

Co warto wiedzieć o uzależnieniu? Przyczyny, skutki, profilaktyka

Maria Kaszak, pedagog specjalny

Spis treści

1. Czym jest uzależnienie?
2. Zachowania, które mogą świadczyć o uzależnieniu u ucznia.
3. Zespół abstynencyjny
4. Długofalowe skutki uzależnienia od: papierosów tradycyjnych, papierosów elektronicznych, alkoholu, narkotyków i dopalaczy, uzależnień behawioralnych.
5. Gdzie zgłosić się po pomoc?

Czym jest uzależnienie?

Uzależnienie – nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej. W początkowej fazie środek psychoaktywny czy daną czynność traktuje się jako możliwość doznania przyjemności. W późniejszych etapach dana rzecz przestaje sprawiać przyjemność i pojawia się przymus brania/robienia tego, żeby poczuć się spokojnym. Wtedy też na uzależnienie przeznaczają się coraz więcej czasu i środków, co prowadzi do zaniedbań swoich obowiązków, relacji między ludzkich i zdrowia psychicznego i fizycznego.

Zachowania, które mogą świadczyc o uzależnieniu u ucznia.

- ospałość, otępienie, apatia
- przygnębienie
- nadmierne pobudzenie
- agresja
- nienaturalna pewność siebie
- zaburzenia snu
- na przemian występujące pobudzenie i zmęczenie
- wypowiedzi i zachowania nie mające związku z realną sytuacją
- nieadekwatne do sytuacji
- nadmierna gadatliwość
- znaczne zwężenie źrenic w jasnym otoczeniu
- szkliste oczy, przekrwione białka
- brak zainteresowania nauką – niższe wyniki, wagary
- nawiązanie nowych znajomości, zmiana dotychczasowej grupy rówieśniczej
- zmiana stylu ubierania się, zachowania, słownictwa
- kłamstwa
- obniżenie aktywności
- rezygnacja z dotychczasowych form spędzania czasu wolnego na rzecz nowych
- posiadanie dziwnych przedmiotów

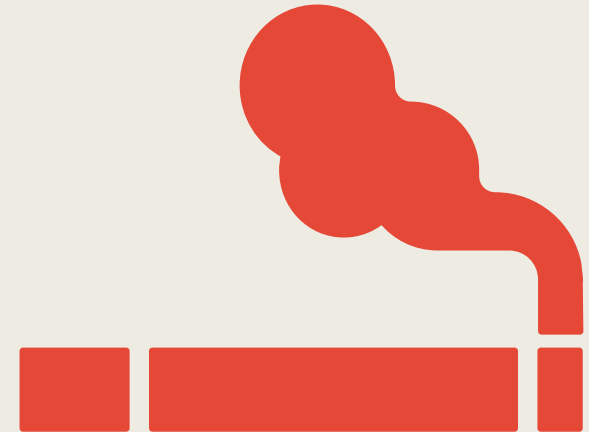
Zespół abstynencyjny

Jest zespołem objawów występującym u osób uzależnionych od określonej substancji, do ujawnienia którego dochodzi w sytuacji zaprzestania przyjmowania danej substancji lub zmniejszenia jej dawek. Do najczęstszych objawów należą:

- Duszności
- Potliwość
- Drżenie i bóle mięśniowe
- Bezsenność
- Nadmierna lękliwość -
- Biegunka
- Dreszcze
- Nadwrażliwość na światło
- Zaburzenia świadomości
- Duszności
- Przyspieszone akcja serca

Papierosy tradycyjne

- brzydki zapach z ust
- pogorszenie pamięci
- drażliwość
- problemy ze snem w przyszłości problemy z układem krążeniowo-naczyniowym
- problemy z układem hormonalnym
- częstsze infekcje dróg oddechowych
- częstsze problemy dentystyczne
- większe prawdopodobieństwo występowania nowotworu np. krtani, gardła



Papierosy elektroniczne

Co zawierają e-papierosy?

Aerozol z e-papierosa, który użytkownicy wdychają i wydychają z urządzenia, może zawierać szkodliwe i potencjalnie szkodliwe substancje, takie jak:

- nikotyna,
- bardzo drobne cząsteczki, które mogą być wdychane głęboko do płuc,
- aromaty, takie jak diacetyl
- lotne związki organiczne
- substancje chemiczne powodujące raka
- metale ciężkie, takie jak nikiel, cyna i ołów.

Papierosy elektroniczne

Glikol propylenowy i gliceryna to substancje należące do grupy alkoholi. Są bezpieczne dla zdrowia i wykorzystuje się je do produkcji leków i kosmetyków. W związku z tym, że wszystkie substancje zawarte w płynie do e-papierosa są podgrzewane przez grzałkę, przebadano właściwości gliceryny i glikolu po podgrzaniu. Według badań wyższa temperatura powoduje toksyczność tych związków.

Palenie e-papierosów prowadzi do:

- zwężenia dróg oddechowych (w takim samym stopniu jak po zapaleniu zwykłego papierosa),
- wzrostu ciśnienia krwi,
- przyspieszenia bicia serca,
- zmniejszenia elastyczności naczyń krwionośnych.

Alkohol

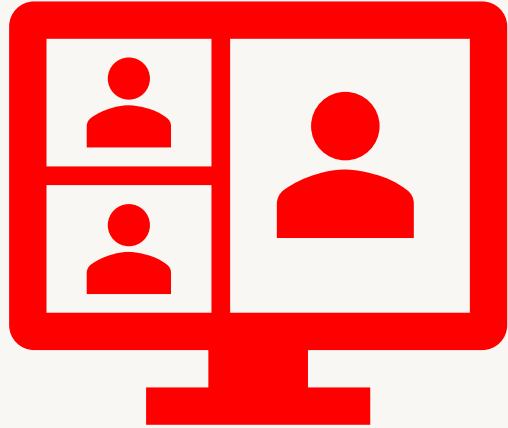


- *brak sprawności intelektualnej*
- *zaburzenia koncentracji uwagi*
- *zaburzenia pamięci*
- *zwiększoną męczliwość*
- *wzmożoną drażliwość*
- *pobudliwość*
- *skłonność do irytacji*
- *agresywność*
- *obniżenie aktywności psychicznej*
- *problemy w nauce*
- *niezdyscyplinowanie*
- *problemy wychowawcze*

Narkotyki i dopalacze



- wahania dobowe nastroju (od radości do przygnębienia)
- zaburzenia snu (bezsenność lub nadmierna senność)
- wychudzenie
- męczliwość
- drżenie rąk
- napady drgawkowe.
- zahamowanie wzrostu
- utrata zainteresowań
- gorsze zapamiętywanie,
- trudności w koncentracji
- okresy niepamięci
- przyśpieszony tok myślenia, gonitwa myśli
- problemy z mową
- drażliwość, agresywne wypowiedzi
- urojenia prześladowcze
- iluzje, omamy
- mówienie do siebie
- napady lęku
- dziwaczne, nie zrozumiałe dla innych zachowani



Uzależnienia behawioralne

Behawioralne uzależnienie to uzależnienie od dokonywania pewnych czynności, takich jak zakupy, gry komputerowe, używanie telefonu, masturbacja.

Skutki uzależnień behawioralnych

- rozdrażnienie
- problemy ze snem
- agresywne zachowania
- zmiany w wyglądzie (np. wychudzenie, zaniedbanie higieny)
- trudności z koncentracją
- spadek zainteresowań
- brak motywacji



Gdzie zgłosić się po pomoc?

Dla osób niepełnoletnich

- Skontaktować się ze szkolnym psychologiem, pedagogiem bądź pedagogiem specjalnym
- Skontaktować się ze Stowarzyszeniem Monar: Oddział dla dzieci i młodzieży tel. 71 337 24 07, Aleja Jarzębinowa 14/1653-120 Wrocław
- Skontaktować się z Telefonem Zaufania dla Rodzin z Problemem Uzależnienia – telefon jest prowadzony przez Warszawskie Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci, 22 844 44 70
- Skontaktować się z Ośrodkiem Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, tel. 71 3556361, 713556518, 713556932, Ośrodek działa w Przychodni Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień, Wrocław, ul Lindego 19-21

Dla osób pełnoletnich

- Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN rejestracja telefoniczna (727 577 510) lub osobista od poniedziałku do piątku w godz. 10:00 – 14:00, ul. Traugutta 119/1, 50-419 Wrocław
- Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego, tel. 519 618 112, Wybrzeże J. Conrada-Korzeniowskiego 18, 50-226 Wrocław