

Nie dajmy się uzależnieniom

Data publikacji: 1.05.2018 12:50

Uzależnienie psychiczne znane też jako psychologiczne, to nabyta silna potrzeba stałego wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji, której niespełnienie jednak nie prowadzi do poważnych fizjologicznych następstw.

Cechami uzależnienia są: wzrost popędu związanego z poszukiwaniem środka uzależniającego, wzrost tolerancji na działanie środka (obniżenie efektu przyjemności, który on dostarcza), kompulsywna konsumpcja środka kosztem swojego zdrowia oraz otoczenia, osłabienie woli, obsesja brania i natręctwa myślowe utrzymujące się i nawracające nawet po wieloletniej abstinencji.

Uzależnienie fizjologiczne zwane też czasem fizycznym, to nabyta silna potrzeba stałego zażywania jakiejś substancji odczuwana jako szereg dolegliwości fizycznych (np. bóle, biegunki, uczucie zimna, wymioty, drżenia mięśni, bezsenność). Zaprzestanie jej zażywania (odstawienie) prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, które określa się jako zespół abstynencyjny (zespół z odstawienia). W leczeniu stosowana jest detoksykacja, czyli odtrucie.

Grupa substancji, których nadużywanie prowadzi do uzależnienia fizjologicznego jest duża. Najważniejsze z nich to (w przypadku dwóch pierwszych substancji, w nawiasie nazwa choroby polegającej na uzależnieniu od danej substancji):

- nikotyna (nikotynizm),
- alkohol etylowy (alkoholizm),
- opioidy (heroina, morfina i inne),
- barbiturany (pochodne kwasu barbiturowego) stosowane jako leki nasenne,
- niektóre steroidy,
- benzodiazepiny (grupa leków psychotropowych) oraz wszystkie dopalacze.

Walka z uzależnieniem przy dzisiejszym stanie wiedzy jest dość łatwa, często stosuje się środki pomocnicze (zapobiegające negatywnym efektom i zmniejszające ból) na czas kuracji i powoli zmniejsza się dawkę danej substancji. Nagłe odstawienie niektórych substancji może być niebezpieczne – w przypadku alkoholu może prowadzić do delirium tremens. W ciężkich przypadkach uzależnienia od opioidów, stosowana jest kuracja metadonowa lub buprenorfinowa. W lżejszych przypadkach stosowane są duże dawki diazepam (Relanium).

Większość narkotyków – jeśli używa się ich względnie często i względnie systematycznie – wywołuje wystąpienie zależności (uzależnienia) na poziomie psychicznym. Niemożliwa jest sytuacja wystąpienia objawów zależności fizycznej przy braku uzależnienia psychicznego, często natomiast zdarza się sytuacja odwrotna. Szczególnie ma to miejsce w przypadku nadużywania substancji nie powodującej trwałej adaptacji organizmu (komórek).

Osoby, które czują się uzależnione i pragną coś z tym zrobić mają kilka miejsc w których mogą liczyć na fachową pomoc. W Skoczowie na ul. Katowickiej znajduje się Ośrodek Terapii Uzależnień (OTU) oraz Poradnia w której możemy spotkać się na rozmowach indywidualnych z terapeutami czy grupy wsparcia. W Skoczowskim „Jonaszu” czynny jest codziennie „Klub Abstynenta”, we wtorki odbywają się meetingi anonimowych narkomanów, w środy meetingi grupy współuzależnionych, w czwartek meeting anonimowych alkoholików. W Cieszynie przy ul. Błogockiej działa Klub Abstynenta gdzie można uzyskać pomoc i wsparcie. Meetingi organizowane są również w Ustroniu; przy ul. Rynek 4 oraz w Wiśle na Placu Hoffa.

Najważniejsze w tym wszystkim jest chęć walki z uzależnieniem, praca nad sobą i bycie otwartym na drugą osobę czy grupę wsparcia.

