

PROFILAKTYKA UZALEŻNIENIA

(pogadanka dla młodzieży 13-15 lat)

Uzależnienie to nabyty stan zaburzenia zdrowia psychologicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.

Termin „uzależnienie” jest stosowany m.in. w odniesieniu do takich zaburzeń psychicznych jak uzależnienie od narkotyków (narkomanii), leków (lekomanii), alkoholu (alkoholizm), papierosów (nikotynizm). W szerszym rozumieniu termin „uzależnienie” stosowany jest także w odniesieniu do wielu innych przymusowych zachowań, m.in. kompulsywnych zakupów, oglądania telewizji, korzystania z gier hazardowych lub komputerowych czy też nadmiernego korzystania z internetu. Uzależnienie może obejmować także inne czynności, nad wykonywaniem, których dana osoba utraciła kontrolę.

„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 wykonania czynności, które pozwalają zapomnieć o codziennych trudnościach.

Uzależnienia zaczynają się niewinnie: jeden kieliszek, jeden papieros, jeszcze godzinka przy komputerze.

Trzeba pamiętać, że zdrowie jest wartością, którą należy chronić! O stanie zdrowia w dużym stopniu decyduje życiowe wybory człowieka.

Uzależnienie jest rodzajem choroby!

Człowiek może uzależnić się także od powtarzających stale czynności, np. jedzenia słodczy, żucia gumy, robienia zakupów, gier hazardowych, oglądania telewizji, gier komputerowych czy korzystania z telefonu.

Problem uzależnienia nie tkwi w przedmiocie uzależnienia, ale u nas samych.

Często przedmiot uzależnienia pozwala znieść dotkliwą z punktu widzenia danej osoby pustkę wywołaną przez brak miłości, więzi z innymi ludźmi, celu życiowego, zdrowia, samoakceptacji. Po alkohol i niedozwolone używki sięgają coraz młodsze osoby, nawet kilkuletnie dzieci. Uzależnienie wywołuje nieodpartą chęć zażywania określonych środków, bądź wykonania określonych czynności.

Nigdy nie wierzcie zapewnieniom, że przy pierwszym kontakcie z narkotykiem nie można się uzależnić! Takie kłamstwa mówią często osoby, którym zależy na tym, aby sprzedać narkotyki. Już po pierwszym zażyciu narkotyku może pojawić się uzależnienie psychiczne, które objawia się trudną do opanowania chęcią wzięcia następnej dawki.

To samo dotyczy każdej innej „toksycznej” substancji – jak np. dopalacze (producenci dopalaczy dodają do nich m.in. drobne mielone szkło, które uszkadza błony śluzowe, przez co zwiększa się wchłanianie narkotyku do organizmu).

Jeżeli ktoś proponuje Wam zapalenie papierosa lub namawia do zażycia innych środków uzależniających, nie obawiajcie się i odrzucajcie propozycję, nawet za cenę utraty akceptacji rówieśników.

W skutecznym odmawianiu pomaga asertywność czy też umiejętność wyrażania własnego zdania.

Zachowania asertywne są łatwiejsze, jeśli wiemy, czego tak naprawdę chcemy i jakie są nasze życiowe cele.

Dynamiczny rozwój technologii spowodował pojawienie się uzależnień XXI wieku – od internetu, gier wideo, telefonu komórkowego, które zaburzają normalne funkcjonowanie w codziennym życiu.

Uzależnienia związane z rozwojem nowych technologii przypominające te związane z uzależnieniem od narkotyków, alkoholu czy leków. Mogą również doprowadzić do osłabienia więzi z rodziną i rówieśnikami, izolacji od otoczenia. Młodzi ludzie zdominowani wyłącznie przez internet i aplikacje mobilne, rezygnują z pasji i zainteresowań. Korzystanie z serwisów społecznościowych stało się tak częste, że psychologowie wyróżnili dla niego odrębny rodzaj uzależnienia. Odkryto, że ludzie niepewni, nieśmiali, o niskim poczuciu wartości chętniej korzystają z serwisów niż osoby nie wykorzystujące tych cech. Ponadto osoby ambitne i dobrze zorganizowane są w mniejszym stopniu narażone na uzależnienie.