



Wrzesień 2021

UZALEŻNIENIE A MÓZG



Uzależnić można się niemal od wszystkiego. Dzieje się tak, ponieważ dużą rolę w procesie uzależnienia odgrywa mózg i subiektywne odczuwanie przyjemności.

Ośrodek nagrody

Jest to część mózgu odpowiedzialna za odczuwanie przyjemności, poszukiwanie sposobów na jej osiągnięcie i zaspokajanie potrzeb. Kiedy chce nam się pić, to właśnie ośrodek nagrody sprawia, że dążymy do ugaszenia pragnienia. Tak samo w przypadku głodu czy potrzeb seksualnych.

Ośrodek nagrody działa pod pewną kontrolą. Gdy „nagroda”, którą może być na przykład dawka alkoholu, staje się obsesją i przymusem, przestajemy panować nad „głodem”. Oznacza to, że ośrodek ten uszkodził się, a uzależnienie staje się poważnym problemem.

Dzieje się tak, gdy dopamina zaczyna być wydzielana w tak ogromnych ilościach, że mózg nie może jej opanować. Przyjmuje się, że pyszny obiad powoduje wzrost wydzielania tego związku o 50%, papieros o 200%, a amfetamina aż o 1000%! Mózg przyzwyczaja się do takich nadmiernych ilości, przez co rośnie tolerancja na określone substancje. Aby osiągnąć zamierzoną przyjemność należy przyjmować coraz więcej substancji uzależniającej.

W trakcie procesu uzależniania zmienia się również liczba receptorów, co w konsekwencji przejawia się między innymi tym, że nie można już czerpać przyjemności z codziennych zachowań. Tylko przyjmowanie danej substancji w coraz większych ilościach daje satysfakcję. W sytuacjach, kiedy nie jest możliwe jej zażywanie, pojawia się zespół odstawienia. Poza objawami somatycznymi, wytwarza się wtedy hormon stresu, a to przekłada się na zachowanie osoby uzależnionej.

Przyczyny uzależnień

Istnieją różne czynniki powodujące powstawanie uzależnień. Można je podzielić na trzy kategorie:

1. Czynniki biologiczne: geny; czynniki fizjologiczne, takie jak różnice w enzymach wątrobowych, mogące predysponować do alkoholizmu; oraz płęć: statystycznie mężczyźni są bardziej podatni na uzależnienia niż kobiety.
2. Czynniki psychologiczne: jak cechy osobowości, np. impulsywność; wcześniejsze nadużycia i traumy; czynniki związane ze zdrowiem psychicznym, takie jak lęk, zaburzenia koncentracji uwagi, zespół stresu pourazowego lub depresja.
3. Czynniki środowiskowe: relacje rodzinne, np. inne osoby uzależnione w rodzinie lub problemy w małżeństwie mogą zwiększać ryzyko uzależnienia; dostępność substancji; presja rówieśników, zwłaszcza wśród nastolatków; bezrobocie.

Żyj lepiej
Z EAP!



INFOLINIA EAP



E-MAIL EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się
Inspiruj się do zmian, na dobre



Wrzesień 2021

Według *Global statistics on addictive behaviours: 2014 status report* ok. 240 mln osób na świecie cierpi z powodu uzależnienia od alkoholu (to ok. 4,9% dorosłej populacji), ok. 1 mld jest uzależnionych od wyrobów tytoniowych, a ok. 15 mln osób cierpi z powodu narkomanii.

Jak rozpoznać uzależnienie?

Rozpoznanie uzależnienia i jego przyczyn jest kluczem do uzyskania pomocy. Im szybciej poszukamy wsparcia dla siebie lub innych, tym większe szanse na wyzdrowienie. Oto kilka oznak i symptomów, na które należy zwrócić uwagę przy rozpoznawaniu uzależnień:

Objawy fizyczne:

- Zmiany w nawykach żywieniowych lub związanych ze snaniem, z jakością snu;
- Uszkodzenia fizyczne spowodowane przez substancję;
- Zmiany w wyglądzie zewnętrznym;
- Zwiększona tolerancja na substancję – przyjmowanie większej ilości substancji, aby uzyskać „poprawę” funkcjonowania.

Objawy psychologiczne:

- Codzienne poszukiwanie substancji lub angażowanie się w daną czynność, zwłaszcza w celu radzenia sobie ze stresem;
- Używanie substancji lub angażowanie się w daną czynność pomimo tego, że powoduje ona problemy (takie jak problemy zdrowotne lub finansowe);
- Zaangażowanie w ryzykowne zachowania;
- Agresja, gdy nie jest się pod wpływem danej substancji, poszukiwanie jej „za wszelką cenę”.

Objawy społeczne:

- Brak zaangażowania w dotychczasowe hobby lub zajęcia, które wcześniej sprawiały przyjemność;
- Słabe wyniki w pracy lub szkole, uchylenie się od obowiązków;
- Wycofanie z życia społecznego i skrytość;
- Zaprzeczanie, że istnieje problem z uzależnieniem;
- Problemy finansowe z powodu wydawania pieniędzy na nałóg;
- Kwestie prawne związane z uzależnieniem.

Jak zapobiegać uzależnieniu?

Istnieje kilka sposobów, które mogą być pomocne w przeciwdziałaniu uzależnieniom. Dobrym pomysłem jest stopniowo wprowadzać je w życie.

1. Radzenie sobie ze stresem w zdrowy sposób – uzależnienie przynosi ulgę tylko na chwilę. Warto znaleźć sposoby przynoszące długotrwałe efekty jak sport, joga, medytacja, angażowanie się w życie społeczne.
2. Poszukanie profesjonalnej pomocy – gdy czujesz, że sam/a nie jesteś w stanie poradzić sobie ze stresem czy trudnymi emocjami.
3. Znalezienie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym – znajdź czas na odpoczynek i hobby.
4. Skupienie się na czymś wartościowym – może to być związek, rodzina, ale też hobby czy dążenie do sukcesu.
5. Traktowanie nadużywania substancji w rodzinie jako ostrzeżenia, a nie wzoru do naśladowania.

Bez względu na typ uzależnienia, każde powoduje jakieś szkody. Bardzo ważne jest zatem, by szybko dostrzec niepokojące objawy i podjąć odpowiednie kroki w kierunku leczenia, zanim dojdzie do najgorszych możliwych konsekwencji.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeśli nie wiesz, jak radzić sobie z uzależnieniem swoim lub bliskiej Ci osoby, skontaktuj się z nami. Jesteśmy, by Cię wspierać!