

Uzależnienia



Co to jest uzależnienie?

- Uzależnienie, to przewlekła choroba układu nerwowego. Jest to silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. W praktyce określenie to ma kilka znaczeń.
- W języku potocznym termin "uzależnienie" jest stosowany głównie do osób, które nadużywają narkotyków (narkomania), leków (lekomania), alkoholu (alkoholizm), czy papierosów (nikotynizm). W szerszym kontekście może odnosić się do wielu innych zachowań, np. gier hazardowych, oglądania telewizji lub Internetu.



Uzależnienie od kofeiny

- Spożywana w nadmiarze kofeina może powoli powodować uzależnienie. W takich przypadkach często pojawiają się bóle głowy, zaburzenia nastroju czy problemy z zasypianiem. Objawy uzależnienia od kofeiny to między innymi: przewlekłe zmęczenie, ustępujące dopiero po przyjęciu odpowiedniej dawki kofeiny, stany lękowe czy niepokój. Osoby uzależnione mogą mieć problemy żołądkowo-jelitowe oraz obniżony apetyt. Niekiedy dochodzi też do kołatania serca. Ludzki organizm w stanie uzależnienia pragnie nieustannie zwiększać ilość przyjmowanej kofeiny, by móc uzyskać pożądane efekty.
- Osoby uzależnione w chwili odstawienia kofeiny cierpią na bóle głowy, zaburzenia koncentracji, nadmierną senność oraz mdłości.

Nikotynizm

Uzależnienie behawioralne

Uzależnienie behawioralne jest związane ze zmiennością zachowań osoby palącej. Na początku mamy do czynienia z początkowymi doświadczeniami w tym zakresie, następnie naukę palenia, aż wreszcie pojawia się nawyk. Odruch warunkowy pojawia się m.in. na skutek czynników wewnętrznych, np. chęci poradzenia sobie ze stresem oraz zewnętrznych, środowiskowych, np. proponowanie papierosa przez otoczenie.

Uzależnienie farmakologiczne

Uzależnienie farmakologiczne jest związane z powstawaniem tolerancji oraz objawami odstawienia. Tolerancja polega na konieczności podawania coraz większych dawek w celu otrzymania takiego samego efektu. Jest to spowodowane zwiększeniem aktywności enzymów, które metabolizują nikotynę.

Główne objawy odłożenia nikotyny to:

- chęć zapalenia papierosa
- trudności w koncentracji
- nadmierna senność lub bezsenność
- depresja
- agresja
- drażliwość
- lęk
- niepokój

Lekomania

- Uzależnienie od leków może wywoływać określone objawy fizyczne lub psychiczne, wpływać na zmianę zachowania. Brak dostarczenia substancji wywołuje nieprzyjemne doznania (m.in. drażliwość, lęki, drżenie mięśni, pocenie, depresję, zaburzenia w funkcjonowaniu układu krążenia oraz układu pokarmowego).
- Osoba uzależniona sięga po leki codziennie i przedłuża okres ich stosowania (powyżej 4-6 tygodni). Jej organizm przyzwyczaja się do substancji zawartych w farmaceutyku, dlatego dawki przepisane wcześniej przez lekarza lub wskazane w ulotce przestają wywoływać określony skutek. Szybko pojawia się głód leku (tabletki czy krople stają się sposobem na radzenie sobie z problemami, dodają energii, umożliwiają działanie). Pomiedzy kolejnymi dawkami uzależniony odczuwa silną potrzebę sięgnięcia po farmaceutyk, po jego odstawieniu odczuwa panikę i silny lęk.

Lekomania

Sygnaty wskazujące na uzależnienie od leków:

- regularne przyjmowanie coraz większych dawek określonego leku
- uzależniony sięga po lek nie w celach medycznych, ale by móc normalnie funkcjonować
- po odstawieniu leku pojawiają się objawy zespołu abstynencyjnego
- przyjmowanie leków nawet wtedy, gdy objawy choroby, którą miały leczyć ustąpiły (często dotyczy to syropów na kaszel, leków przeciwbólowych)
- częste wizyty w przychodni lekarskiej
- wizyty u wielu różnych lekarzy, aby pozyskać kilka lub kilkanaście recept
- noszenie leków cały czas przy sobie
- panika w przypadku braku zapasu leków
- zażywanie kilka tabletek w jednej dawce lub mieszanie różnych leków o tym samym działaniu
- pojawienie się stanów lękowych, wahań nastrojów, bezsenności

Uzależnienie najczęściej wywołują leki:

- nasenne
- przeciwbólowe
- dopingujące
- uspokajające
- hormonalne

Alkoholizm

- Alkoholik to osoba cierpiąca na alkoholizm. Istotę choroby alkoholowej stanowi uzależnienie psychiczne i fizyczne. Uzależnienie psychiczne to potrzeba spożycia alkoholu dla poprawy samopoczucia. Uzależnienie fizyczne natomiast wiąże się ze wzrostem tolerancji na alkohol. Początkowo trudno zauważyć objawy alkoholizmu, jednak im wcześniej choroba zostanie rozpoznana, tym większe szanse na wyjście z nałogu.
- Alkoholik ma silną, potrzebą spożywania alkoholu. Jest to głód alkoholowy. Sformułowanie to używane jest dla określenia stanu charakteryzującego się trudną do odparcia chęcią wypicia alkoholu czy upicia się. Wiąże się z narastającym napięciem, niepokojem, rozdrażnieniem, które odczuwa każdy alkoholik.

Najbardziej charakterystyczne objawy alkoholizmu to:

- stwierdzenie, że alkohol odpręża, redukuje napięcie i niepokój, zmniejsza poczucie winy, ośmiela
- poszukiwanie okazji do wypicia alkoholu w miejscach, gdzie nie powinno się tego robić, np. w pracy
- picie alkoholu w samotności, mimo iż wcześniej piło się tylko dla towarzystwa
- możliwość wypicia większej niż uprzednio ilości alkoholu
- trudności z odtworzeniem wydarzeń, które miały miejsce podczas picia

Alkoholizm

Gdy alkohol przestaje działać, u alkoholika pojawiają się dokuczliwe objawy zespołu abstynencyjnego:

- drżenia mięśniowe
- nadciśnienie tętnicze
- nudności,
- wymioty
- biegunki
- bezsenność
- rozszerzenie źrenic
- wysuszenie śluzówek
- wzmożona potliwość
- zaburzenia snu
- drażliwy nastrój
- lęki

W związku z tym praktykuje on też picie alkoholu w celu ich złagodzenia albo zapobiegania.

Dostarczony organizmowi alkohol powoduje zmniejszenie objawów abstynencyjnych, ustąpienie bólów, przywrócenie energii, umożliwienie koncentracji i myślenia. Przywraca "normalne" funkcjonowanie. Trwa to jednak krótko, ponieważ alkohol jest stopniowo eliminowany z organizmu, a objawy powracają. Wówczas następuje uzupełnianie alkoholu. Jest to tzw. "klinowanie", zaczynające każdy następny dzień picia.

Narkomania

- **Narkomania** to powszechnie znane uzależnienie od narkotyków, czyli substancji, które mają wpływ na czynności mózgu. Narkomania charakteryzuje się tak zwanym głodem narkotycznym, czyli fizycznym cierpieniem spowodowanym odstawieniem substancji, który prowadzi do zdobycia narkotyku za wszelką cenę.
- **Objawy narkomanii** mogą uwidaczniać się na tle psychicznym, ale i fizycznym, i są zależne od fazy uzależnienia. W fazie eksperymentowania do głównych objawów należą zmiany w wyglądzie i zachowaniu: przekrwione białka oczu i rozszerzone źrenice, nadpobudliwość przeplatana sennością, specyficzny zapach jamy ustnej i przewlekły katar. W kolejnej fazie wyżej wymienione objawy ulegają pogłębieniu, dodatkowo uzależniony zamyka się w sobie, staje się agresywny. W ostatniej zaś fazie pojawiają się tak zwane paranoje narkotyczne – uzależniony traci pewność siebie i poczucie własnej wartości, kłamie, często dochodzi do nagłych wybuchów agresji.
- **Efekty zażywania substancji psychoaktywnych** są bardzo groźne, nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale również psychicznego. Głównym zagrożeniem są wszelkie i bardzo powszechne wśród osób uzależnionych zaburzenia akcji serca czy choroby układu oddechowego – te najczęściej są skutkiem długoletniego zażywania heroiny. Kolejną przypadłością, dość częstą wśród heroinistów, są zaburzenia jelit oraz zatrzymanie moczu.

Narkomania i jej fazy

Uzależnienie od **narkotyków** można podzielić na kilka faz:

- **Faza inicjacji** - to pierwszy etap, dotyczący osób, które minimum raz sięgnęły po narkotyki.
- **Etap eksperymentalny** - to faza, w której osoba próbuje różnych rodzajów substancji psychoaktywnych. Może to być ostatni etap przygody z narkotykami - dla osób, które po spróbowaniu dochodzą do wniosku, że nie chcą kontynuować odurzania, zaspokoili ciekawość i nie znajdują w stanie odurzenia żadnej satysfakcji.
- **Etap zażywania** - to faza odurzania się, w wyniku czego dochodzi dość często do szkód w kwestii zdrowotnej, zawodowej, materialnej i społecznej. Na tym etapie rośnie poziom tolerancji na substancje psychoaktywne, z czym wiąże się zwiększanie dawek narkotyku.
- **Faza uzależnienia** - to etap, w którym uzależniony nie potrafi już odmówić kolejnej dawki, typowym zachowaniem na tym etapie jest tak zwany głód narkotykowy, stany lękowe i depresyjne, nerwowość.

Fonoholizm

- **Fonoholizm** to uzależnienie od telefonu komórkowego. Tego rodzaju uzależnienie może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje dla naszego zdrowia. Skutki fonoholizmu mogą powodować problemy ze snem, z koncentracją i symptomy świadczące o ogólnym przemęczeniu organizmu. Fonoholizm może prowadzić do rozwoju chorób o podłożu psychicznym takich jak depresja.
- **Przyczyny fonoholizmu** bywają różne. Zalicza się do nich między innymi: lęk przed samotnością, próbę zaspokojenia potrzeby przynależności do grupy rówieśniczej, akceptacji, potwierdzenia, że jest się dla innych ważnym, trudność w nawiązywaniu kontaktów bezpośrednich, nieradzenie sobie z otaczającą rzeczywistością.

Fonoholizm

Objawami fonoholizmu są:

- nierozstawianie się z telefonem,
- ciągła gotowość do rozmowy, wymiany maili lub wiadomości na czacie i jednocześnie unikanie kontaktu bezpośredniego z innymi,
- przesadna aktywność na portalach społecznościowych,
- ładowanie telefonu wszędzie, gdzie tylko można,
- dbanie, by zawsze mieć zasięg,
- odczuwanie lęku i rozdrażnienia w przypadku pozostawienia telefonu w domu,
- poczucie zagrożenia, kiedy jest się poza zasięgiem,
- trudność z wyłączeniem telefonu w sytuacjach, które tego wymagają,
- wstawanie nocy, aby sprawdzić, czy "coś nie przyszło".

Uzależnienie od telefonu może prowadzić do:

- zaniku zainteresowań i pasji życiowych,
- trudności w nawiązywaniu relacji bezpośrednich,
- odosobnienia,
- utraty kontroli nad własnym życiem,
- zaniedbywania snu i innych form wypoczynku,
- zubożenia języka,
- depresji.

Jak uniknąć uzależnień?

- Aby uniknąć uzależnienia, najlepiej **nie sięgać po używki**. Ważne jest, aby być świadomym tego, jak bardzo środki te są niebezpieczne. W profilaktyce uzależnień pomocne może być rozwijanie swoich pasji i zainteresowań, budowanie pozytywnych relacji z bliskimi i odcięcie się od środowiska, które jest uzależnione od używek.

Dziękuję za
uwagę :)