

Kilka słów o uzależnieniu

Czym jest **uzależnienie**?

Termin uzależnienie definiuje się jako odczuwalny przez jednostkę nacisk zażywania określonych środków, które mogą wywoływać niebezpieczne dla zdrowia lub życia skutki. To bardzo silnie odczuwana potrzeba zażycia jakiejś substancji lub w przypadku uzależnień behawioralnych czy uzależnienia od internetu to zespół objawów związanych z utrwalonym wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności, w celu uzyskania takich stanów emocjonalnych jak przyjemność, euforia, ulga, uczucie zaspokojenia.

Jakie są przyczyny uzależnienia od **substancji psychoaktywnych**?

Przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne przez młodzież są różne i mogą być w dużej mierze związane z wiekiem. Okres dojrzewania jest trudnym czasem, momentem buntów i lekceważenia wszystkiego przed czym ostrzegali rodzice. Sięganie po alkohol lub inne środki odurzające mogą być próbą ucieczki, a także młodzieńczą chęcią doznania nowych wrażeń, szukaniem własnego ja. Ponadto pokusa spróbowania tak łatwo dostępnych, aczkolwiek zakazanych substancji, jest bardzo duża, a chęć bycia dorosłym, imponowania popycha w stronę używania substancji psychoaktywnych. Bardzo często przyczyną sięgania po alkohol, papierosy czy narkotyki, jest przeżywanie przez młodzież osobistych problemów. Także presja grupy rówieśniczej jest motywem sięgania po tego typu środki, bowiem przyjmowanie danej substancji niejednokrotnie jest przepustką dającą możliwość uczestniczenia w danej grupie, zapewnienie dobrej zabawy. Innym powodem jest ciekawość oraz myślenie, że pozwoli im to uwolnić się od stresu.

Wyróżnia się trzy typy uzależnień:

- fizjologiczne,
- psychiczne,
- społeczne.

Uzależnienie fizjologiczne (zwane też fizycznym), to nabyta, silna potrzeba przyjmowania jakiejś substancji, odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych (np. drżenie mięśni, bezsenność, biegunka). Zaprzestanie jej przyjmowania prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, określanego mianem zespołu abstynencyjnego (zaburzenia somatyczne i psychiczne spowodowane odstawieniem przyjmowanej substancji). Grupa substancji, których nadużywanie prowadzi do uzależnienia fizjologicznego jest niewielka. Najważniejsze z nich to (w nawiasie nazwa choroby polegającej na uzależnieniu od danej substancji):

- nikotyna (nikotynizm)
- alkohol etylowy (alkoholizm)
- opiaty (heroina, morfina i inne)
- barbiturany (pochodne kwasu barbiturowego) stosowane jako leki nasenne
- niektóre steroidy (zwane niesłusznie sterydami)
- benzodiazepiny (grupa leków psychotropowych)

Do uzależnienia fizjologicznego nie prowadzą amfetamina, LSD, THC ani wiele innych substancji psychoaktywnych stosowanych rekreacyjnie (choć tutaj zdania badaczy są podzielone)

Uzależnienie psychiczne (zwane też psychologicznym), to nabyta, silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub przyjmowania danej substancji. Ten rodzaj uzależnienia cechuje się:

- obniżeniem przyjemności związanej z przyjmowaniem substancji lub wykonywaniem jakiejś

czynności,

- obsesją brania i natręctwami myślowymi,
- samooszukiwaniem się, usprawiedliwianiem swojego postępowania,
- fizycznym wyniszczeniem, brakiem zainteresowania środowiskiem, które nie jest związane z daną substancją.

Uzależnienie społeczne (zwane socjologicznym), które wiąże się z przyjmowaniem danych substancji, pod wpływem mody czy innych osób. Istotą tego uzależnienia, jest silne oddziaływanie grupy na jednostkę, bezwzględne respektowanie panującej w niej zasad i obowiązujących zwyczajów. Uzależniony rezygnuje z wcześniejszych aktywności, porzuca dotychczasowe role społeczne.

Źródło: Błaziński Z., Uzależnienia wśród młodzieży. Dok. elekt. [<http://sod.ids.czyst.pl/publikacje/1626/1626.pdf>].
Synowska N., Dział Zdrowia Publicznego i Promocji Zdrowia
Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Krakowie, 2013