



Uzależnienia. Jak rozpoznawać i przeciwdziałać?

Dr inż. Kinga Kochańska

Politechnika Gdańska
19 października 2023 r.



UZALEŻNIENIA

zbiór zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, w którym używanie danej substancji lub klasy substancji przyjmuje dla danej osoby o wiele wyższy priorytet niż inne zachowania, które kiedyś miały większą wartość

KRYTERIA DIAGNOSTYCZNE

- silne pragnie przyjmowania substancji albo poczucie przymusu jej przyjmowania,
- trudności kontrolowania zachowania związanego z przyjmowaniem substancji,
- fizjologiczne objawy odstawienia, występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości przyjmowanej substancji, stwierdzenie tolerancji,
- narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań,
- zwiększona ilość czasu poświęconego na zdobywanie lub przyjmowanie substancji,
- **przyjmowanie substancji mimo dowodów i wiedzy o jej szkodliwych następstwach somatycznych, psychicznych i społecznych.**

RODZAJE UZALEŻNIEŃ

- Uzależnienie psychiczne - polega na tym, że zażywane substancje uzależniające powodują silne, szybkie gratyfikacje emocjonalne.
- Uzależnienie fizyczne (fizjologiczne) - wynika z wpływu środka na procesy metaboliczne organizmu.
- Uzależnienie społeczne związane jest z chęcią przynależności jednostek do grup społecznych, które uważają zażywanie substancji psychoaktywnych za normę obyczajową i element je integrujący
- Uzależnienie behawioralne – jest to uzależnienie od wykonywania danej czynności

OD CZEGO MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ?

ETAPY PROCESU UZALEŻNIENIA

eksperymentowanie

zażywanie
okazjonalne

zażywanie regularne

uzależnienie

UZALEŻNIENIE - OBJAWY

- poczuciem przymusu,
- brakiem kontroli nad zachowaniem,
- potrzebą coraz silniejszych doznań (zjawisko tolerancji),
- zaniedbywaniem obowiązków, – ograniczeniem innych przyjemności,
- kontynuowaniem zachowania mimo jego szkodliwości.

fizyczne:

- zaczerwienione lub szkliste oczy,
- rozszerzone źrenice,
- problemy ze snem lub zbyt długie spanie,
- niezadbany, niechlujny wygląd,
- słaba koordynacja ruchowa,

psychologiczne:

- zwiększona drażliwość lub agresywność,
- zmiany nastawienia/osobowości,
- senność,
- nagłe zmiany w kręgu znajomych,
- dramatyczne zmiany zwyczajów i/lub priorytetów,

UZALEŻNIENIE - OBJAWY

Behawioralne:

- spędzanie większości czasu na wykonywaniu danej czynności,
- korzystanie z danej czynności jako głównego sposobu radzenia sobie z emocjami,
- kontynuowanie czynności mimo fizycznych i/lub psychicznych szkód,
- zaniedbywanie obowiązków, by częściej wykonywać daną czynność
- doświadczanie objawów zespołu abstynencyjnego podczas prób zaprzestania czynności,
- minimalizowanie lub ukrywanie rozmiarów problemu

UZALEŻNIENIA U DZIECI I MŁODZIEŻY

- palenie papierosów
- picie alkoholu
- narkotyki
- internet
- hazard

NARKOTYKI

Możemy podzielić na kilka grup:

1. uzależnienie od substancji lotnych
 - Rozpuszczalniki
 - kleje
2. uzależnienie od opioidów
 - heroina
 - opium
 - morfina
3. Stymulanty
 - Kokaina
 - Amfetamina
 - Mefedron
 - ecstasy
4. środki halucynogenne
 - LSD
 - Grzyby halucynogenne
5. Konopie
 - Marihuana
 - syntetyczne kannabinoidy
6. uzależnienie od środków uspokajających, nasennych i przeciwłękowych
 - barbiturany
 - benzodiazepiny

rozdrażnienie

zmniejszenie
zainteresowania
światem zewnętrznym

osłabienie zdolności
koncentracji
i postrzegania

depresja



osłabienie pamięci

obniżenie
poziomu testosteronu
(u mężczyzn)

lęki

zaburzenia
koordynacji ruchowej

NARKOTYKI – PRZYCZYNY I SKUTKI

PRZYCZYNY:

- chęć naśladowania autorytetów młodzieżowych,
- wpływ rówieśników i ich stylów zachowań,
- poszukiwanie przeżyć skrajnych, odrealniających, niecodziennych,
- poszukiwanie sposobu ucieczki od problemów,
- problemy osobowościowe, deficyty psychiczne, zaburzenia emocjonalne,
- obniżone poczucie własnej wartości, depresja.


SKUTKI

- trwałe zmiany w funkcjonowaniu psychicznym, emocjonalnym i społecznym.
- choroby psychiczne
- zaburzenia osobowości,
- wahania nastroju,
- depresja,
- nerwice lękowe
- psychozy,
- manie prześladowcze.
- zaburzenia funkcjonowanie organów wewnętrznych: mózgu, serca, nerek, wątroby.

ALKOHOL

Czynniki predysponujące do powstania choroby alkoholowej to między innymi:

- Czynniki genetyczne
- wczesna inicjacja alkoholowa,
- alkoholizm w domu - kiedy jedno lub oboje rodziców nadmiernie spożywało alkohol,
- im człowiek jest młodszy tym szybciej rozwija się choroba alkoholowa, rozwój choroby uzależniony jest od wieku.

Zawartość alkoholu we krwi [‰]	Skutki działania na organizm 
0,1	rozproszona uwaga
0,2	wydłużony czas rozpoznania obiektu
0,3	niewielkie zaburzenia równowagi i koordynacji ruchowej, gorsze postrzeganie oddalonych przedmiotów
0,5	zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, opóźnienie adaptacji oka do ciemności
0,8	wyraźne zaburzenia równowagi i koordynacji ruchowej, obniżenie samokontroli i krytycyzmu
1,5	przyspieszone tętno i podwyższone ciśnienie, błędy w logicznym myśleniu, opóźnienie czasu reakcji, agresywne zachowania
2	zaburzenia mowy, równowagi, obniżenie kontroli własnego zachowania, senność
4	spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury ciała, senność, śpiączka
5 i powyżej	zatrucie organizmu kończące się często śmiercią

FAZY UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU

wstępna

- picie w celu utrzymania równowagi,
- dochodzi do uzależnienia psychicznego,
- wzrost tolerancji na alkohol,
- z reguły nie upija się, ma zachowaną kontrolę nad piciem

ostrzegawcza

- pojawiają się przerwy w życiorysie,
- wzrost koncentracji na alkoholu,
- unikanie rozmów na temat picia alkoholu,
- organizowanie okazji do picia alkoholu,
- poczucie winy z powodu nadużywania alkoholu,
- przeżywanie objawów „ciężkiego kaca”,

ostra

- objawy głody alkoholowego
- utrata kontroli nad ilością spożywanego alkoholu,
- usprawiedliwianie się,
- obwinianie otoczenia i reagowanie agresją na otoczenie,
- zaniedbywanie rodziny, pracy,
- gromadzenie alkoholu,

chroniczna

- kresy wielodniowego picia tzw. „ciągi picia”,
- brak zasad moralnych,
- spadek tolerancji na alkohol,
- napady drgawkowe,
- zaburzenia pamięci,
- alkoholik spychany jest na margines społeczny.

ALKOHOL – SKUTKI ZDROWOTNE

Zaburzenia:

- układu krążenia
- układu pokarmowego
- trzustka,
- wątroba
- jelita
- układu oddechowego,
- układu moczowego,
- układu hormonalnego,
- nowotwory
- skóra

NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

- Uzależnienie od gier komputerowych – osoby uzależnione spędzają dużo czasu grając w gry, co prowadzi do zaniedbywania obowiązków i innych aktywności.
- Uzależnienie od mediów społecznościowych – osoby uzależnione spędzają dużo czasu przeglądając i komentując posty na portalach społecznościowych, co prowadzi do zaniedbywania relacji międzyludzkich i innych aktywności.
- Uzależnienie od zakupów internetowych – osoby uzależnione wydają dużo pieniędzy na zakupy w internecie, co prowadzi do problemów finansowych i emocjonalnych.

NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

Jak rozpoznać?

- Trudności w skupianiu uwagi na innych czynnościach niż korzystanie z internetu i nowych technologii
- Nadmierna irytacja i stres, gdy nie ma dostępu do internetu lub innych nowych technologii
- Spędzanie coraz więcej czasu na korzystaniu z internetu i innych nowych technologii
- Zanikanie relacji międzyludzkich i aktywności fizycznych

Przyczyny:

- Brak odpowiedniego wsparcia rodzinnego i społecznego
- Niska samoocena
- Problemy emocjonalne, takie jak depresja lub lęk
- Zmniejszenie ilości czasu spędzanego na aktywnościach fizycznych
- Przesadna samokontrola i praca
- Wpływ rówieśników

NOWOCZESNE TECHNOLOGIE

Skutki

- Problemy z koncentracją i uwagą
- Osłabienie relacji międzyludzkich
- Zmniejszenie ilości czasu spędzanego na aktywnościach fizycznych
- Zwiększenie ryzyka depresji i lęku
- Problemy z wagą i zdrowiem
- Problemy z wydajnością w pracy i szkole

Profilaktyka i leczenie:

- Wyznaczanie limitów czasowych dla korzystania z internetu i innych nowych technologii
- Rozwijanie zainteresowań i aktywności fizycznych
- Szukanie wsparcia rodziny i przyjaciół
- Wyszukiwanie pomocy u specjalisty, takiego jak psycholog lub terapeuta

- **Kiedy przekracza się próg drzwi do uzależnienia?**

Po pierwsze granica jest bardzo cienka. Jeśli chcielibyśmy znać konkretną datę jej przekroczenia, moglibyśmy mieć z tym problem.

- **Jak uświadomić sobie, że mamy problem?**

Często jest tak, że nasze uzależnienie zauważają osoby, z którymi przebywamy. Jednak taka sytuacja może mieć kilka rozwiązań. **Albo zlekceważymy uwagi innych, albo spróbujemy coś z tym zrobić.**

- **Czy z uzależnieniem można poradzić sobie samemu?**

Osoba borykająca się z jakimkolwiek uzależnieniem, nie jest w stanie sama z niego wyjść. Dlatego należy się zwrócić o pomoc do specjalisty.

PROFILAKTYKA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ

PROFILAKTYKA

- Edukacja
- Wsparcie społeczne
- Zajęcia związane z zainteresowaniami
- Zdrowy styl życia
- Pomoc specjalisty

LECZENIE

- Terapia.
- Leczenie farmakologiczne.
- Wsparcie rodziny i przyjaciół
- Zajęcia z zastępstwem
- Programy odwykowe

ASERTYWNOŚĆ

Asertywność to umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców. Ludzie asertywni potrafią pozostać przy własnym zdaniu, odmówić w sytuacjach dla nich niekomfortowych a jednocześnie nie ranią innych. Asertywność jest umiejętnością nabytą i można ją wyćwiczyć

BIBIOGRAFIA

- www.medonet.pl
- **BIBLIOGRAFIA**
- <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=567>
- www.narkomania.org.pl
- <https://drugabuse.com/symptoms-signs-drug-abuse-effects/>



**DZIĘKUJĘ ZA
UWAGĘ**