

UZALEŻNIENIA

Działania zwiększające prawdopodobieństwo pojawienia się niekorzystnych psychologicznych, społecznych i zdrowotnych konsekwencji, zaburzających rozwój i sprzyjających uzależnieniu to ZACHOWANIA RYZYKOWNE

Najczęstsze z nich to:

- palenie tytoniu
- używanie alkoholu
- używanie innych środków psychoaktywnych.
- wczesna inicjacja seksualna
- zachowania agresywne i przestępcze
- wagary

PRZYCZYNY ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH

Zachowania ryzykowne są sposobem na załatwienie bardzo ważnych spraw życiowych, których młodzi ludzie nie mogą lub nie potrafią załatwić inaczej.

W ten sposób pragną:

- **zaspokoić** najważniejsze **potrzeby psychologiczne** (miłość, akceptację, uznanie, bezpieczeństwo, przynależność),
- **zyskać poczucie sensu życia oraz przełamać pustkę wewnętrzną**
- **realizować ważne cele rozwojowe** (np. określić własną tożsamość)
- **radzić sobie z przeżywanymi trudnościami życiowymi** (redukcja lęku i frustracji)

(wg teorii zachowań problemowych Richarda i Shirley Jessor, USA)

**UZALEŻNIENIE to taki stan,
w którym człowiek nie panuje nad swoimi chęciami,
nad przymusem spożywania określonych substancji,
nad przymusem oddawania się jakiejś czynności.**

**Człowiek uzależniony całe swoje życie i dążenia podporządkowuje
zdobywaniu środka, od którego jest uzależniony
(alkoholu, leku, papierosów, narkotyku)
lub też jego działania koncentrują się wokół określonych czynności
(hazard, oglądanie telewizji, jedzenie, gry komputerowe, Internet itp.).**

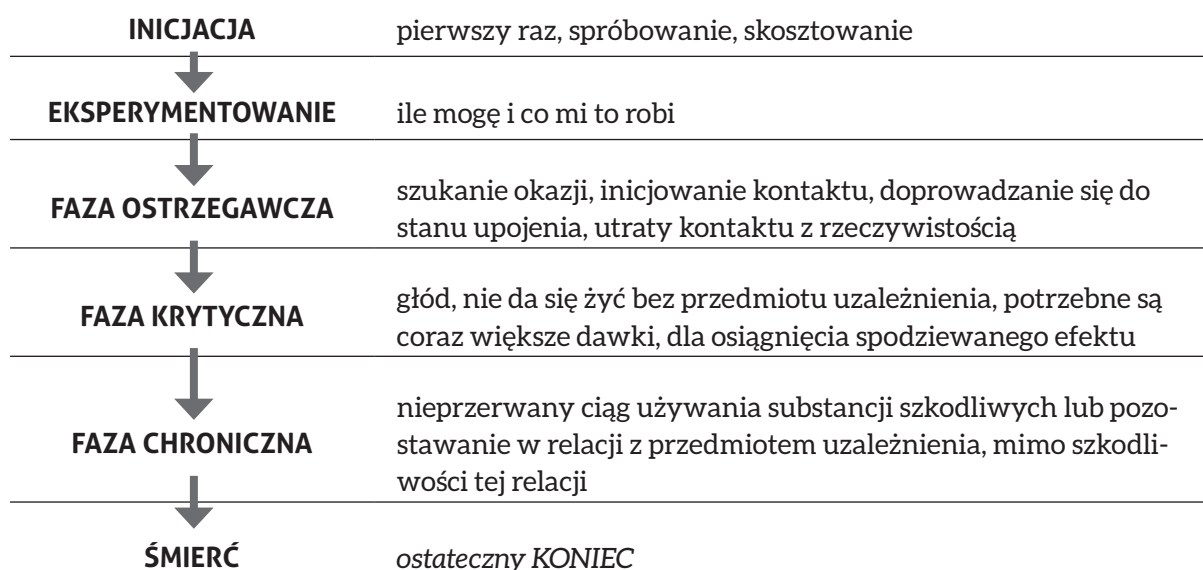
Hanna Jakubowska

(w: Promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień)

KONSEKWENCJE UZALEŻNIENIA

- silne pragnienie lub poczucie przymusu kontaktu z przedmiotem uzależnienia
- utrata wolności
- stopniowy wzrost tolerancji na przedmiot uzależnienia
- wystąpienie zespołu abstynencyjnego w momencie odstawienia przedmiotu uzależnienia
- pogorszenie stanu zdrowia
- ograniczenie lub zaniechanie jakichś działań z powodu nałogu, zaniedbywanie obowiązków
- pogorszenie wyników w pracy, w nauce i w relacjach osobowych
- zerwanie dotychczasowych kontaktów z przyjaciółmi, rodziną
- trwanie w nałogu mimo jego szkodliwego wpływu na zdrowie i życie osobiste
- wiele nieudanych prób zerwania z nałogiem
- wyniszczenie organizmu człowieka uzależnionego
- zniszczenie życia człowieka
- liczne cierpienia fizyczne, psychiczne i emocjonalne, wzbudzające lęk, wyobcowanie i osamotnienie, prowadzące do śmierci, często samobójczej

FAZY ROZWOJU UZALEŻNIENIA



ZBADANE CZYNNIKI CHRONIĄCE

wg Davida Hawkinsa

1. silna więź emocjonalna z rodzicami
2. zainteresowanie nauką szkolną
3. regularne praktyki religijne
4. uwewnętrzniony szacunek dla norm, wartości, autorytetów
5. miejsce w pozytywnej grupie

Źródło: M. Simm, E. Węgrzyn-Jonek, *Budowanie szkolnego programu profilaktyki*, Wyd. Rubikon, Kraków 2002

**Efekty działania różnych rodzajów narkotyków,
o których na pewno nie powie dealer**

| Nazwa (grupa) narkotyków | Reklamowane efekty | Efekty, o których dealer nie powie |
|--|--|--|
| Opium, morfina, heroina, naturalne i półsyntetyczne przetwory maku | Uczucie odprężenia, słabsza reakcja na ból, euforia lub senność | Apatia, swędzenie, pieczenie skóry, drżenie, zwiększone wydalanie moczu, nudności i wymioty, potliwość, skurcze i bóle brzucha, zaparcia, bóle stawowo-mięśniowe, próchnica, senność, smród potu, ciekący nos, niskie ciśnienie krwi, uczucie zimna, szybkie bicie serca |
| Rozpuszczalniki, środki wziewne | Stan odurzenia i euforii | Katar, kaszel, zapalenie spojówek, krosty i rany wokół ust i nosa, osłabienie mięśni, bóle głowy, stawów, w klatce piersiowej, nudności, drżenie, stan przygnębienia, uszkodzenia mózgu, nerwów, wątroby i nerek, oszotomienie i dezorientacja, zmęczenie, lęklivość, zaniki pamięci, brak koordynacji ruchu |
| Marihuana, haszysz, przetwory konopi indyjskich | Euforia, chichot | Suchość w ustach i gardle, uczucie paniki, zmniejszona energia, pocenie się, niestrawność, astma, przewlekłe zapalenie oskrzeli i krtani, trudności z koncentracją, zwiększone łąknienie, lęki lub paranoja (obłąd) |
| Kokaina, crack, przetwory liści krzewu coca | Krótka intensywna euforia, błogostan | Ból głowy, błądność, nudności, wymioty, zimne poty, impotencja, drgawki, depresja, bezsenność prowadząca do wyczerpania, brak łąknienia na przemian z intensywnym głodem, ciekący, zakrwawiony nos, krosty w nosie, gorączka, kołatanie serca, utrata popędu płciowego |
| Amfetamina narkotyk syntetyczny | Euforia, duży przepływ energii, brak potrzeby snu, brak apetytu, | Bezsenność, wychudzenie, zmiany nastroju, wielomówność, drżenie kończyn, wymioty, rozszerzenie źrenic, wysypka, halucynacje, agresja |
| LSD narkotyk syntetyczny | Widzisz dźwięki i słyszysz kolory, urojenia i halucynacje wzrokowe | Omamy z napadami lęku, apatia, agresja lub depresja, zanik zainteresowań, bezsenność, wiotkość mięśni, wysokie ciśnienie krwi, strach przed szaleństwem lub śmiercią, rozpacz, zaburzenie koordynacji ruchów, drżenie mięśni, rozszerzenie źrenic, mdłości, psychoza, wywołuje próby samobójcze |
| Ecstasy narkotyk syntetyczny | Podniecenie, zwiększona energia, odporność na zmęczenie i sen, ból głowy | Niepokój, depresja, paranoja, obniżenie sprawności intelektualnej, bóle w klatce piersiowej, mania prześladowcza, skurcze mięśni, nieregularne bicie serca, drżenia, |

Prewencję zaczyna się od optymizmu

Jak podejść poważnie do zagadnienia zapobiegania narkomanii? Po pierwsze, należy sobie uświadomić, że uzależnieniom zapobiega się najskuteczniej wóczas, **gdy kocha się nie tylko życie, ale również kocha się to, co się w życiu robi**. Prewencja dokonuje się wszędzie tam, gdzie każdy z nas podchodzi z entuzjazmem do tego, czym się w życiu zajmuje. Jeśli nikt z nas nie będzie naprawdę zadowolony z tego co robi, to niewiele skuteczna będzie jakakolwiek prewencja. **Samo gadanie o szkodliwości narkotyków nic nie zmienia.**

Zróbcie sobie rachunek sumienia. Kiedy po raz ostatni mówiliście pozytywnie o polityce, o parafii, o szkole, o rodzicach, o dzieciach, o znajomych? Jesteśmy ekspertami w wyliczaniu tego, co nie działa lub działa niewłaściwie. **Jak młody człowiek ma pokochać życie, jeśli jego matka przygotowuje posiłek ze złością, z cierpiętniczą miną, z podejrzliwością, niezadowolaniem i obrażona jest na cały świat? Jak dzieci mają pokochać życie, jeśli jadą samochodem prowadzonym przez tatę, który jest niczym linia wysokiego napięcia?**

Pierwszym i nieodzownym krokiem w zapobieganiu uzależnieniom jest codzienne odnajdywanie motywu do pogodnego życia. **Każdy z nas nosi w sobie wystarczającą moc, aby powiedzieć, że coś poszło nam dobrze.** Każdy z nas może też bez trudu znaleźć okazję, by ponarzekać. Podobnie jak ze szklanką napełnioną do połowy wodą. Jeden zauważy, ile jest w niej wody, inny natomiast zauważy, ile brakuje do pełna. **Prewencję zaczyna się od optymizmu.**

Don Antonio Mazzi

**Uczyń zatem własną rodzinę miejscem,
gdzie można wspólnie się śmiać, rozmawiać,
bawić, uprawiać sporty, żyć aktywnie.**

Typowa historia życia narkomana

Bartek zażywał narkotyki przez 6 lat. W ósmej klasie zaczął się odurzać. Do wążania kleju namówił go kolega z ławki. Wkrótce razem zaczęli palić marihuanę. W pierwszej klasie liceum Bartek nie potrafił odnaleźć się w nowej grupie kolegów, dodatkowo nie najlepiej radził sobie z nauką. Zaczął więc eksperymentować z amfetaminą. Ostatecznie skończył na „kompocie”. Musiał porzucić naukę w ogólniaku. Przez rok oszukiwał matkę. Codziennie rano „wychodził do szkoły”. Przesiadywał pod kinem „Moskwa”. Zimą urzędował na Dworcu Centralnym. Nie nudził się, tak jak jego rówieśnicy. Nie miał na to czasu. „Organizowanie” kolejnych porcji narkotyku nieraz zajmowało mu cały dzień. Matka zorientowała się, że „bierze”, gdy z domu zaczęły ginąć drobne przedmioty i ubrania. Dowiedziała się też, że Bartek porzucił naukę. Przez cztery lata przekonywała syna, żeby przestał „brać”. W końcu po kilku nieudanych próbach Bartkowi udało się zerwać z narkotykami. Od trzech lat chłopiec nie miał z nimi kontaktu. Nie pije nawet alkoholu. Jego matka nie kryje jednak obaw.

– Narkomania to obrzydliwa choroba. Oczami wyobraźni widziałam już mojego syna w grobie. Obiecywał, że przestanie, po czym brał dalej. Ciągle mnie oszukiwał. Nigdy nie przestałam go kochać i cieszę się z tego, że zerwał z nałogiem. Jednak boję się, że kiedyś wszystko zacznie się od nowa – mówi pani Krystyna.

Dziś matka Bartka wie, jak zachowuje się dziecko, które zażywa narkotyki. Gdyby miała taką wiedzę kilka lat temu, być może udałoby się jej porozmawiać z synem i zapobiec jego uzależnieniu od heroiny. Wtedy jednak nie wiedziała, że zażywający narkotyki nastolatek staje się drażliwy, wybuchowy i nerwowy, a stany pobudzenia występują u niego na przemian ze stanami depresji. Dzieci uzależnione od narkotyków unikają rozmów z rodzicami. W rozmowie na temat narkomanii, jeśli do niej dochodzi, bronią prawa do wolnego dostępu do narkotyków. Porzucają stare znajomości i jednocześnie nie przedstawiają swoich nowych kolegów rodzicom. Kłamią nawet z błahych powodów. Notorycznie się spóźniają. Używają zwrotów slangowych i przekleństw, a ich mowa staje się niespójna i chaotyczna. Kradną z domu drobne przedmioty. Nie sprzątaj swego pokoju, natomiast często go wietrzą, żeby rodzice nie wyczuli zapachu palonych w nim narkotyków. Zmianom ulega stan ich zdrowia i wygląd. Następuje spadek masy ciała. Narkomani przestają dbać o higienę. Mają kłopoty z cerą. Latem noszą koszulki z długim rękawem, aby ukryć ślady po igłach. Nie opalają się. W ich pokoju można znaleźć służące do palenia marihuany fajki i szklane fifki. Puste opakowania po lekach przeciwbólowych, łagodzących objawy „ponarkotycznego kaca”, igły i strzykawki. W dodatku zaczynają się kolizje z prawem: posądzenia o kradzież, udział w bójkach i aktach wandalizmu, oskarżenia o handel i używanie narkotyków.

Zażywający środki odurzające nastolatkomie są mistrzami w wykręcaniu się od trudnych rozmów. Dlatego rodzice przed dyskusją z dzieckiem na temat narkotyków powinni skontaktować się ze specjalistą zajmującym się leczeniem uzależnień. To, czy dorośli dowiedzą się prawdy o problemach swojego dziecka, zależy od prawidłowego przebiegu rozmowy.