



## **Uzależnienie – co rodzic wiedzieć powinien ?**

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia **uzależnienie** jest to „psychiczny i fizyczny stan wynikający z interakcji między żywym organizmem a substancją, charakteryzujący się zmianami zachowania i innymi reakcjami, do których należy konieczność przyjmowania substancji w sposób ciągły lub okresowy, w celu doświadczenia jego wpływu na psychikę, a niekiedy aby uniknąć przykrych objawów towarzyszących brakowi substancji”  
Upraszczając - **uzależnienie to nabyta, silna potrzeba wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji.**

Podstawowy podział uzależnień w myśl powyższej definicji to **uzależnienia od substancji psychoaktywnych** (alkoholu, nikotyny, leków, dopalaczy), nazywanych też uzależnieniami chemicznymi oraz **uzależnienia od czynności**, czyli uzależnień behawioralnych( uzależnienie od telewizora, komputera, Internetu, komórki, portali społecznościowych, jedzenia, zakupów, itp.)



Można uznać, że osoba jest uzależniona jeżeli w ciągu ostatniego roku wystąpiły u niej przynajmniej trzy objawy, z niżej podanych.

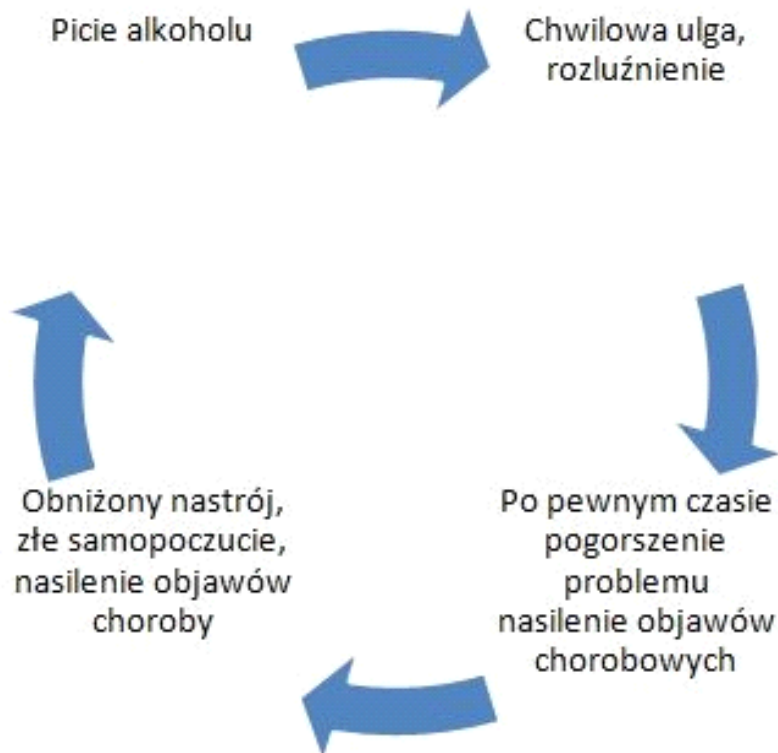
- Silna potrzeba lub poczucie przymusu wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji
- Upośledzenie zdolności kontrolowania zachowań związanych wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji( niemożność przerywania, utrata kontroli nad ilościami przyjmowanych dawek, czasem wykonywanej czynności)
- Fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego w sytuacji ograniczenia lub przerywania wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji
- Wzrost tolerancji, potrzeba spożywania zwiększonych dawek dla osiągnięcia oczekiwanego efektu.
- Koncentracja życia wokół wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji ( zaniedbywanie obowiązków, przyjaciół rodziny).
- Wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji pomimo widocznych szkód psychicznych, fizycznych i społecznych o których wiadomo że mają związek z danym zachowaniem
- Utrata przyjaciół „trzeźwych” przyjaciół nie związanych z wykonywania określonej czynności lub zażywania określonej substancji

**Uzależnienie jest chorobą**, która powoduje długotrwałe **uszkodzenie** fizycznego, psychicznego, społecznego funkcjonowania człowieka. Polegające na tym, że człowiek robi coś, co powoduje szkody, robi to w sposób powtarzający się, a kiedy chce przestać, to mu się to nie udaje- istotą uzależnienia jest **UTRATA KONTROLI !**

### **Przyczyny powstawania uzależnień.**

Dlaczego jedni doświadczają problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, a inni nie? Dlaczego niektórzy szybciej się uzależniają, mimo stosowania podobnych ilości substancji psychoaktywnych jak inni? Jak na to reagujemy?

Nie można oczekiwać, że łatwo znajdziemy odpowiedź na te pytanie, gdyż dotyczą one zagadnień bardzo złożonych i niejednoznacznych a mechanizmy powstawania uzależnienia nie zostały jeszcze wystarczająco poznane. Przyjmuje się jednak, że decydujące znaczenie mają nakładające się na siebie i współwystępujące czynniki społeczne, psychologiczne, biologiczne oraz duchowe. W przypadku różnych osób wpływ i znaczenie poszczególnych czynników mogą być różne ale uzależnienie musi być poprzedzone jakimś okresem zażywania środków psychoaktywnych lub wykonywania danej czynności. Ludzie sięgają po środki psychoaktywne, głównie ze względów społecznych pod wpływem środowiska oraz ze względów indywidualnych, aby odczuć efekt działania. Osoba uzależniona, w odpowiedzi na pytanie, dlaczego zażywa środki psychoaktywne lub nałogowo wykonuje jakąś czynność jest w stanie podać tysiące powodów, które będą usprawiedliwiać jej zachowanie. Jednak ujmując w skrócie, odpowiedzi sprowadzają się do następującego stwierdzenia „brałem tylko z dwóch powodów: żeby być tym kim nie byłem, i nie być tym kim byłem” albo „po to, żeby czując się źle, poczuć się dobrze, i po to, żeby czując się dobrze, poczuć się lepiej”. Podobnie jest z uzależnieniem behawioralnym, początek choroby to wykonywanie danej czynności dla poczucia rozładowania napięcia, poprawy nastroju. Mechanizm ten nazywamy: **Mechanizmem nałogowego regulowania uczuć**. Poniżej przedstawiony na przykładzie picia alkoholu.



Na szybkość powstawania uzależnienia istotny wpływ wywiera stopień dojrzałości organizmu, w tym szczególnie dojrzałość ośrodkowego układu nerwowego (głównie mózgu). Oznacza to, że czym młodsza osoba stosuje mechanizm nałogowego regulowania uczuć, tym szybciej może się ona uzależnić. Biologicznie szybciej od substancji psychoaktywnych uzależniają się dziewczyny niż chłopcy. Uzależnienie jest jednak chorobą bardzo „sprawiedliwą” w nałóg może popaść każdy niezależnie od wieku, płci statutu materialnego czy też pozycji społecznej

### **Formy uzależnienia**

**Uzależnienie fizyczne** to nabyta silna potrzeba zażywania jakiejś substancji. Potrzeba ta odczuwana jest jako szereg dolegliwości fizycznych, takich jak bóle, biegunki, uczucie zimna, mdłości, wymioty, drżenia mięśni, drgawki, niepokój i bezsenność. Zaprzestanie zażywania substancji psychoaktywnej lub jej niedostateczny brak w organizmie powoduje zakłócenie procesów metabolicznych i pojawienie się przykrych dolegliwości zwanych **zespołem abstynencyjnym**. Objawy te są na tyle przykre, że osoba uzależniona stara się za wszelką cenę im zapobiec. Nasilenie objawów zależy od środka, czasu przyjmowania i jego dawki.

**Uzależnienie psychiczne** ciągle myślenie o wykonywaniu określonej czynności lub zażywaniu określonej substancji.

**Uzależnienie społeczne** wiąże się z zażywaniem środków psychoaktywnych pod wpływem panującej mody lub w grupie ludzi podobnych do siebie ( subkultury młodzieżowe). Istotą zjawiska jest bardzo silne uzależnienie od grupy, co pociąga za sobą bezwzględne respektowanie panujących w niej zasad i obyczajów. Ponadto osoba uzależniona, w miarę pogłębiania się choroby rezygnuje z ważnych dla siebie wcześniej priorytetów, wypada z ról społecznych (utrata pracy, usunięcie ze szkoły, konflikty w rodzinie, zanik zainteresowań, zawężenie kontaktów do grupy osób funkcjonujących w taki sam sposób). Następuje coraz większa marginalizacja i najczęściej również kryminalizacja środowiska, w którym obraca się uzależniony.

### **Co można zrobić, aby zapobiegać?**

#### **Kilka rad w pigułce:**

- rozmawiać, nie unikać trudnych tematów;
- zachęcaj dzieci do tego, co zdrowe i twórcze,
- porozmawiaj z rodzicami innych dzieci,
- bądź dobrym modelem i przykładem,
- okazywać dziecku ciepło i czułość;
- naucz się naprawdę wysłuchiwać swojego dziecka;
- nie oceniać i nie porównywać z innymi;
- nie wyśmiewać, nie krytykować, nie stawiać zbyt wysokich wymagań;
- doceniać starania i chwalić postępy;
- pomagać uwierzyć w siebie, uczyć podstawowych wartości;
- poznawać przyjaciół swojego dziecka;
- zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi Twoje dziecko;
- ustal jasne zasady dotyczące alkoholu i narkotyków.

**KOCHAJ MĄDRZE NIE LEKCEWAŻ NIEPOKOJĄCYCH SYGNAŁÓW,**

**NIE ZAPRZECZAJ FAKTOM!!**

**-NIE USPRAWIEDLIWIAJ ZA WSZELKĄ CENĘ NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW  
LUB ZDARZEŃ, NIE WSTYDŹ SIĘ, NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC!!!!**



## **Drogi Rodzicu,**

Ponieważ tematyka uzależnień jest niezwykle rozległa, zapoznałam cię powyżej jedynie z „suchymi” informacjami. Gorąco zachęcam do pogłębienia wiedzy na ten temat. Zachęcam do poszukiwań informacji w dobrej literaturze fachowej i na dobrych stronach internetowych. Nie oszukujmy się ten problem może dotyczyć każdego, także **CIEBIE I TWOJEGO dziecka**, co mam nadzieję się nie stanie. **Rodzicu nie daj się zaskoczyć, zdobądź wiedzę która pozwoli ci mądrze zareagować i ochroni to co najcenniejsze-Twoje dziecko.** Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości zgłoś się do pedagoga szkolnego - Zapraszam!

Polecam:

<http://karan.warszawa.pl/>

<http://www.narkomania.gov.pl/>

<http://www.parpa.pl/>

<http://www.narkomania.org.pl/czytelnia/mechanizmy-uzaleznienia-terapia-uzaleznienia>

Ruth Maxwell "Dzieci, alkohol, narkotyki. Przewodnik dla rodziców" GWP, Gdańsk 2005

Tom McGill "Przewyciężyć uzależnienie" [ZYSK I S-KA](#), 2007

Informacje zebrała i przygotowała  
pedagog szkolny  
mgr Agnieszka Kujawa-Holiczko