

UZALEŻNIENIA



Nasze mózgi mają pewien defekt - łatwo się uzależniają.

Ludzie zażywają substancje, które wywołują u nich uczucie euforii. Euforia jest spowodowana przez dopaminę - ten sam neuroprzekaźnik który jest uwalniany podczas jedzenia. Zwiększona ilość tego neuroprzekaźnika jest odczuwana jako przyjemność, pobudzenie, satysfakcja.

W odróżnieniu od naturalnych bodźców im więcej konsumujesz uzależniających narkotyków, tym więcej dopaminy jest uwalnianej i nigdy nie czujesz że masz dosyć. W miarę upływu czasu, mózg zostaje uwarunkowany do obsesyjnego poszukiwania dopamin. W efekcie coraz gwałtowniejsze staje się poszukiwanie i coraz słabsze przynosi zaspokojenie.

Człowiek uzależnia się od używki stopniowo, bezwiednie. Z czasem, trzeba przyjmować coraz to większe dawki substancji, aby osiągnąć ten sam efekt pobudzenia jak wcześniej i zaspokoić stale wzrastające potrzeby organizmu, co doprowadza do silnego uzależnienia.

Ludzie najczęściej uzależniają się od:

- papierosów,
- alkoholu,
- lekarstw (które zażywają bez zalecenia lekarza),
- narkotyków,
- jedzenia.

Środki psychoaktywne mają ogromny wpływ na życie osób uzależnionych ale także osób z ich otoczenia - rodziny, kolegów, sąsiadów.

NIKOTYNA - Na organizm działa podobnie jak substancje psychoaktywne - powoduje zwiększoną produkcję dopaminy, może działać stymulująco lub uspokajająco na cały organizm. Do tego silnie uzależnia, dlatego tak ciężko jest rzucić palenie.

Nikotyna jest substancją szkodliwą dla organizmu, a przez wiele osób uważana jest wręcz za legalny narkotyk.

ALKOHOL - wywiera negatywny wpływ na wszystkie dziedziny życia osoby uzależnionej. Konsekwencje dostrzegalne są w zdrowiu fizycznym, psychicznym, a w aspekcie szerszym, bardzo dotkliwe są również społeczne skutki alkoholizmu. Można je podzielić na kilka podstawowych grup. Większość z nich związana jest brakiem kontroli nad własnym życiem i wynikającymi z tego problemami.

Czynniki chroniące przed używaniem substancji psychoaktywnych:

1. Dobre relacje z rodzicami i rodzeństwem.
2. Zainteresowanie nauką, poczucie przynależności do szkoły, więź ze szkołą.
3. Regularne praktyki religijne.
4. Przestrzeganie prawa, respektowanie norm, wartości społecznych.
5. Wsparcie ze strony kolegów.
6. Wspierający i opiekuńczy rodzice.
7. Wspierające relacje z innymi dorosłymi i rówieśnikami.
8. Pozytywny klimat szkoły.
9. Grupa rówieśnicza, która angażuje się społecznie.
10. Udzielanie sobie wzajemnej pomocy.
11. Rozwijanie pasji i zainteresowań.
12. Wiedza dotycząca szkodliwości używania różnych substancji psychoaktywnych.
13. Posiadanie planów i celów życiowych.
14. Chęć kontynuowania nauki.
15. Umiejętność porozumiewania się z innymi w sytuacjach kryzysowych.
16. Zaangażowanie w wolontariat, kluby młodzieżowe, zajęcia sportowe, działalność charytatywna.