

UZALEŻNIENIA

/dyskusja we współpracy z wychowankiem/

Wśród uzależnień najgroźniejsze w skutkach są uzależnienia od substancji psychoaktywnych np. papierosów i alkoholu, ale wydaje mi się, że błędem jest wymienianie na spotkaniach z młodzieżą różnych rodzajów środków narkotycznych, ponieważ przypomina mi to instruktaż konstrukcji bomby na spotkaniu z młodymi adeptami Hezbollahu.

Wiedza na temat rodzajów substancji nie jest potrzebna. Ludzie, w tym szczególnie młodzi, powinni kierować się dwiema zasadami podczas np. imprez.

Pierwsza zasada: jeśli nie wiem co to jest, to nie zażywam tego.

Druga zasada: jeśli kolega/koleżanka częstuje mnie nieznanym środkiem twierdząc, że to poprawi humor to odmawiam.

Dlaczego?

Do zabawy wystarczą naturalne bodźce. Ponadto patrz zasada pierwsza.

Jeśli natomiast rozpoznajemy środek podany do zażycia, tym bardziej odmawiamy znając skutki działania wszelkiego typu środków psychoaktywnych, a w przypadku kiedy jesteśmy już uzależnieni pozostaje jedno. Zwrócić się o pomoc. Gdzie? Poczytajcie.

<https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=110945>

Oczywiście musimy pamiętać o jednym. Skuteczne wyjście z nałogu zależy głównie od naszego nastawienia. Tylko szczerą chęć rozstania się z narkotykiem gwarantuje powodzenie w wychodzeniu z uzależnienia.

Poniżej przedstawiam Wam test Janka M. Do tej pory, pomijając brak uwzględnienia przez Janka skutków zdrowotnych, to najlepiej opracowany przez wychowanka tekst.

Uzależnienia

1. Czym jest uzależnienie?

Uzależnienie - nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.

W języku potocznym termin „uzależnienie” jest stosowany głównie do osób, które nadużywają narkotyków (narkomania), leków (lekomania), alkoholu (alkoholizm), czy papierosów (nikotynizm), itp.

2. Uzależnienie:

- *„kiedy ciągle chce się brać, pić lub palić i o niczym innym się nie myśli”*
- *„pojawia się, gdy mam w sobie taki przymus, nie chcę – ale muszę”*
- *„kiedy pojawia się ból, bo nie wziąłem, nie piłem, nie paliłem”.*

3. Rodzaje uzależnień:

Do najczęstszych uzależnień należą: alkoholizm, nikotynizm, pracoholizm, narkomania, lekomania, seksoholizm, hazard czy zaburzenia odżywiania. Uzależnienia mają destrukcyjny wpływ na życie człowieka.

4. Jak walczyć z uzależnieniem?

Aby walczyć z uzależnieniem należy identyfikować i likwidować sprzeczne przekonania. U osób uzależnionych często występują przekonania wzajemnie sprzeczne.

Przykładowo osoba myśli sobie „Nie mogę więcej pić alkoholu, zażywać narkotyków czy grać hazardowo”. Natomiast po krótkim czasie pojawiają się u niej myśl przeciwstawna, np. „Mogę się napić / zażyć / zagrać, przecież ten jeden raz mi nie zaszkodzi”.

Wiara w to przekonanie ma bezpośredni wpływ na to, że osoba jednak sięga po alkohol / narkotyk / hazard. Wpływ na to ma też otoczenie, np. namawiający koledzy czy łatwość dostępu do alkoholu, narkotyków, hazardu. Dlatego należy zwracać na to uwagę i odciąć się od takich rzeczy.

5. Do czego prowadzą uzależnienia?

Uzależnienie może być też źródłem problemów z prawem.

Spoleczne skutki uzaleznienia, to między innymi utrata pracy i źródła dochodów, a także wszystkich oszczędności (które zostały wydane na uzależnienie).

Spoleczne konsekwencje to także zerwanie kontaktów z otoczeniem, utrata przyjaciół i najbliższych osób.

6. Lista podstawowych sygnałów ostrzegawczych:

- *zmiana przyjaciół*
- *pogorszenie wyników w nauce*
- *kłopoty z koncentracją*
- *ospałość lub pobudzenie*
- *wagary*
- *oszustwa*
- *kradzieże*
- *chroniczne zmęczenie lub nadmierne pobudzenie*
- *agresja*
- *zmiana nawyków żywieniowych*
- *zmiany w wyglądzie*

Jeśli wiesz, że jesteś uzależniony od czegoś co Ci szkodzi i chcesz to zmienić - nie bój się zasięgnąć pomocy specjalistycznej, jeśli to tylko możliwe.

Jan M.

Wojciech Karaszewski