



# UZALEŻNIENIA OD UŻYWEK

RODZAJE UZALEŻNIEŃ, ICH PRZYCZYNY I SKUTKI



# UZALEŻNIENIE – NA CZYM POLEGA?

W dzisiejszych czasach uzależnieniem oraz zachowaniem nałogowym może być prawie wszystko. Do najczęstszych uzależnień należą: alkoholizm, nikotynizm, pracoholizm, narkomania, lekomania, hazard czy zaburzenia odżywiania. Uzależnienia mają destrukcyjny wpływ na życie człowieka. Wyzwolić się od nałogu jest bardzo trudno, choć istnieje wiele sposobów na wyleczenie się z nich. Powszechna jest psychoterapia, ale stosowane jest również odtruwanie organizmu czy leczenie farmakologiczne.

Można przyjąć, że uzależnienie to nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.



# ETAPY UZALEŻNIENIA

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:

- a) 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;
- b) 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;
- c) 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;
- d) 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.



# RODZAJE UZALEŻNIEŃ

Wyróżnia się trzy kluczowe rodzaje uzależnień: psychiczne, fizyczne oraz społeczne. W ostatnim czasie mówi się również o uzależnieniu behawioralnym, czyli uzależnieniu od czynności.

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.

Uzależnienie społeczne związane jest z chęcią przynależności jednostek do grup społecznych, które uważają zażywanie substancji psychoaktywnych za normę obyczajową i element je integrujący. Takie zachowania są charakterystyczne głównie dla grup subkulturowych i nieformalnych grup rówieśniczych. Spotykamy je także w grupach przestępczych o charakterze zorganizowanym.

Uzależnienie behawioralne – jest to uzależnienie od wykonywania danej czynności, bądź też od danych popędów. Do uzależnień behawioralnych zalicza się głównie, uzależnienie od: gier komputerowych, Internetu, hazardu, jedzenia, zakupów, pracy, telefonu komórkowego,

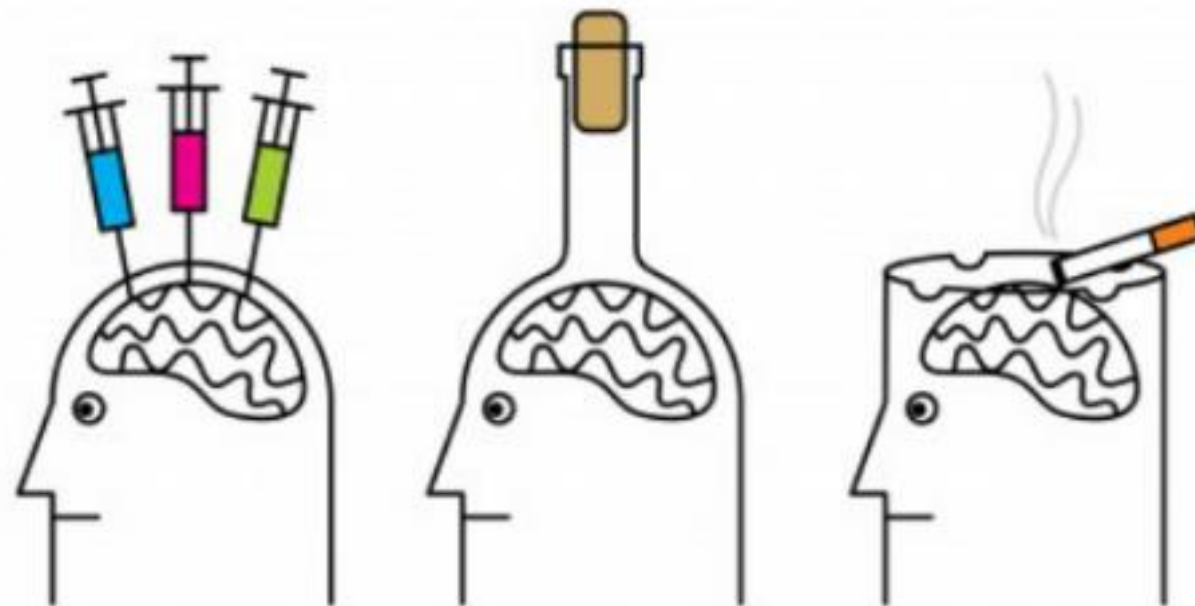


# UZALEŻNIENIE OD UŻYWEK

Używką jest dowolna substancja, która nie jest konieczna do funkcjonowania organizmu, ale wywołuje pewien wpływ na jego funkcjonowanie, np. odpędza senność. Do używek zaliczamy kawę lub herbatę – popularne napoje pobudzające. Ale używki to również alkohol, papierosy i narkotyki.

Niektóre używki są obecne w naszym codziennym życiu. Rano pijesz herbatę (być może twoi rodzice piją kawę), na deser jesz czekoladowe ciastko. Takie używki nie są szkodliwe, o ile stosujemy je z umiarem. Inne używki, jak napoje gazowane, są bardziej szkodliwe i należy ich unikać.

Istnieją też używki groźne dla naszego zdrowia, a nawet życia. Najbardziej znane to alkohol, papierosy i narkotyki. Powodują one wiele chorób, a dodatkowo prowadzą do uzależnienia, czyli niezwykle silnej potrzeby ich zażycia. Ich nadużywanie może doprowadzić nawet do śmierci.





# NARKOTYKI

Niebezpiecznymi używkami są **narkotyki**. To silnie uzależniające substancje, z których jedne działają pobudzająco, inne wywołują halucynacje. Wpływ narkotyków na organizm jest znacznie silniejszy niż alkoholu i nikotyny. Niektóre narkotyki mogą spowodować śmierć już przy pierwszym zażyciu. Zazwyczaj narkomani przeżywają ledwie kilka lat, licząc od momentu rozpoczęcia zażywania narkotyków. Początkowo wydaje im się, że branie narkotyków to dobra zabawa, jednak już wkrótce, gdy przez jakiś czas nie biorą narkotyku, zaczynają odczuwać skutki uboczne: silne bóle, nerwowość i brak kontroli nad ciałem. Najważniejsze staje się dla nich zdobycie kolejnej porcji narkotyku, dlatego często kradną, popadając tym samym w konflikt z prawem. Biorąc narkotyki, nierzadko korzystają ze wspólnych strzykawek. W ten sposób zarażają się groźnymi dla zdrowia i życia chorobami. Do tego używane przez nich substancje silnie zatrują ich organizmy.



# DOPALACZE

Narkotyki zawarte są także w tzw. dopalaczach. Są to środki uzależniające, które zawierają substancje psychoaktywne, czyli zmieniające funkcjonowanie układu nerwowego. Po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Mogą powodować uczucie niepokoju, bóle głowy, dezorientację, silne halucynacje i urojenia, a nawet ataki szału. Składają się one zwykle z substancji, których wpływ na organizm nie został jeszcze poznany, w związku z czym nieznanym jest także sposób leczenia osób zatrutych nimi ani sposób terapii wywołanego przez nie nałogu. Szczególnie niebezpieczne jest zażywanie takich środków równocześnie z alkoholem lub lekami.



# SKUTKI ZAŻYWANIA NARKOTYKÓW

Narkotyki wywołują lub prowadzą do wielu chorób psychicznych. Choroby psychiczne, na które narażeni są narkomani, to przede wszystkim:

- zaburzenia osobowości,
- zaburzenia nastroju,
- psychozy,
- depresja,
- nerwica,
- stany lękowe.

Same narkotyki mogą także wywołać schorzenia takie, jak:

- napady padaczkowe,
- udar mózgu,
- zawał serca,
- uszkodzenia nerek,
- uszkodzenia wątroby.



Uzależnienia od narkotyków wywołują chęć sięgania po coraz większe dawki. Może to doprowadzić do przedawkowania i silnego zatrucia, a nawet do śmierci.



# ALKOHOL

Alkohol jest jedną z najbardziej popularnych używek o działaniu odurzającym. Towarzyszy człowiekowi od niepamiętnych czasów. Alkohol spożywany podczas rodzinnych i oficjalnych uroczystości pełni szczególną rolę w życiu wielu ludzi. Jednak spożywany w nadmiarze wpływa istotnie na ich zachowania i stan zdrowia.

Alkohol nie wymaga trawienia – jest bezpośrednio wchłaniany z przewodu pokarmowego do krwi. Stąd szybko dociera do wszystkich narządów. Tuż po spożyciu wywołuje przyjemne odprężenie. Jednak już niewielkie ilości alkoholu wchłonięte przez mózg osłabiają ośrodki, które kontrolują koordynację nerwowo-ruchową, uwagę i zdolność oceny sytuacji. Alkohol spożyty w nadmiarze powoduje stan upojenia alkoholowego, którego objawami są: bełkotliwa mowa, podwójne widzenie, zaburzenia równowagi i oszołomienie. Regularne zażywanie alkoholu może przerodzić się w alkoholizm – uzależnienie trudne do opanowania. Poziom alkoholu we krwi określa się w promilach (‰). 1 promil alkoholu we krwi oznacza obecność 100 mg tej substancji w 1 l krwi.

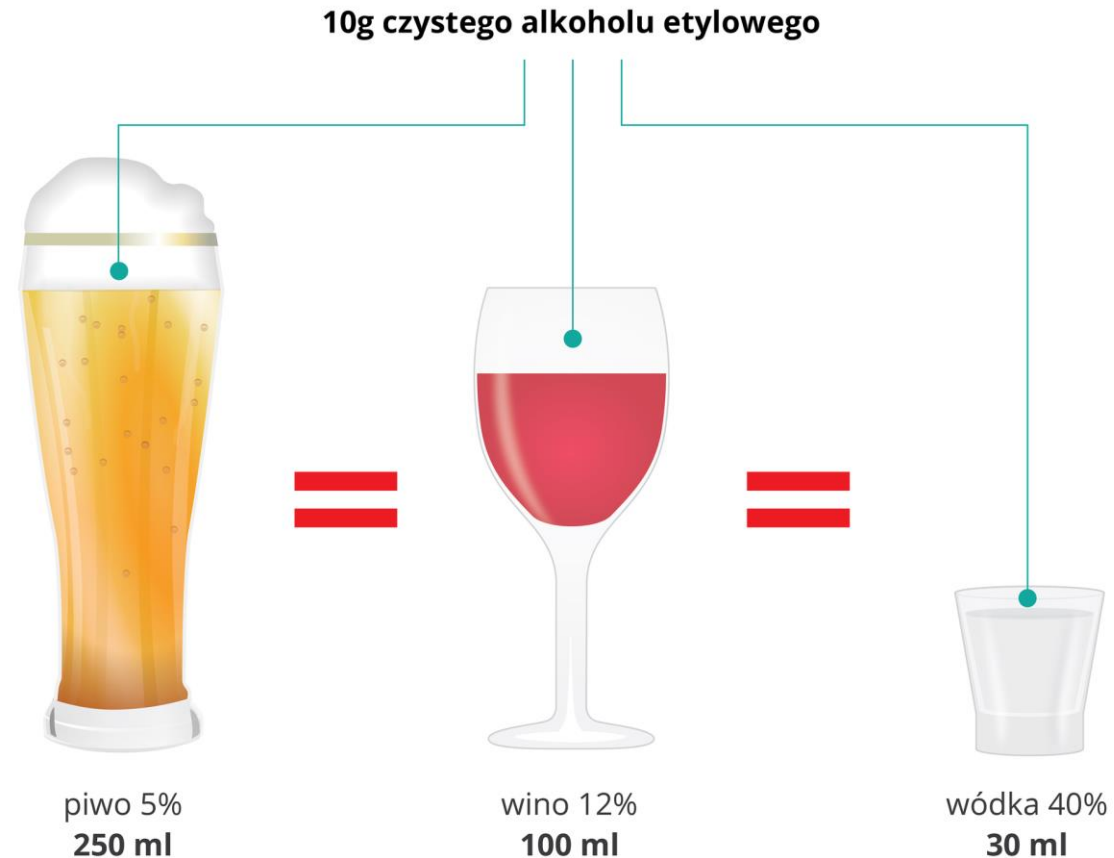


# ALKOHOL

Alkohol jest też jedną z przyczyn zagrożeń w ruchu drogowym. Nawet niewielka jego ilość powoduje wydłużenie czasu reakcji na bodźce i pogorszenie koordynacji ruchowej. Kierowca pod wpływem alkoholu częściej popełnia pomyłki, traci zdolność oceny sytuacji i w efekcie stwarza zagrożenie dla siebie i innych uczestników ruchu.

Tragiczne w skutkach następstwa może spowodować równoczesne zażywanie alkoholu i narkotyków lub leków. Pojawiający się wtedy niepokój, lęki, zaburzenia świadomości i omamy prowadzą czasem do prób samobójczych. Gwałtowne obniżenie ciśnienia krwi i zaburzenia pracy serca wynikające z połączonego działania używek mogą doprowadzić nawet do śmierci.

Alkohol wypijany przez ciężarną przenika przez łożysko, powodując uszkodzenie płodu. Całość objawów nazywana jest płodowym zespołem alkoholowym – FAS (z ang. Fetal Alcohol Syndrome). Dzieci z tym syndromem rodzą się z niższą masą ciała, mają charakterystyczny wygląd twarzy i anomalie w budowie narządów wewnętrznych. W wieku szkolnym zwykle mają trudności w nauce oraz wykazują zaburzenia zachowania. Są nadpobudliwe, zamknięte w sobie, często mają trudności w nauce oraz skłonność do popadania w nałóg alkoholowy.



# SKUTKI NADMIEREGO SPOŻYWANIA ALKOHOLU

Jednymi z pierwszych skutków nadużywania alkoholu są dolegliwości przewodu pokarmowego. Problemy obejmować mogą cały przewód pokarmowy: od jamy ustnej do odbytnicy. W obrębie błon śluzowych przewodu pokarmowego rozwijać się może przewlekły stan zapalny. Pacjenci nadużywający alkoholu doświadczają mogą krwawień, są również bardziej podatni na pojawianie się różnych uszkodzeń, takich jak owrzodzenia żołądka, czy dwunastnicy.

Skutkami nadużywania alkoholu dotyczącymi układu pokarmowego mogą być ponadto:

- biegunki,
- choroby przyzębia,
- wzdęcia,
- przewlekłe nudności.



# NIKOTYNA

Kolejną groźną używką są papierosy. Głównym ich składnikiem są liście tytoniu – rośliny występującej naturalnie w obu Amerykach oraz Australii. Tytoń może być palony w postaci papierosów, ale również w fajkach i cygarach, może też być żuty oraz wdychany (jako tabaka). Najgroźniejszą zawartą w nim substancją jest **nikotyna**, która działa pobudzająco, ale jest silnie trująca. Niestety jest przyczyną nowotworów – groźnych, czasem śmiertelnych chorób, do których należy rak płuc. Papierosy uzależniają podobnie jak alkohol. Niektórzy palacze palą nawet kilka paczek papierosów dziennie! Odstawienie tej używki sprawia, że nie potrafią się skupić i stają się nerwowi. Ponadto ich nałóg wiąże się ze znacznymi kosztami. Jedna paczka papierosów kosztuje ok. 15 złotych. To oznacza, że palacz palący jedną paczkę dziennie wydaje w ciągu miesiąca 450 złotych na papierosy!

Dym tytoniowy oprócz nikotyny zawiera wiele substancji toksycznych i rakotwórczych. Są nimi tlenek węgla – trujący gaz utrudniający transport tlenu do komórek oraz substancje smoliste powodujące powstawanie nowotworów złośliwych.





# NIKOTYNA

Bierne palenie, czyli wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu, jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia. Wdychany w ten sposób dym zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenu węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym pochodzący bezpośrednio z palącego się papierosa. U biernych palaczy w związku z tym także występuje podwyższone ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca. Dym tytoniowy zawiera również wiele substancji wywołujących objawy alergii: łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa i kaszel. Przebywanie osób niepalących w pomieszczeniach wypełnionych dymem tytoniowym osłabia ich zdolność do pracy, demobilizuje i pogarsza samopoczucie.

Palenie tytoniu w przypadku kobiet w ciąży zmniejsza ilość krwi docierającej do płodu z łożyska. Płód otrzymuje przez to mniej składników pokarmowych i tlenu, co spowalnia jego rozwój. Dzieci palących matek często rodzą się za wcześnie i mają niższą masę ciała niż średnia masa urodzeniowa. W okresie dzieciństwa częściej występują u nich zaburzenia oddychania, częściej również zapadają na astmę.





# SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW

- choroby układu sercowo-naczyniowego;
- choroby nowotworowe;
- choroby układu oddechowego;
- choroby układu rozrodczego;
- przyczyniają się do otępienia umysłu;
- choroby jamy ustnej;
- szybsze starzenie się skóry;
- wystąpienie zaćmy i plamki żółtej w oku;
- zmniejszona odporność organizmu na choroby;



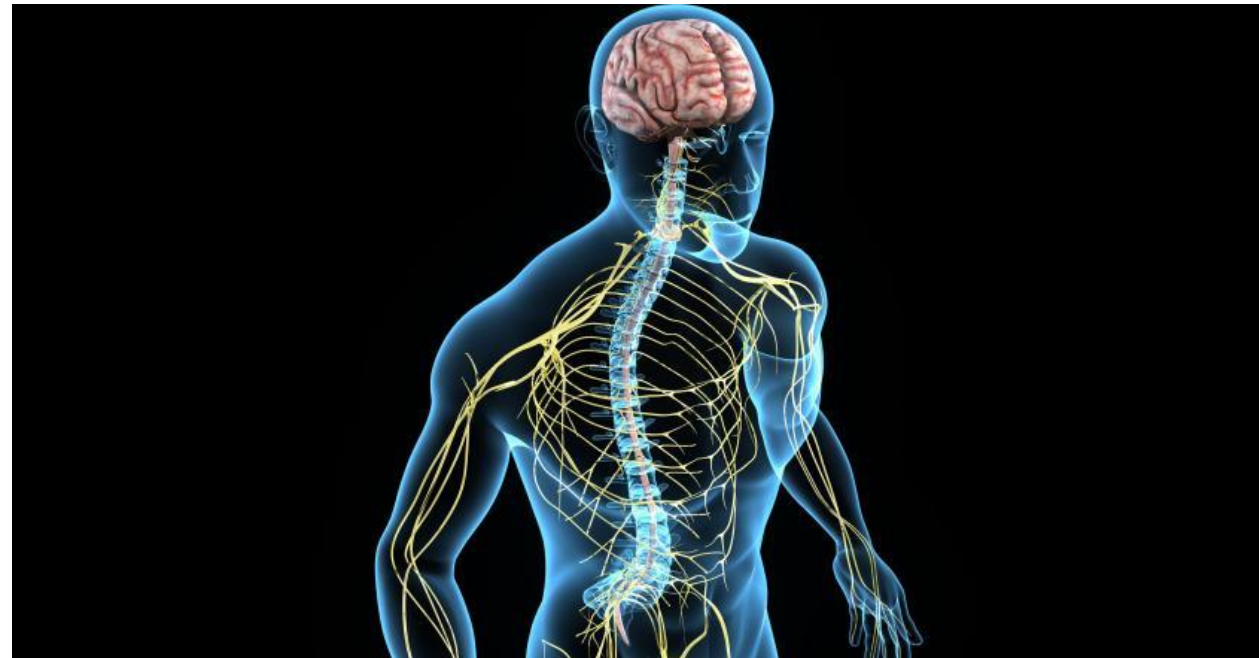
# WPŁYW UŻYWEK NA ORGANIZM

Używki mają bezpośredni wpływ na układ nerwowy. Substancje psychoaktywne oddziałują na neuroprzekaźniki, szczególnie dopaminę, która aktywuje w mózgu tzw. układ nagrody. Układ nagrody jest związany z poszukiwaniem sposobów na osiągnięcie przyjemności.

Aktywacja układu nagrody przez używki odbywa się w dwóch etapach:

- faza apetytywna jest związana z przyjemnością, ekscytacją, wzrastającym napięciem, podczas poszukiwania sposobów i źródeł zaspokojenia bardzo silnej potrzeby;
- faza konsumacyjna wynika z osiągnięcia satysfakcji w związku z zaspokojeniem potrzeby i tym samym poczuciem ulgi wraz z obniżeniem napięcia.

Używki wykazują działanie uzależniające, alkohol i substancje psychoaktywne wywołują zaburzenia świadomości, postrzegania i zachowania. Mogą także powodować trwałe i nieodwracalne zmiany w układzie nerwowym, hormonalnym, krążenia oraz osłabiają działanie układu immunologicznego.



# PODSUMOWANIE

- niektóre używki są mało szkodliwe dla zdrowia, np. kawa i herbata;
- najgroźniejszymi używkami są alkohol, papierosy i narkotyki;
- używki powodują wiele chorób, np. nowotwory. narkotyki dodatkowo silnie wpływają na układ nerwowy;
- groźnym skutkiem zażywania używek jest uzależnienie.





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

