

# Wolni od nałogów

**nowiny**  
GAZETA • CODZIENNA

Środa, 3 czerwca 2015  
www.nowiny24.pl

Partner dodatku:



Profilaktyka uzależnień dzieci, młodzieży i dorosłych

**Sieć może dziecko złapać i skrzywdzić - ostrzegają psychoterapeuci**

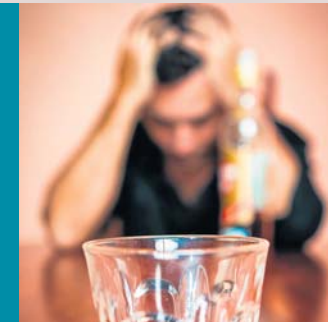
STR. 3



FOT. 123RF

**- Pomogła nam grupa wsparcia - mówi Sylwia, żona alkoholika**

STR. 4



FOT. 123RF

## Uzależniony żyje pod ciągłym przymusem i drogo za to płaci

Skąd się biorą uzależnienia, jak je rozpoznać i chronić przed nimi dzieci - pytamy w rozmowie z lek. med. Romanem Mikułą, psychiatrą z Rzeszowa z NZOZ IDEA - Centrum Psychiatrii, Psychologii Klinicznej i Psychoterapii

Alina Bosak

a.bosak@nowiny24.pl

### Czym jest uzależnienie?

Poważnym problemem prowadzącym do tego, że jakaś substancja, czynność czy zachowanie staje się tematem numer jeden w życiu człowieka. Większość zachowań takiej osoby jest podporządkowana zrealizowaniu swojego uzależnienia. To mocny, wewnętrzny przymus, ciągłe myślenie o przyjęciu substancji psychoaktywnej czy wykonaniu danej czynności. Charakterystyczne dla uzależnień jest także to, że często powodują one wiele negatywnych skutków. W przypadku substancji psychoaktywnych, na przykład alkoholu, są to różnego rodzaju skutki zdrowotne, jak uszkodzenie wątroby, czy społeczne, związane z życiem rodzinnym, pracą. Mimo świadomości tych szkód osoba uzależniona nie zmienia swojego postępowania. Pęd do realizowania uzależnienia jest silniejszy i nawet świadomość bardzo dużej szkodliwości, ryzyka, zagrożeń nie powstrzymuje od kontynuowania picia.

**Jest nie tylko alkoholizm. Ludzie uzależniają się od hazardu, gier komputerowych i wielu innych rzeczy. Jak odróżnić pasję, hobby czy kolekcjonerstwo od uzależnienia?**

Patrząc na szkodliwość takiej pasji. Kolekcjonerstwo to fajne hobby, realizowanie swoich marzeń. Ale jeśli odbywałoby



Doktor Roman Mikuła: Charakterystyczne dla uzależnień jest także to, że często powodują one wiele negatywnych skutków

**„Jest wiele teorii tłumaczących powstawanie uzależnień. Jedni są na nie podatni bardziej, inni mniej”**

się kosztem rodziny, gdyby człowiek cały czas o tym myślał i był gotów popełnić przestępstwo, zniszczyć rodzinę, stracić pracę czy sprzedać dom, byle zdobyć jakiś okaz do swojej kolekcji, to już możemy mówić o uzależnieniu. Mówimy tu wciąż o uzależnieniach

behawioralnych, czyli dotyczących zachowania. Dużo uzależnień wiąże się jednak z przyjmowaniem substancji psychoaktywnych - alkoholu, narkotyków, leków, a one powodują także skutki biologiczne: objawy abstynencyjne, objawy odstawienia i głodu.

**Uzależnienie biologiczne od substancji psychoaktywnej łatwiej zrozumieć. Ale skąd się bierze uzależnienie behawioralne?**

Jest wiele teorii tłumaczących powstawanie uzależnień. Na pewno jedni są na nie podatni bardziej, inni mniej.

Mówimy tutaj o wymiarze psychologicznym. Ważne będą cechy osobowościowe, sytuacja zewnętrzna i powtarzalność sytuacji. Przykładowo: dla młodego człowieka komputer może pełnić rolę bezpiecznego środowiska, w którym nie jest on odrzucony, w którym może się w jakiś inny sposób przedstawić. Z jego punktu widzenia ten komputer pełni rolę pozytywną. Jednorazowe czy sporadyczne wejście w świat wirtualny, przedstawienie się jako inna postać na pewno nie doprowadzi do uzależnienia. Ale ciągłe powtarzanie tej sytuacji sprawi, że w którymś momencie stanie się ona ważnym elementem życia i funkcjonowania. Człowiek będzie do tego dążył, tego pragnął. W wirtualnym świecie będzie się czuł bezpiecznie i pewnie. W uzależnieniu „pomogą” cechy osobowościowe. Bardziej na nie podatna będzie osoba o małej pewności siebie i niskiej samoocenie niż ta, która ma prawidłowe relacje z rówieśnikami, dobrze sobie radzi i nie jest zakompleksiona. Niepewny siebie młody człowiek w wirtualnym świecie może znaleźć przyjazne środowisko, nawet jeśli ono oparte jest na fikcji. Można wykreować siebie piękniejszego, mądrzejszego, silniejszego. To nie oznacza, że ćwiczy w ten sposób zachowanie do świata realnego. Tam nadal pozostaje skryty, wycofany, tchórzliwy.

Więcej - str. 2