pogłębienia wiedzy. Zachęcam do poszukiwań informacji w dobrej literaturze fachowej i na dobrych stronach internetowych. Nie oszukujmy się, ten problem może dotyczyć każdego, także CIEBIE I TWOJEGO dziecka, co mam nadzieję się nie stanie.

Rodzicu, nie daj się zaskoczyć, zdobądź wiedzę, która pozwoli Ci mądrze zareagować i ochroni to, co najcenniejsze - Twoje dziecko.

Polecam strony:

<http://karan.warszawa.pl/>

<http://www.narkomania.gov.pl/>

<http://www.parpa.pl/>

Polecam książki:

Ruth Maxwell "Dzieci, alkohol, narkotyki. Przewodnik dla rodziców", GWP, Gdańsk 2005

Tom McGill "Przezwyciężyć uzależnienie", ZYSK I S-KA, 2007

