

Temat: **U jak Uzależnienia: rodzaje i skutki uzależnień.**

Dla ucznia:

„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 środkami uzależniającymi, 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, nawek 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 nieodpartą 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, a potem 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 uszkodzonych przez używki jest wątroba, narząd odpowiedzialny za neutralizowanie trucizn.

Uzależnienie psychiczne polega na stałym myśleniu o zażywaniu i zdobywaniu danej substancji. Towarzyszy temu samousprawiedliwianie 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.