

**MOJE ŻYCIE
NALEŻY DO MNIE,
NIE DAM WŁADZY UZALEŻNIENIU**



Hej! Co tam? Idziemy na automaty?

Ej! Co z Tobą!?! Ogarnij się!
Przewalasz całą kasę! 😞
A potem jest gorzej! Już nie chce Ci się
nawet pójść na rowery! Odwracasz
uwagę od problemów.
Lepiej pogadajmy, OKI?

Czepiasz się, każdy ma jakieś problemy.
Mój ojciec był uzależniony i zmarł, jak
byłem mały, ale ja nie będę sobie
odmawiał dobrej zabawy.
Zresztą matka mnie rozumie
i zawsze wyciąga z tarapatów 😊

Chyba nie dostałeś jeszcze lekcji
w życiu. Pakujesz się w kłopoty!
Potem nie będziesz wiedział jak sobie
pomóc!

Mnie to nie kręci - zarabianie się,
tylko po to by odnieść sukces.
Ja wolę mieć spoko przeżycia teraz.
To jest speed, jak sobie możesz od razu
poprawić samopoczucie. 😜
Jak ktoś tego nie akceptuje, to sorry,
ale to on ma problem 😞

No dobra, ale spoko na krótko! A potem jest
gorzej! Wściekasz się albo masz doła.

I co? Musisz znowu coś zażyć...
To ryje banię!!! Ja w to nie wchodzę. 😞

Ja wolę wiedzieć, co chcę osiągnąć.
Nawet, jak trzeba się spiąć i nie ma efektów na już. Bo jak się uda, to czuję, że to mój wysiłek - i to nie znika... 😊

Tyle gadania i smęcenia o konsekwencjach.
A tak naprawdę mówią to ci, którzy nie potrafią się wyluzować i takim jak ja zazdroszczą. Niech żałują! LOL

Dziwne, że nie kminisz tego!
Na początku tylko się zdaje, że to łatwe i ekscytujące, a potem nagle musisz się wygrzebywać z uzależnienia.

Nie myślisz, że niepotrzebnie się robi dym z tej pomocy specjalistów? Przecież jak ktoś chce przestać, to przestanie robić rzeczy, które mu szkodzą.

Lepiej sobie poczytaj w necie, jak ludzie piszą o swojej walce z uzależnieniami! Najtrudniej się przyznać, że nie masz nad czymś kontroli. Szacun dla tych, co poszli po pomoc do psychologa lub psychoterapeuty, zamiast sięgać po używki, czy dopalacze. Trzeba być spokojnym, by się przyznać do własnej słabości!



Zakupoholizm, hazard, seksoholizm, pracoholizm, narkomania, alkoholizm – różnią się tylko źródłem, w którym zaspokajają swoje niedostatki/niedoskonałości.

PRZYCZYNY UZALEŻNIEŃ:

Społeczno – psychologiczne Zmiany cywilizacyjne i towarzyszący im stres oraz konsumpcyjne podejście do życia przyczyniają się do rozwoju różnego rodzaju uzależnień. Dla wielu ludzi wejście w nałóg staje się konsekwencją rekompensowania sobie czegoś, czego nie dostali w swojej rodzinie. Frustracja, nieumiejętność znalezienia odpowiedzi na pytanie o sens życia czy istotne wartości mogą skłaniać do poszukiwania substytutów w postaci substancji psychoaktywnych czy działań zastępczych. Rozwojowi uzależnień sprzyjają takie cechy osobowości jak: poszukiwanie szybkiej przyjemności, trudności w kontrolowaniu impulsów, skłonność do ryzykownego zachowania, trudność w radzeniu sobie ze stresem i negatywnymi emocjami, wysoki poziom lęku i niskie poczucie własnej wartości.

Biologiczne Szczególną rolę w procesie uzależnienia odgrywa dopamina, odpowiadająca za odczuwanie przyjemności czy złagodzenie napięcia. W uzależnieniach chemicznych (alkoholizm, narkomania) jej aktywność modyfikują substancje psychoaktywne, w uzależnieniach behawioralnych (hazard, uzależnienie od seksu, Internetu itp.) organizm uwalnia ją w odpowiedzi na stymulujące bodźce.

Uzależnienie nie zależy od siły woli – jest to proces, który następuje niezależnie od nastawienia osoby. Zabiera wolność, a osoba uzależniona długo sobie z tego nie zdaje sprawy. Osoby, które czują, że wszystko im wolno w życiu i wszystko uchodzi im na sucho uzależniają się tak samo, jak te, które nie mają takiego poczucia.

CECHY ŚWIADCZĄCE O UZALEŻNIENIU:

Silne pragnienie lub wręcz poczucie przymusu zażycia substancji, podjęcie określonego zachowania.

Ograniczona zdolność lub brak możliwości kontrolowania zachowania związanego z przyjmowaniem substancji psychoaktywnej, obszarem danego działania.

Fizjologiczne objawy odstawienia substancji psychoaktywnej, przerwanie bądź ograniczenie zachowania problemowego.

Tolerancja – potrzeba zwiększenia ilości substancji psychoaktywnej lub nasilenie zachowania do uzyskania wcześniej osiągniętych efektów.

Zwiększające się zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności i zainteresowań.

Kontynuowanie przyjmowania substancji psychoaktywnej lub danego zachowania pomimo pojawiających się wyraźnych szkód z tym związanych.

Rozpoznanie uzależnienia nie wiąże się z występowaniem wszystkich wymienionych cech.

Uzależnienia behawioralne

Hazard, jedzenie, zakupoholizm, seksoholizm, pracoholizm, Internet, telefon komórkowy, karty płatnicze, środki masowego przekazu.

Są to uzależnienia od czynności, których rodzaj ciągle się poszerza.

Zachowania te traktowane są jako kompulsywne - nad którymi człowiek nie jest w stanie zapanować, destrukcyjnie wpływające na wiele obszarów funkcjonowania. Początkowo dostarczają przyjemności.

Bardzo duże zapotrzebowanie na te czynności, częstotliwość

i intensywność ich wykonywania świadczy o tym, że dzieje się coś złego.

UZALEŻNIAJĄCE ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE:

Alkohol – substancja narkotyczna z kategorii depresantów. W mniejszych dawkach wywołuje uczucie pobudzenia i ogólną poprawę nastroju. W dużych ilościach prowadzi do zamroczenia z utratą świadomości i zanikami pamięci. Może wyzwać zachowania agresywne.

Benzydamina – substancja łatwo wyodrębniana z powszechnie dostępnych leków przeciwzapalnych (NLPZ) o szerokim spektrum działania. Jako substancja psychoaktywna wywołuje stan euforii i błogostanu, również halucynacje. Jej działanie utrzymuje się do ośmiu godzin, po tym czasie osoba zażywająca czuje się zmęczona, ma problemy ze snem.

Kodeina – wykorzystywana jako środek przeciwkaszlowy, przeciwbiegunkowy oraz jako składnik leków przeciwbólowych i znieczulających. Zaliczana jest do substancji opioidowych mających działanie depresyjne na ośrodkowy układ nerwowy. Znosi odczuwanie bólu, wywołuje euforię, senność, wprowadza w stan niewrażliwości na przykre doznania.

DXM – używany jako lek przeciwkaszlowy. Przyjmowany w większych dawkach (znacznie przekraczających terapeutyczne) wykazuje działanie narkotyczne. Wywołuje poczucie upojenia, pobudzenie, gadatliwość, halucynacje przy zamkniętych oczach. Może sprawiać wrażenie całkowitego oderwania od ciała, utraty własnej tożsamości, zaburzenia równowagi.

Benzodiazepiny (leki uspokajające i nasenne) – przyjmowane w dużych ilościach (większych niż dawki terapeutyczne) wykazują zbliżone działanie do alkoholu. Niekiedy używane są do wzmocnienia działania innych zakazanych środków narkotycznych. Zażywane w dawkach terapeutycznych z czasem wywołują uzależnienie.

Marihuana – wysuszone kwiatostany żeńskich roślin konopi indyjskich. Jej główną substancją psychoaktywną jest THC. W zależności od przyjętej dawki ma działanie uspokajające lub rozdrażniające. Pobudza apetyt, zmniejsza ciśnienie śródgałkowe, rozluźnia mięśnie i rozszerza oskrzela. Nie jest prawdą, że marihuana nie uzależnia! Dowodem jest pojawiający się po odstawieniu zespół amotywacyjny polegający na niechęci do jakiegokolwiek aktywności, osłabieniu pamięci i koncentracji, wycofaniu się z kontaktów towarzyskich.

Dopalacze – substancje psychoaktywne (nie będące na liście środków kontrolowanych) działające na układ nerwowy człowieka w podobny sposób do dotychczas znanych narkotyków. Dopalacze mogą mieć działanie pobudzające, halucynogenne oraz zbliżone do działania marihuany. Osobom, które je zażyły trudno jest udzielić skutecznej pomocy medycznej ze względu na brak wiedzy o substancjach znajdujących się w „dopalaczach” i ich oddziaływaniu na pracę organów wewnętrznych.

Po ustąpieniu działania środka psychoaktywnego, z czasem rozwoju uzależnienia, pojawiają się różne nieprzyjemne dolegliwości: złe samopoczucie psychiczne i fizyczne, bezsenność, apatia, brak chęci do działania, otępienie, osłabienie koncentracji, pobudzenie, drażliwość, natychmiastowa potrzeba ponownego kontaktu ze środkiem uzależniającym.

Po zaspokojeniu potrzeby nałogowego zachowania i wprawieniu się chwilowo w lepszy nastrój pojawiają się wyrzuty sumienia i symptomy depresyjne popychające ponownie do kompulsywnego zachowania celem zredukowania frustracji i lęku.

TUTAJ UZYSKASZ POMOC

SP ZOZ Centrum Leczenia Uzależnień,
Rzeszów, ul. Kochanowskiego 17,
tel. 17 858 11 81

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień,
Rzeszów, ul. Siemieńskiego 17,
tel. 17 861 16 40

KARAN,
Rzeszów, ul. Targowa 9A,
tel. 17 852 86 48

Ulotka powstała dzięki dotacji
Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Rzeszowa