

# Uzależnienia i używki - problem medyczny i społeczny

**Prowadzący: Justyna Plebanek**

K



# Psychoprofilaktyka (higiena psychiczna, prewencja psychologiczna)

to zespół działań, w których wykorzystuje się metody i środki psychologiczne  
w celu

**zapobiegania niekorzystnym zjawiskom w życiu człowieka**

powodującym zaburzenia w jego funkcjonowaniu somatycznym, fizycznym,  
psychicznym i społecznym.

# Definicja profilaktyki Zbigniewa Gasia

*„Proces wspomagania jednostki w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu, ograniczenie i likwidowanie czynników, które zaburzają rozwój i dezorganizują zdrowy styl życia oraz inicjowanie i wzbogacanie czynników sprzyjających rozwojowi, zdrowemu życiu”*

**PROFILAKTYKA to**

**eliminacja lub redukcja czynników ryzyka**

**oraz**

**wzmocnienie czynników chroniących**

# Trzy stopnie zagrożenia

**1. Grupa niskiego ryzyka, do której należą osoby nie podejmujące zachowań ryzykownych;**

*Profilaktyka pierwszorzędowa – tu powinniśmy najbardziej się angażować*

**2. Grupa podwyższonego ryzyka obejmuje osoby, które są po inicjacji;**

*Profilaktyka drugorzędowa*

**3. Grupa wysokiego ryzyka obejmuje osoby, u których zachowania ryzykowne są głęboko utrwalone i, które odczuwają poważne, negatywne konsekwencje swoich zachowań ryzykownych.**

*Profilaktyka trzeciorzędowa*

***„Kontroluję to, co robię. W każdej chwili mogę przestać, ale robię to, bo sprawia mi przyjemność.”***

- W taki sposób rozumują ludzie uzależnieni, niezdolni do rezygnacji z zażywania substancji lub wykonywania czynności, które pozwalają zapomnieć o codziennych trudnościach.
- Uzależnienia zaczynają się niewinnie: jeden kieliszek, jeden papieros, jeszcze godzinka przy komputerze.

**Uzależnienie to nabyta silna potrzeba** wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.

W praktyce określenie to ma kilka znaczeń. Osoba uzależniona czuje się zniewolona przez swój nałóg i podporządkowuje mu całe swoje życie.

- Uzależnienie **wywołuje nieodpartą chęć zażywania** określonych środków bądź **wykonywania określonych czynności.**
- Skutki uzależnienia mogą być **niebezpieczne dla zdrowia i nieść liczne ograniczenia w codziennym życiu.**

# Uzależnienia od substancji chemicznych rozwijają się stopniowo. W procesie tym można wyróżnić etapy



**eksperymentowanie** – początkowo osoby są ciekawe skutków działania danej substancji i są przekonane o tym, że mogą ją zażyć raz bądź kilka razy, a potem z niej zupełnie zrezygnować; niestety pierwsze próby często prowadzą do zażywania okazjonalnego;

**zażywanie okazjonalne** – używki przyjmowane są na przykład podczas spotkań z przyjaciółmi, a ich zażywanie daje poczucie integracji z grupą oraz akceptacji, i powtarza się podczas kolejnych spotkań;

# Uzależnienia od substancji chemicznych rozwijają się stopniowo. W procesie tym można wyróżnić etapy



**zażywanie regularne** – zażywanie staje się częścią życia, wykorzystywane jest do osiągnięcia przyjemności; na tym etapie osoby są już uzależnione psychicznie, choć nieświadome tego faktu – wciąż wierzą, że mogą w każdej chwili zrezygnować z używki;

**uzależnienie** – ilości używek przyjmowanych do tej pory stają się niewystarczające, więc chorzy sięgają po większe dawki bądź silniejsze środki; **do uzależnienia psychicznego dołącza**

**uzależnienie fizjologiczne** – reakcja organizmu na odstawienie, która powoduje bardzo złe samopoczucie: bóle głowy, mięśni, poczucie rozbicia, niepokój, a nawet agresję; jednym z pierwszych narządów uszkodzanych przez używki jest wątroba, narząd odpowiedzialny za neutralizowanie trucizn.

# Uzależnienie psychiczne

- Uzależnienie psychiczne polega na stałym myśleniu o zażywaniu i zdobywaniu danej substancji.
- Towarzyszy temu samousprawiedliwanie się i wyszukiwanie ważnych powodów, które mają uzasadniać jej przyjmowanie.
- Równocześnie osłabia się zainteresowanie innymi aspektami życia i następuje zanik woli.
- Uzależnienie psychiczne pozostaje na całe życie, więc powrót do nałogu jest zawsze możliwy nawet u ludzi, którzy są abstynentami od wielu lat.

# Uzależnienie fizjologiczne

- Uzależnienie fizjologiczne wynika z przystosowania się organizmu do działania przy określonym poziomie danej substancji.
- Obniżenie tego poziomu prowadzi do licznych dolegliwości zwanych zespołem odstawienia. Należą do nich bóle, poczucie zimna, biegunki, wzrost ciśnienia krwi i zaburzenia rytmu serca, bezsenność, nadmierna potliwość, suchość w ustach.



# ALKOHOL

---

# Alkohol

- Alkohol jest jedną z najbardziej popularnych używek o działaniu odurzającym.
- Alkohol spożywany podczas rodzinnych i oficjalnych uroczystości pełni szczególną rolę w życiu wielu ludzi.
- Spożywany w nadmiarze wpływa istotnie na ich zachowania i stan zdrowia.

- Alkohol nie wymaga trawienia – jest bezpośrednio wchłaniany z przewodu pokarmowego do krwi. Stąd szybko dociera do wszystkich narządów. Tuż po spożyciu wywołuje przyjemne odprężenie.
- Już niewielkie ilości alkoholu wchłonięte przez mózg osłabiają ośrodki, które kontrolują koordynację nerwowo-ruchową, uwagę i zdolność oceny sytuacji.

- Alkohol spożyty w nadmiarze powoduje stan upojenia alkoholowego, którego objawami są: bełkotliwa mowa, podwójne widzenie, zaburzenia równowagi i oszołomienie.
- Regularne zażywanie alkoholu może przerodzić się w alkoholizm – uzależnienie trudne do opanowania. Poziom alkoholu we krwi określa się w promilach (‰). 1 promil alkoholu we krwi oznacza obecność 100 mg tej substancji w 1 l krwi.

- Alkohol powoli i podstępnie niszczy pijącego i jego rodzinę, często prowadzi do utraty pracy.
- Rodzina alkoholika narażona jest na agresję, przemoc fizyczną i psychiczną, czasem seksualną.
- Członków rodziny alkoholika określa się jako współuzależnionych. Ich życie w warunkach stałego stresu powoduje zmiany w nich samych – fizyczne, emocjonalne, psychiczne.

- Alkohol jest też jedną z przyczyn zagrożeń w ruchu drogowym. Nawet niewielka jego ilość powoduje wydłużenie czasu reakcji na bodźce i pogorszenie koordynacji ruchowej. Kierowca pod wpływem alkoholu częściej popełnia pomyłki, traci zdolność oceny sytuacji i w efekcie stwarza zagrożenie dla siebie i innych uczestników ruchu.



**NARKOTYKI**

---

## **Narkotyki**

środki odurzające, substancje psychotropowe i psychoaktywne pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działające na ośrodkowy układ nerwowy.

**Narke – odurzenie**

**mania – szaleństwo**

- Narkotyki są niebezpiecznymi środkami uzależniającymi.
- Środkami o działaniu narkotycznym są różne substancje pochodzenia roślinnego oraz otrzymywane syntetycznie.
- Według WHO zalicza się do nich również alkohol i nikotynę.
- Narkotyki wyniszczają wątrobę i nerki, degenerują tkankę mózgową, a tym samym zaburzają pracę mózgu, ograniczają sprawność myślenia i zapamiętywania oraz wywołują negatywne zmiany w zachowaniu.

## Narkotyki

- W zależności od rodzaju substancji, narkotyki mogą powodować nienaturalny stan pobudzenia, omamy i halucynacje lub obniżać aktywność organizmu.
- Przedawkowanie narkotyku może prowadzić do śmierci. Ponadto, częste wśród narkomanów używanie tych samych igieł i strzykawek do aplikacji substancji odurzających sprzyja przenoszeniu wirusa HIV oraz wirusów wywołujących zapalenie wątroby typu B i C.

# Klasyfikacja substancji psychoaktywnych według T. Dimoff'a i S. Carpera

Typ substancji	Rodzaj substancji	Działanie
<b>Środki tłumiące</b>	Alkohol, leki nasenne i uspokajające, środki wziewne	Redukcja czynności mózgu i całego układu nerwowego, osłabienie hamulców wewnętrznych. Małe dawki wywołują pobudzenie, a duże – senność. Nawet małe dawki powodują upośledzenie procesów intelektualnych, tj. spostrzegania, zapamiętywania, podzielności uwagi
<b>Środki pobudzające</b>	Kofeina, nikotyna, amfetamina, kokaina	Pobudzenie czynności OUN, wyostrenie zmysłów, po długotrwałym przyjmowaniu środka: nadaktywność, brak apetytu, bezsenność
<b>Halucynogeny</b>	Marihuana i haszysz, meskalina, LSD, psylocybina, PCP (fencyklidyna)	Bezpośrednie zaburzenia czynności mózgu, powodujące ubarwiony, zniekształcony obraz świata, poczucie spowolnionego upływu czasu, pseudoahalucynacje
<b>Opiaty</b>	Morfina, kodeina, heroina, opium, meperydyna, petydyna, hydromorfon, oksykodon, pentazocyna, propoksyfen	Uśmierzanie bólu. Małe dawki wywołują stany euforii, duże natomiast – stany zamroczenia

- . Głód psychiczny narkotyku
- . Zaburzenia nastroju: irytacja, złość, przygnębenie
- . Niepokój
- . Skrócenie i sptyczenie snu
- . Bóle głowy
- . Brak apetytu

24

Nasilenie objawów jest umiarkowane, przebieg zespołu wielotygodniowy, nękający. Często objawy zespołu abstynencyjnego nie są łączone z odstawieniem konopi. Występowanie objawów psychotycznych np. nastawienia ksobne, urojenia, uczucie obcości własnego ciała lub zmiany poszczególnych jego części nie należy do rzadkości.

- . Nadmierna senność w pierwszych dniach, w kolejnych skrócenie czasu snu
- . Znaczne obniżenie nastroju, uczucie smutku, niekiedy myśli samobójcze
- . Głód psychiczny narkotyku, lęk, zmęczenie, apatia
- . Anhedonia (utrata zdolności odczuwania przyjemności), małomówność
- . Wzrost apetytu - w początkowym okresie zespołu odstawiennego.

25

**Zespoły abstynencyjne po odstawieniu substancji stymulujących mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa życia pacjenta z powodu: współwystępujących objawów psychiatrycznych, dość często realizowanych prób samobójczych**

- **Najtrudniejsze emocjonalnie dla osoby odstawiającej amfetaminę czy kokainę są pierwsze godziny po odstawieniu narkotyku oraz okres następujący po nadmiernej senności**
- Zazwyczaj objawy zespołu abstynencyjnego ustępują stopniowo do 1-1.5 mies.

- . Złe samopoczucie, zaburzenia nastroju, lęk, niepokój, drażliwość, dysforia, apatia, wzmożona męczliwość, zaburzenia koncentracji uwagi, bezsenność, męczące sny
- . Nadwrażliwość na hałasy, zapachy, dotyk, dzwonienie w uszach, podwójne widzenie, mrowienie skóry, drżenia i kurcze mięśniowe, bóle głowy, brzucha
- . Poty, dreszcze (temp. do 38 C), wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie tętna
- . Omamy wzrokowe, rzadziej słuchowe przy jasnej<sup>27</sup> świadomości i zachowanym krytycyzmie do przeżywanych doznań
- . Wymioty, biegunka, napady drgawek
- . Zaburzenia świadomości (majaczenie)

- . Napady drgawkowe, majaczenie występują przy niekontrolowanym odstawianiu leków, które były przyjmowane w dużych dawkach
- . Zazwyczaj nie wszystkie powyżej wymienione objawy występują w przebiegu zespołu abstynencyjnego, nasilone objawy zespołu ustępują w ciągu kilku dni
- . Pojedyncze objawy zespołu abstynencyjnego np. zaburzenia snu, nastroju, lęk, niepokój mogą utrzymywać się przez kilka miesięcy

- **Psychiczny głód nikotyny.** Może się utrzymywać przez wiele miesięcy, niekiedy przez lata. Aspekty psychiczne przerwania palenia są bardziej uciążliwe niż somatyczne.
- Irytacja, drażliwość
- Pogorszenie koncentracji uwagi, pamięci
- Obniżenie nastroju, niepokój
- Zaburzenia snu
- Zwiększenie łaknienia i przyrost wagi. Tycie jest częstą przyczyną powrotu do palenia.
- Zaprzestanie palenia zmienia tolerancję na niektóre przyjmowane dotychczas leki np. stosowane w chorobie nadciśnieniowej, w depresji co może skutkować koniecznością korekcji dawek tych leków

# Uzależnienia XXI wieku





## Uzależnienia XXI wieku

- Dynamiczny rozwój technologii spowodował pojawienie się uzależnień od Internetu, gier wideo, telefonu komórkowego, które zaburzają normalne funkcjonowanie w codziennym życiu.
- Uzależnienie od Internetu objawia się potrzebą stałego korzystania z jego zasobów i bycia w sieci (online). Internet wykorzystuje się na przykład do poszukiwania wirtualnych przyjaciół, znajomych, korzystania ze wsparcia w postaci lajków, a zawarte w ten sposób znajomości stają się ważniejsze niż znajomości realne.
- Aktywność w Internecie często powoduje niemożność oderwania się od komputera i prowadzi do utraty kontaktu z rzeczywistością i ograniczenia relacji społecznych.

### Fazy rozwoju uzależnienia od Internetu

Fazy	Charakterystyczne zachowanie
eksperymentowanie	fascynacja zasobami Internetu i jego możliwościami
	pojawienie się potrzeby coraz częstszego przebywania w sieci
korzystanie okazjonalne	pojawienie się przekonania, że korzystanie z Internetu łagodzi stres, daje uczucie ulgi i swobody
	wyszukiwanie okazji do jak najczęstszego korzystania z Internetu
korzystanie regularne, niezwiązane z pracą ani nauką	rezygnacja z codziennych kontaktów ze znajomymi na rzecz wirtualnych „przyjaźni”
	zaniedbywanie obowiązków i wyglądu zewnętrznego
uzależnienie	negatywne emocje, wybuchy złości w razie braku połączenia z Internetem
	pojawienie się przekonania, że jedynym światem wartym uwagi jest świat wirtualny

Uzależnienie od telefonu komórkowego polega na nieustannej korespondencji za pomocą SMS-ów i prowadzeniu długich rozmów, a także na korzystaniu z gier, w które są wyposażone aparaty telefoniczne. Osoby uzależnione, jeśli nie mają przy sobie telefonu, czują niepokój i podenerwowanie.

Uzależnienia związane z rozwojem nowych technologii przypominają te związane z uzależnieniem od narkotyków, alkoholu czy leków.

Mogą również doprowadzać do osłabienia więzi z rodziną i rówieśnikami, izolacji od otoczenia. Młodzi ludzie, zdominowani wyłącznie przez Internet i aplikacje telefoniczne, rezygnują z pasji i zainteresowań.

**Teorie społecznego uczenia się** wywarły ogromny wpływ na rozwój behawioralno-poznawczych modeli uzależnienia. Do najbardziej znanych teorii społecznego uczenia się należą teorie Dollarda i Millera, Akers`a, Rotter`a oraz A. Bandury.

**Zgodnie z ich założeniami:**

- Używanie substancji psychoaktywnych przez młodzież jest społecznie wyuczonym zachowaniem;
- Kształtuje się i utrwała na skutek modelowania, czyli obserwacji i naśladowania osób ważnych i atrakcyjnych: rodziców, rówieśników, postaci kultury masowej;
- Sięgnięciu po substancje psychoaktywne sprzyjają pozytywne oczekiwania dotyczące działania tych środków i własnej skuteczności w radzeniu sobie w różnych sytuacjach.

**Zastosowanie w profilaktyce:**

- Edukacja rówieśnicza (kształcenie liderów młodzieżowych);
- Rozwijanie umiejętności wychowawczych (treningi dla rodziców);
- Rozpowszechnianie wiedzy;

**Zastosowanie w leczeniu i rehabilitacji:**

- Społeczność terapeutyczna (modelowanie zachowań);
- Grupy samopomocowe (modelowanie zachowań);
- Rozwijanie umiejętności psychospołecznych (warsztaty)

# Justyna Plebanek

**EDUKATOR-WYKŁADOWCA**  
**INSTYTUTU KSZTAŁCENIA EKO-TUR**

**SERDECZNIE DZIĘKUJE**  
**ZA UDZIAŁ W SZKOLENIU!**

E-mail: [plebanekjustyna@gmail.com](mailto:plebanekjustyna@gmail.com)

Tel. kom. 786179593

**EKO TUR**  
Instytut  
Kształcenia

**PLACÓWKA**  
AKREDYTOWANA 