



UZAŁEŻNIENIE

cbt
centrum



Uzależnienie wpływa negatywnie na całe życie człowieka, potrafi przejąć nad nim kontrolę. Stanowi źródło cierpienia dla samego uzależnionego, jak i całego jego otoczenia. Powoli niszczy osiągnięcia zawodowe, relacje rodzinne, zaburza funkcjonowanie. Wiele osób odczuwa nieodpartą potrzebę dokonania określonej czynności, czy przyjęcia jakiejś substancji. Takich potrzeb często nie utożsamiamy z uzależnieniem. Jednak jeśli przejmują one dominację w naszym życiu. Nasze życie jest im podporządkowane. Wtedy warto się zastanowić, czy nie mamy do czynienia z objawami uzależnienia. Co jest przyczyną sięgania po substancje czy wchodzenia w wir określonych zachowań czy czynności? W ten sposób człowiek próbuje ulżyć sobie w cierpieniu emocjonalnym, walczyć ze stresem, poprawić sobie nastrój czy dodać sobie odwagi. Jednak konsekwencje mogą być bardzo dotkliwe i zagrażające zdrowiu i życiu człowieka. Każdy człowiek niezależnie od wieku, płci, statusu materialnego może stać się uzależniony.

Objawy uzależnienia to:

- silne pragnienie przyjęcia substancji lub podjęcia danej czynności;
- nadmierna ilość lub częstotliwość podejmowania zachowania związanego z nałogiem;
- trudności lub zupełny brak kontroli nad nałogiem;
- negatywny wpływ nałogu na codzienne funkcjonowanie osoby uzależnionej (zaniedbywanie innych obszarów życia);
- objawy odstawienne po przerwaniu ciągu nałogu;
- wystąpienie tzw. tolerancji na bodziec – stałe zwiększanie dawki substancji lub nasilenie czynności aby uzyskać pożądaną efekt.

Możemy uzależnić się od prawie wszystkiego. Pierwszą grupę stanowią nałogi związane z przyjmowaniem substancji np. alkohol, opioidy, heroina, barbiturany w postaci leków nasennych, leki, nikotyna. Druga grupa to zachowania, czynności, nad którymi osoba nie potrafi zapanować np.: hazard, praca, zakupy, korzystanie z internetu oraz granie w gry komputerowe, telewizja, jedzenie, uzależnienie seksualne.



Możemy mówić o trzech rodzajach uzależnienia. Pierwsze z nich to psychiczne uzależnienie. Osoba taka ma silną potrzebę stosowania danej substancji ze względu na odczuwanie dużej przyjemności, łagodzenie stresu, radzenia sobie z przeżywanymi trudnymi emocjami. Drugi rodzaj to uzależnienie fizyczne, czyli organizm takiej osoby przyzwyczał się do obecności danej substancji i jej brak wywołuje objawy odstawienne. Są one bardzo dotkliwe. Obejmują drżenie, nudności, bóle głowy i całego ciała, doprowadzają do obniżenia nastroju (objawy depresyjne) oraz nasilenia lęków (zaburzenia lękowe). Oba rodzaje uzależnień mogą występować razem. Czasami mówi się potocznie, że uzależnienie psychiczne nie jest tak dotkliwe i nie świadczy o uzależnieniu. Może ono występować samodzielnie, jednak konsekwencje tego uzależniania są równie dotkliwe jak fizycznego. Ostatni rodzaj uzależnienia to behawioralne. Osoba taka staje się zależna od określonych zachowań czy czynności. Są to powtarzalne i nagradzające zachowania, które wpływają na mózg i prowadzą do silnego pragnienia i utraty kontroli.

Są trzy główne mechanizmy odpowiedzialne za rozwój uzależnienia:

- **mechanizm nałogowego regulowania uczuć** – substancja czy zachowanie doprowadza do odczuwania pożądanych stanów emocjonalnych. W ten sposób osoba uzależniona próbuje poradzić sobie z trudnymi emocjami czy stresem. Nie radzi sobie samodzielnie tylko poprzez zażywanie substancji czy określone zachowania, wprowadzając się w dobry nastrój czy inne pozytywne emocje. Tylko uzależnienie pozwala pozbyć się cierpienia i trudnych emocji;
- **mechanizm iluzji i zaprzeczania** – osoba taka zaprzecza występowaniu problemu (zaburzenia poznawcze). Nie jest w stanie przyznać się do problemu, bagatelizuje, umniejsza. Nie akceptuje faktu, że jest uzależniona, nawet jeśli doświadcza jego negatywnych konsekwencji;
- **mechanizm rozpraszania i rozdawiania** – następuje rozdzielenie osobowości osoby uzależnionej na dwie części. Jedną to ta silna, pełna pozytywnych emocji, radząca sobie z przeciwnościami losu. Źródłem tych pozytywnych doznań jest substancja lub zachowanie. Drugą część to ta, która uaktywnia się gdy działanie substancji czy zachowania kończy się. Dojmujące poczucie winy, lęk, znaczne obniżenie samooceny, masa trudnych emocji, możliwe występowanie depresji i myśli samobójczych. Osoba taka aby poradzić sobie z cierpieniem znowu sięga po znane mu „panaceum”. I tu zaczyna się błędne koło. W ten sposób osoba uzależniona traci kontrolę nad swoim życiem.

Samodzielne wychodzenie z nałogu jest bardzo trudne. Często nie przynosi pozytywnych rezultatów. Pozwala na chwilę kontrolować zaburzenie. Jednak bez głębszych zmian w zakresie radzenia sobie z emocjami i stresem, stosowania sztywnych strategii (sposobów radzenia sobie) i schematów poznawczych (sposób myślenia) nie pozwoli na skuteczne wyrwanie się ze „szponów nałogu”. Systematyczna psychoterapia zarówno indywidualna jak i grupowa pozwala na osłabienie objawów uzależnienia i utrzymywanie ich pod kontrolą.