

... powstają uzależnienia

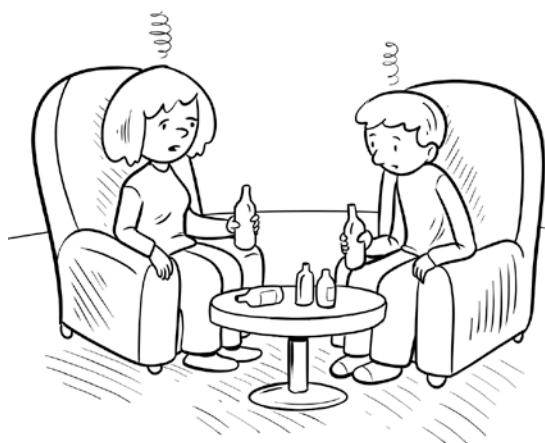
Gdy słyszymy słowo „uzależnienie”, najczęściej myślimy: „Chodzi o alkoholika lub narkomana”. Tymczasem można się uzależnić prawie od wszystkiego. Nałogowe wykonywanie pewnych czynności lub zażywanie różnych substancji najczęściej bierze się z ciągłej potrzeby dostarczania sobie przyjemnych przeżyć. Jest to sposób uciekania od codzienności, która czasem przynosi zmartwienia i problemy.

Kto z nas nie chciałby cały czas czuć się świetnie, być ciągle wesołym, radosnym i szczęśliwym? Chyba każdy! Tyle że w prawdziwym życiu doświadczamy różnych stanów – i pozytywnych, i negatywnych. Niekiedy mamy mnóstwo obowiązków, jesteśmy zmęczeni, przeciążeni pracą lub nauką, dopadają nas choroby i stres. Nawet jeśli ktoś z nas wie, że udane i szczęśliwe życie, to podobno „nigdy nie jest tak, żeby nie mogło być lepiej”.

Mózg i rdzeń kręgowy zdrowego człowieka produkują substancje, dzięki którym łatwiej nam sobie radzić z przykrymi odczuciami. Są to endorfiny, czyli hormony wywołujące uczucie euforii i błogostanu, a także zmniejszające ból. Tak więc mamy naturalnych obrońców, którzy mogą nam pomóc utrzymać równowagę psychiczną i dodać sił do walki z przeciwnościami losu. Wydzielanie endorfin powodują np. śmiech i aktywność fizyczna.

Wieki temu odkryto jednak, że do silnych doznań prowadzi też inna droga. Narkotyki i alkohol to powszechnie znane substancje wywołujące zmiany w mózgu i postrzeganiu rzeczywistości. Pod ich wpływem zaczynamy widzieć świat inaczej i inaczej się zachowywać.

Często po zażyciu tych środków osoba nieśmiała staje się rozmowna i bez problemu nawiązuje kontakty z innymi ludźmi, zestresowana – rozluźnia się i „ma wszystko w nosie”, a smutna – chociaż, bawi się i wygłupia.



Jeśli ktoś już raz spróbuje poprawić sobie w ten sposób nastrój, to niewykluczone, że będzie chciał to powtórzyć. I tutaj tkwi pułapka, bo to pierwszy krok do uzależnienia. Po pewnym czasie osoba taka nie wyobraża już sobie funkcjonowania bez „wspomagaczy”, traci chęć do życia,

popada w depresję i odczuwa lęki. Nazywamy to zależnością psychiczną. Zwykle występuje też zależność fizyczna – w przypadku braku np. narkotyku lub alkoholu organizm przestaje normalnie pracować, pojawia się ból. Wszystko to powoduje, że osoba uzależniona wpada w błędne koło ucieczki od tych przykrych stanów i poczucia winy z powodu swojego zachowania.

Okazuje się, że są też ludzie, którzy próbują łagodzić codzienne napięcia poprzez określone zachowania czy bodźce. Źródłem uzależnienia bywa wirtualna rzeczywistość, która daje złudzenie życia w innym, lepszym świecie. Dlatego mamy obecnie osoby uzależnione od Internetu, gier komputerowych, telefonów komórkowych czy telewizji. Niektórzy nie potrafią się też obejść bez hazardu, uprawiania ekstremalnie niebezpiecznych sportów (uzależnienie od adrenaliny), zakupów (zakupoholizm), opalania się (tanoreksja), obżarstwa i wielu innych działań.



Każdy z nas jest inny i nie wszyscy się uzależniają. Nałóg nie zawsze też rozwija się w takim samym tempie, dlatego lepiej być czujnym i nie ryzykować. Kto jest najbardziej zagrożony uzależnieniem? Istnieją przypuszczenia, że są to ci, którzy mieli takie przypadki wśród swoich najbliższych (dziedziczenie), albo przebywali w otoczeniu osób akceptujących częste stosowanie używek. Nie oznacza to jednak, że każdy, kto ma uzależnionego w rodzinie, jest z góry skazany na ten sam problem. Dużą rolę odgrywają też wiek, płeć, dieta czy stan zdrowia. Skłonni do uzależnień są także ludzie przepracowani, zestresowani i wysoko wrażliwi, czyli tacy, u których codzienność wywołuje bardzo silne emocje. Po alkohol, narkotyki czy tytoń sięgają także dzieci i młodzież, czasem tylko po to, aby zaimponować rówieśnikom i „nie wyjść na mięczaka”.

Substancje uzależniające też są zróżnicowane – niektóre potrafią spowodować uzależnienie już po pierwszym zażyciu (np. heroina), a inne bardzo długo działają w ukryciu. Należy jednak pamiętać, że wszystkie takie „uszcześliwiacze” mogą wywołać nieodwracalne zmiany w mózgu, których nie da się już naprawić. Czasem nawet jednorazowe zażycie jakiejś nieznannej substancji powoduje nieprzewidziane skutki, np. silną reakcję alergiczną, obłąd lub śmierć. Takimi środkami są przykładowo dopalacze.

Z powodu nałogu najczęściej cierpi nie tylko sama osoba uzależniona, ale i cała jej rodzina, ponieważ używki stają się najważniejsze i alkoholik czy narkoman zrobi wszystko, aby je zdobyć. Często wiążą się z tym utrata pracy czy majątku, a także agresja i przemoc.

Niektórym uzależniony kojarzy się z osobą o niskiej pozycji społecznej (bezdomną, z ubogiej rodziny), ale wcale nie tak rzadko problem dotyczy ludzi wysoko postawionych, np. lekarzy czy prawników.

Uzależnienie to poważna choroba, dlatego osoba nim dotknięta powinna próbować zadbać o swoje zdrowie. Najlepiej, by jak najwcześniej dostrzegła u siebie problem i udała się do poradni na wizytę u psychoterapeuty. W wielu miastach odbywają się także tzw. „mityngi”, czyli spotkania osób, które pomagają sobie nawzajem w wychodzeniu z nałogu. Leczenie wiąże się z terapią psychologiczną i całkowitą rezygnacją z alkoholu, hazardu lub narkotyków. Na pomoc mogą liczyć również bliscy uzależnionego – małżonkowie czy dzieci.

Co robić, żeby zapobiec uzależnieniu i ochronić siebie? Na co dzień szukać sposobów na wypoczynek i cieszyć się małymi przyjemnościami. Nie warto eksperymentować z uzależnieniami, bo każde z nich odciska piętno na całym naszym życiu. Pamiętaj także, że narkotyki i dopalacze to substancje nielegalne, a ich posiadanie i sprzedawanie jest zwyczajnie przestępstwem. Dlatego jeśli ktoś proponuje Ci „szczęście” w pigułce, w płynie lub w proszku, natychmiast powiadom o tym kogoś dorosłego.