

UZALEŻNIENIE

OBJAWY, PRZYCZYNY, ZAPOBIEGANIE

Uzależnienie to stan, który pojawia się, jako następstwo przyswajania przez organizm określonych substancji (np.: nikotyna, alkohol, marihuana) lub podejmowania konkretnych czynności np. hazard, które początkowo sprawiają przyjemność, ale z czasem stają się przymusowe i mają negatywny wpływ na codzienne życie i obowiązki, takie jak nauka, praca, czy zdrowie. Osoba uzależniona początkowo może sobie nawet nie zdawać sprawy z zagrożenia, następnie utraty kontroli nad swoim zachowaniem i wpływem na swoją wolną wolę. Efektem tego najczęściej jest sprawianie sobie i najbliższemu szeregu poważnych problemów.

Uzależnienie jest chorobą, która postępuje poprzez stopniowe zdominowanie psychiki i fizjologii człowieka objawiające się pragnieniem zażycia substancji psychoaktywnej, bądź wykonania czynności uznanej za nagradzającą. Początkowy etap zazwyczaj przynosi dużą satysfakcję z powodu pobudzenia obszarów mózgu odpowiedzialnych za doznawanie przyjemności, jednak wraz z postępowaniem choroby i wejściem w kolejny jej etap, osoba uzależniona przestaje odczuwać przyjemność i potrzebuje substancji, aby móc normalnie funkcjonować. Abstynencja zaś powoduje uczucie cierpienia. Człowiek w krótkim czasie przechodzi drogę od używania dla przyjemności do używania dla uniknięcia przykrości.

Tradycyjny podział wskazuje na uzależnienia psychiczne oraz fizyczne. Jednak w rzeczywistości ciężko wskazać uzależnienie wyłącznie fizyczne, gdyż za każdym zjawiskiem stoją procesy neurologiczne, które związane są z transportowaniem neuroprzekaźników i budowaniem połączeń synaptycznych. Tym samym samo uzależnienie może być wynikiem wszystkiego, co aktywnie wpływa na nasz mózg. Mogą to być substancje: narkotyki, alkohol czy leki, bądź czynności: jedzenie, praca, korzystanie z Internetu, gry hazardowe, stosowanie przemocy czy kupowanie.

Podsumowując każde zachowanie, które sprawia przyjemność i stanowi poczucie uzyskania nagrody lub uniknięcia psychicznego dyskomfortu może niezauważenie przekształcić się w formę przymusu, nad którą będzie trudno zapanować, czyli uzależnienie.

Animacji Andreeasa Hykade najlepiej przedstawia mechanizm uzależnienia:

<https://www.youtube.com/watch?v=HUnGLgGRJpo&feature=youtu.be>

Jak rozpoznać uzależnienie?

Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10 oraz klasyfikacja zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego DSM-IV podają zespół objawów charakterystycznych dla uzależnienia.

Dokonując syntezy, o uzależnieniu możemy mówić wówczas, gdy przez okres jednego miesiąca występowały łącznie co najmniej trzy z opisanych poniżej objawów (bądź też jeden objaw utrzymywał się przez rok):

- silne, natrętnie pragnienie wręcz przymus zastosowania środka (tak zwany głód alkoholowy, narkotyczny etc.),
- utrata kontroli nad tym, kiedy zacząć i kiedy skończyć użycie oraz ile środka zastosować,
- pojawienie się stanu abstynencyjnego po odstawieniu, charakterystycznego dla danej substancji, jednak zawsze przeżywanego jako negatywny; może on osiągać różne natężenie, ale rezultatem zawsze będzie poszukiwanie substancji w celu zniesienia przykrych objawów,
- wykształcenie tolerancji, czyli konieczności stosowania coraz większych dawek dla uzyskania pożądanego efektu, bądź też zmniejszenie satysfakcji po zastosowaniu takiej samej dawki,
- zaabsorbowanie przez sprawy związane z przyjmowaniem, drastyczna zmiana dotychczasowych zainteresowań, wejście w nowe środowisko, przyjęcie odmiennego stylu życia, porzucenie bądź ograniczenie aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej z powodu stosowania środka,
- przeznaczanie większości czasu na pozyskanie i używanie substancji bądź odzyskiwanie równowagi po konsumpcji,
- uporczywe przyjmowanie substancji, pomimo świadomości szkodliwych następstw, wystąpienia problemów zdrowotnych, degradacji społecznej,
- nieudane próby porzucenia nałogu,
- racjonalizacja, czyli wymyślanie pseudoprawdziwych pretekstów i powodów, dla których stosowanie środka jest konieczne, obwinianie otoczenia i usprawiedliwianie siebie.

Przyczyny uzależnień

O rozpoczęciu procesu uzależnienia współdecyduje zarówno psychofizyczna budowa człowieka, jak również specyficzne właściwości danej substancji. Dodatkowo istotne znaczenie mają również czynniki społeczne, psychologiczne i biologiczne, które mają bezpośredni i pośredni wpływ na relacje pomiędzy człowiekiem, a substancją psychoaktywną.

Przyczyn uzależnienia należy szukać w wielu gałęziach takich jak: natura genetyczna, uwarunkowania społeczne i predyspozycje psychologiczne, natomiast najczęściej jest to korelacja tych trzech czynników, które można w skrócie przedstawić następująco:

- Natura genetyczna człowieka jest determinantem jego indywidualnych predyspozycji do skłonności zmierzających do uzależnienia. Dla przykładu badania naukowe stwierdziły, że potomstwo osób uzależnionych od alkoholu wykazuje większą podatność na to uzależnienie.
- Czynniki psychologiczne – to cechy indywidualne każdego człowieka mające wpływ na zwiększenie ryzyka uzależnienia. Można tu wymienić przede wszystkim: niską samoocenę, introwertyzm, nieśmiałość, niestabilność i niedojrzałość emocjonalną, małą odporność na stres, wysoką potrzebę natychmiastowej gratyfikacji, przesadną idealizację bądź lekceważenie innych, poszukiwanie wrażeń. Dodatkowo uzależnienie może być efektem innych zaburzeń psychicznych np. zaburzeń depresyjnych, lękowych czy osobowości.
- Uwarunkowania społeczne również mogą mieć ogromny wpływ na wejście w uzależnienie, w szczególności stosowanie przez daną grupę środków psychoaktywnych może wywierać presję poprzez mechanizmy wpływu społecznego na inne osoby. Ponadto, brak życiowych perspektyw, duża przestępczość i bezrobocie, zachwiane relacje w rodzinach, kłopoty ze wsparciem i porozumieniem,

nieprawidłowe wzorce komunikacji. Tych czynników również nie można bagatelizować, gdyż nie muszą one prowadzić wprost do stosowania środków psychoaktywnych, ale z dużą dozą prawdopodobieństwa mogą być swoistym symptomem i zwiększeniem możliwości uzależnienia.

Co możesz zrobić, aby chronić siebie przed uzależnieniem?

1. **Nie bój się mówić nie** - często obawa przed negatywną reakcją ze strony kolegów powstrzymuje nas od robienia tego, co sami uważamy za słuszne. Nie pozwól, aby ktoś inny podejmował decyzje za Ciebie. Kiedy ktoś namawia Cię do zrobienia czegoś, co według Ciebie nie jest słuszne, masz prawo powiedzieć nie. Nie musisz podawać powodu swojej decyzji. Możesz po prostu odejść .
2. **Nawiązuj dobre relacje ze znajomymi** – wybierz osoby, z którymi nawiądziesz bliższe relacje. Jeśli zachowanie Twoich znajomych Ci się nie podoba, to spróbuj nawiązać nowe przyjaźnie. Podtrzymywanie znajomości z osobami, które eksperymentują z substancjami psychoaktywnymi może być dla Ciebie niebezpieczne. Nie musisz robić tego, co inni, aby mieć dobre relacje z ludźmi.
3. **Dbaj o relacje z rodzicami lub innymi dorosłymi osobami** - wzrastanie w rodzinie, w której czujesz się bezpiecznie, na której możesz polegać, która sama swoim zachowaniem daje Ci dobry przykład, z członkami, której możesz porozmawiać szczerze daje Ci siłę i umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami.
4. **Ciesz się życiem i rób to, co kochasz** – wyjdź na zewnątrz, bądź dynamiczny w szkole i w swoim środowisku. Zaangażuj się w muzykę, sport, sztukę, wolontariat. Wybierz po prostu to, co lubisz. Bądź aktywny, bo wtedy nadasz swojemu życiu jakiś głębszy sens.
5. **Przestrzegaj zasad panujących w rodzinie, dotyczących substancji uzależniających** –spraw, by bliscy darzyli Cię zaufaniem. Szczere rozmowy z rodzicami mogą być bardzo pomocne w podejmowaniu ważnych dla Ciebie decyzji.
6. **Bądź wzorem i dawaj dobry przykład** – pamiętaj Twoje czyny świadczą o Twoim kierunku myślenia. Podejmij decyzje i bądź wytrwały w działaniu.
7. **Planuj i myśl z wyprzedzeniem** – ustalaj swoje działania. Chronić siebie. Znajdź przyjaciół, którzy będą wartościowymi ludźmi. Takich, na których będziesz mógł polegać.
8. **Weź odpowiedzialność za siebie** – pamiętaj o odpowiedzialności za swoje życie, zdrowie i bezpieczeństwo. Ty bowiem będziesz ponosił w przyszłości konsekwencje swoich decyzji.
9. **Zwróć się o pomoc** - jeśli masz problem z substancjami uzależniającymi, skorzystaj z pomocy. Nie czekaj. Nie jesteś w stanie sam poradzić sobie z problemem.