

Temat: U jak uzależnienia: rodzaje i skutki uzależnień.

Cel: poznasz definicję uzależnienia,
poznasz rodzaje uzależnień,
zastanowisz się nad swoim podejściem do uzależnienia.

Zaczynamy!!!

„**Kontroluję to, co robię. W każdej chwili mogę przestać, ale robię to, bo sprawia mi przyjemność.**” W taki sposób rozumują ludzie uzależnieni, niezdolni do rezygnacji z zażywania substancji lub wykonywania czynności, które pozwalają zapomnieć o codziennych trudnościach.

Uzależnienia zaczynają się niewinnie: jeden kieliszek, jeden papieros, jeszcze godzinka przy komputerze.

Co to jest uzależnienie?

Człowiek od wieków używa różnych substancji chemicznych, tzw. używek, które wpływają na jego nastrój, samopoczucie i postrzeganie rzeczywistości. Są wśród nich zarówno substancje powszechnie stosowane i akceptowane, jak kofeina zawarta w kawie czy teina – składnik herbaty oraz substancje szkodliwe, jak nikotyna.

Do substancji niebezpiecznych zaliczany jest spożywany w większych ilościach **alkohol** oraz środki, których zażywanie jest zabronione. Do tych ostatnich należą substancje trwale wpływające na zdrowie: **dopalacze, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami, narkotyki**. Wszystkie z nich mogą stać się uzależniającymi środkami, w niektórych przypadkach tak silnymi, że aby je zdobyć, osoby uzależnione mogą posuwać się do kradzieży i innych przestępstw.

Uzależnienie jest rodzajem choroby.

Człowiek może uzależnić się także od powtarzanych stale czynności, np. jedzenia słodczy, żucia gumy, robienia zakupów, gier hazardowych, oglądania telewizji, gier komputerowych czy korzystania z aparatu komórkowego. Problem uzależnienia nie tkwi w przedmiocie

uzależnienia, ale w nas samych. Często przedmiot uzależnienia pozwala znieść dotkliwą z punktu widzenia danej osoby pustkę wywołaną przez brak miłości, więzi z innymi ludźmi, celu życiowego, zdrowia, samoakceptacji.

Dlatego, gdy w wyniku leczenia uzależnienia ustąpią jego fizyczne przejawy, a leczona osoba nadal negatywnie postrzega swoją sytuację, choroba powraca, nawet po latach. Uzależnienie jest chorobą przewlekłą. Po alkohol i niedozwolone używki sięgają coraz młodsze osoby, nawet kilkuletnie dzieci.

Trzeba pamiętać, że w okresie dojrzewania wahania nastroju zdarzają się często i są zjawiskiem naturalnym. Naturalne jest też, że czasem trzeba doświadczyć emocji negatywnych: smutku, rozpaczy, zażenowania, złości. Stopniowe nabywanie umiejętności kierowania nimi, czyli akceptowanie tych stanów, zrozumienie, dlaczego się pojawiły i na przykład odraczenie reakcji na sytuacje, które je wywołały, czyni nas ludźmi dojrzałymi. Przejawem dorosłości nie jest sięganie po używki i ignorowanie realnego zagrożenia zdrowotnego. Uzależnienie wywołuje nie odpartą chęć zażywania określonych środków bądź wykonywania określonych czynności. Skutki uzależnienia mogą być niebezpieczne dla zdrowia i nieść liczne ograniczenia w codziennym życiu. Uzależnienia od substancji chemicznych rozwijają się stopniowo.

W procesie tym można wyróżnić etapy:

- **eksperymentowanie** – początkowo osoby są ciekawe skutków działania danej substancji i są przekonane o tym, że mogą ją zażyć raz bądź kilka razy, apotem z niej zupełnie zrezygnować; niestety pierwsze próby często prowadzą do zażywania okazjonalnego;

- **zażywanie okazjonalne** – używki przyjmowane są na przykład podczas spotkań z przyjaciółmi, a ich zażywanie daje poczucie integracji z grupą oraz akceptacji, i powtarza się podczas kolejnych spotkań;

- **zażywanie regularne** – zażywanie staje się częścią życia, wykorzystywane jest do osiągnięcia przyjemności. Na tym etapie osoby są już uzależnione psychicznie, choć nieświadome tego faktu, wciąż wierzą, że mogą w każdej chwili zrezygnować z używki.

•**uzależnienie** – ilości używek przyjmowanych do tej pory stają się niewystarczające, więc chorzy sięgają po większe dawki bądź silniejsze środki. Do uzależnienia psychicznego dołącza uzależnienie fizjologiczne reakcja organizmu na odstawienie, która powoduje bardzo złe samopoczucie:

bóle głowy, mięśni, poczucie rozbicia, niepokój, a nawet agresję. Jednym z pierwszych narządów uszkodzanych przez używki jest wątroba, narząd odpowiedzialny za neutralizowanie trucizn.

Uzależnienie psychiczne

Polega na stałym myśleniu o zażywaniu i zdobywaniu danej substancji. Towarzyszy temu samousprawiedliwanie się i wyszukiwanie ważnych powodów, które mają uzasadniać jej przyjmowanie. Równocześnie osłabia się zainteresowanie innymi aspektami życia i następuje zanik woli. Uzależnienie psychiczne pozostaje na całe życie, więc powrót do nałogu jest zawsze możliwy nawet u ludzi, którzy są abstynentami od wielu lat.

Uzależnienie fizjologiczne

Wynika z przystosowania się organizmu do działania przy określonym poziomie danej substancji. Obniżenie tego poziomu prowadzi do licznych dolegliwości zwanych zespołem odstawienia. Należą do nich bóle, poczucie zimna, biegunki, wzrost ciśnienia krwi i zaburzenia rytmu serca, bezsenność, nadmierna potliwość, suchość w ustach.

Warto wiedzieć!!!

Rozwój cywilizacyjny, zmiana stylu życia, różne mody oraz presja społeczna powodują pojawianie się coraz to nowych potrzeb. Podążanie za każdą z nich może prowadzić do uzależnienia.

- uzależnienie od solarium nazywane **tanoreksją** to niepoohamowana chęć posiadania opalonej skóry, która może doprowadzić do poparzeń, a nierzadko do nowotworów skóry.

- niektórzy młodzi mężczyźni cierpią na **bigoreksję**, która polega na obsesyjnym, codziennym pomiarze wielkości mięśni i nadużywaniu sterydów jako środków prowadzących do zwiększenia ich obwodu.

- **zakupoholizm** to uzależnienie, które dotyka najczęściej osoby, które przez nabywanie coraz to nowych przedmiotów poprawiają sobie nastrój i demonstrują swój status społeczny.

- **pracoholizm** to stan uzależnienia od wykonywanej pracy, który może prowadzić do zerwania więzi z przyjaciółmi, rodziną i powstania chorób wynikających z przemęczenia.