

# UZALEŻNIENIA

## Gdzie i jak szukać pomocy?

Ty lub ktoś z bliskich Tobie osób ma problem z narkotykami? Szukasz rady jak znaleźć odpowiednią dla tej osoby pomoc? Zapoznaj się z poniższymi informacjami.

### · Czy narkotyki są legalne?

Narkotyki są substancjami nielegalnymi. Ich posiadanie, wytwarzanie, sprzedaż (oraz inne działania określone w **Ustawie z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii**) stanowią przestępstwo i podlegają, zgodnie z kwalifikacją czynu, karze określonej w Ustawie.

### · Czy posiadanie narkotyków jest karane?

Tak, jest zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 3. W przypadku czynów mniejszej wagi może zostać zasądzona grzywna, kara ograniczenia wolności lub pozbawienia wolności do roku.

### · Co to są narkotyki?

Są to nielegalne substancje pochodzenia naturalnego lub syntetycznego, używane w celu zmiany stanu psychicznego. Działają głównie na ośrodkowy układ nerwowy, powodując różne reakcje organizmu, np. błogostan, dobre samopoczucie, uspokojenie, senność, nadmierne pobudzenie, wahania nastroju, halucynacje, pobudzenie seksualne. Używanie narkotyków prowadzi do uzależnienia. Skutkiem ich zażywania mogą być szkody zdrowotne (zakażenie żółtaczką typu B i C, zakażenie HIV, zmiany w ośrodkowym układzie nerwowym, zaburzenia pracy poszczególnych organów wewnętrznych, zmiany w psychice), problemy społeczne (bezrobocie, bezdomność).

### · Jak mogę poznać, że bliska mi osoba zażywa narkotyki?

Zwróć uwagę, czy w rzeczach tej osoby nie znajdują się przedmioty mogące służyć do zażywania narkotyku (np.: fifki, fajki, igły, strzykawki, bibułki, tuby kleju, okopcone łyżki lub sreberka) lub podejrzane substancje (np. pastylki z wytłoczonymi wzorami, małe kolorowe papierki, biały proszek). Przy używaniu niektórych substancji może być wyczuwalny również charakterystyczny zapach z ust, woń ubrań lub włosów.

Zwróć również uwagę, czy nie nastąpiły znaczące zmiany w zachowaniu, np.: nadmierna gadatliwość, euforia, obniżenie koncentracji, zwiększony lub obniżony apetyt, częste zmęczenie i senność, zmiany w rozmiarze źrenic, wymioty. Osoby z problemem narkotykowym zaniedbują swoje dotychczasowe obowiązki i zainteresowania, nie dotrzymują składanych obietnic. Następuje zmiana znajomych, utrudniony jest kontakt z tą osobą. W przypadku dzieci i młodzieży wystąpić mogą problemy z nauką, późne powroty do domu.

Powyższe objawy, choć nie są one równoznaczne z tym, iż osoba ta zażywa narkotyki, powinny stanowić niepokojący sygnał. **Pamiętaj!** Twoja odpowiednia postawa i interwencja może pomóc komuś uniknąć poważnych problemów.

· **Podejrzewam, że ktoś z bliskich używa narkotyków. Co mogę zrobić?**

Pierwszym krokiem niewątpliwie powinna być rozmowa. Powinieneś się do niej dobrze przygotować i wybrać na nią odpowiedni czas. Nie powinna odbywać się w pośpiechu i pod wpływem emocji. Przedstaw swoją opinię i wysłuchaj uważnie drugiej strony. Poinformuj bliską Ci osobę o konsekwencjach używania narkotyków: zdrowotnych, prawnych i społecznych.

Jeżeli jesteś pewien, że bliska Ci osoba ma już problem narkotykowy, skontaktuj się z poradnią leczenia uzależnień. Uzyskasz tam pomoc w zakresie radzenia sobie w tej trudnej sytuacji oraz wskazówki dotyczące zmotywowania tej osoby do leczenia. Skontaktuj się również z pracownikami Telefonu Zaufania 801 199 990, gdzie codziennie w godzinach 16-21 możesz uzyskać pełne informacje na temat nurtujących Cię problemów dotyczących narkomanii.

· **Co to jest uzależnienie od narkotyków?**

Jest to stan psychiczny i fizyczny, spowodowany używaniem substancji psychoaktywnych, kiedy zachowania związane z ich używaniem uzyskują wyraźną przewagę nad innymi, które były charakterystyczne dla danej osoby. Objawami uzależnienia są zachodzące w zachowaniu zmiany oraz silna potrzeba zażywania substancji w celu uzyskania psychicznych efektów jej działania lub uniknięcia objawów wynikających z jej braku. Uzależnienie traktowane jest jako choroba i w związku z powyższym wymaga specjalistycznej i wszechstronnej interwencji, zarówno medycznej, psychologicznej, jak i społecznej.

· **Jak rozpoznać uzależnienie?**

Uzależnienie traktowane jest jako choroba, w związku z tym rozpoznanie powinno zostać postawione przez lekarza psychiatrę lub specjalistę terapii uzależnień.

Niepokojący sygnał może stanowić dla Ciebie występowanie minimum trzech z poniżej podanych objawów:

1. czujesz zwiększoną potrzebę zażycia substancji,
2. nie przestrzegasz dawanych sobie i innym obietnic dotyczących okoliczności przyjmowania substancji,
3. nie przyjęcie substancji powoduje niepokojące reakcje organizmu (objawy abstynencyjne),
4. aby osiągnąć oczekiwany przez Ciebie rezultat musisz zwiększyć dawkę substancji,
5. więcej czasu przeznaczasz na zdobycie, bycie pod wpływem narkotyku i dochodzenie do siebie po jego zażyciu,

6. używasz narkotyk pomimo świadomości jego szkodliwego działania

**Pamiętaj!** Osoby uzależnione często nie zdają sobie sprawy ze swojego uzależnienia. Przyjmowanie substancji traktują jako rozrywkę, odskocznnię, z której w każdej chwili mogą zrezygnować. Nic bardziej mylnego! Uzależnienie od narkotyków jest bardzo poważnym problemem, stanowi źródło zagrożenia dla zdrowia i życia. Wpływa się negatywnie również na funkcjonowanie zawodowe, a przede wszystkim na funkcjonowanie w sferze rodziny. Jeśli zaobserwowałeś u siebie minimum trzy spośród wyżej wymienionych objawów to nie lekceważ tego. Zwróć się o pomoc do rodziny, a przede wszystkim szukaj pomocy u specjalistów.

· **Gdzie mogę udać się po pomoc?**

W leczeniu i rehabilitacji osób uzależnionych nie obowiązuje rejonizacja. Oznacza to, że możesz skorzystać z dowolnej placówki na terenie Polski niezależnie od Twojego miejsca zamieszkania (zameldowania).

**Wykaz placówek pomocowych.**

· **Czy leczenie jest obowiązkowe?**

Zgodnie z polskim prawem leczenie osób uzależnionych jest dobrowolne. Przepis ten nie dotyczy jednak osób ubezwłasnowolnionych, skierowanych na leczenie w drodze postępowania sądowego. Dzieci i młodzież do 18 roku życia, zgodnie z art. 30 ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, mogą zostać skierowane przez sąd rodzinny, na wniosek przedstawiciela ustawowego, krewnych w linii prostej, rodzeństwa lub faktycznego opiekuna, na przymusowe leczenie i rehabilitację, okres ten jednak nie może być dłuższy niż 2 lat.

· **Jaki jest koszt leczenia dla osoby uzależnionej od narkotyków?**

Leczenie osób uzależnionych w zakładach opieki zdrowotnej, realizujących świadczenia na podstawie kontraktów podpisanych z Narodowym Funduszem Zdrowia jest bezpłatne, zarówno dla osób posiadających ubezpieczenie, jak i nieubezpieczonych.

· **Chcę podjąć leczenie. Od czego zacząć?**

Zgłoś się do poradni leczenia uzależnień. Pracujący tam specjaliści przeprowadzą z Tobą wywiad i postawią diagnozę. Określone zostaną kolejne kroki dotyczące leczenia, tj. czy należy zastosować detoksykację, czy powinieneś uczestniczyć w leczeniu w poradni czy też w ośrodku stacjonarnym.

· **Na czym polega detoksykacja?**

Jest to leczenie farmakologiczne, polegające na podawaniu leków mających na celu złagodzenie objawów abstynencyjnych i w konsekwencji usunięcie uzależnienia fizjologicznego od narkotyków. Realizowane jest w warunkach szpitalnych i trwa ok. 2 tygodnie. Detoksykacja jest jedynie wstępem lub pierwszym etapem leczenia uzależnień, powinna zostać uzupełniona o psychoterapię.

**Pamiętaj!** Poddanie się detoksykacji nie jest równoznaczne z wyleczeniem z uzależnienia.

· **Poradnia czy ośrodek stacjonarny - oto jest pytanie!**

Wybór odpowiedniego rodzaju placówki jest niezmiernie ważny, ponieważ podjęte leczenie powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb osoby uzależnionej. Wybór formy leczenia zależy w dużej mierze od postawionej diagnozy. Do ośrodków stacjonarnych nie powinny być kierowane osoby, które rozpoczynają eksperymentowanie z narkotykami. Dla tych osób znacznie korzystniejsza będzie oferta poradni leczenia uzależnień, w której przeprowadzony zostaje wywiad, a postawiona diagnoza pozwala na podjęcie decyzji o toku i miejscu dalszego leczenia. Z oferty tej mogą skorzystać osoby eksperymentujące, używające problemowo/szkodliwie, uzależnione oraz bliscy tych osób. Czas leczenia w placówce ambulatoryjnej wynosi 3-12 miesięcy, w zależności od programu oferowanego przez poradnię oraz postępów pacjenta.

Leczenie w ośrodku stacjonarnym przynosi niewątpliwie korzyści w przypadku, gdy dotychczasowe formy pomocy nie odniosły skutku. Czas leczenia w ośrodku wynosi od 3 miesięcy (programy krótkoterminowe) do 24 miesięcy (programy długoterminowe). Dominują jednak programy 12 miesięczne.

Program terapii uwzględnia nie tylko pracę nad samym uzależnieniem i jego przezwyciężeniem, ale również pracę nad sobą obejmującą, m.in.: samopoznanie, tworzenie nowej jakości życia bez narkotyków oraz odnajdywanie alternatywnych do dotychczasowych metod spędzania czasu.

· **Skończyłem leczenie w ośrodku stacjonarnym. Co dalej?**

Efekty leczenia powinny być ugruntowane. Wsparciem po ukończonym procesie leczenia może być oferta postrehabilitacyjna obejmująca grupy wsparcia, zapobiegania nawrotom, kursy zawodowe, pomoc socjalną i prawną, możliwość czasowego zamieszkania w hostelu lub mieszkaniu readaptacyjnym.

· **Co to jest i czemu służy leczenie substytucyjne?**

Leczenie to kierowane jest do osób uzależnionych od opiatów, którym pomimo wcześniej podejmowanych prób leczenia w poradniach i ośrodkach stacjonarnych, ukierunkowanych na abstynencję nie udało się zerwać z nałogiem. Polega na podawaniu osobie uzależnionej środka zastępczego (głównie stosowane leki: metadon, buprenorfina), które mają na celu zaprzestanie używania nielegalnych narkotyków, a poprzez to unormowanie sytuacji życiowej. Leczenie to prowadzone jest w 17 placówkach na terenie kraju.

· **Co to jest redukcja szkód?**

Programy redukcji szkód są przeznaczone dla osób uzależnionych od narkotyków, przede wszystkim przyjmowanych dożylnie, które nie chcą podjąć leczenia. Pracownicy uliczni docierają do osób uzależnionych, informują o ryzyku związanym z używaniem narkotyków, motywują do zmiany stylu życia lub sposobów używania narkotyków. W celu ograniczania ryzyka chorób zakaźnych dostarczają sterylne igły i strzykawki.

## **Uzależnienie od narkotyków**

**Uzależnienie od narkotyków to jedna z chorób cywilizacyjnych współczesnego społeczeństwa. Jej konsekwencje są różnorakie i dotyczą zarówno samych osób, przyjmujących niebezpieczne substancje, ich najbliższego otoczenia (rodziny i przyjaciół), a także całego społeczeństwa i jego funkcjonowania. Najdotkliwsze szkody spotykają oczywiście osoby uzależnione od zażywania narkotyków.**

Uzależnienie od narkotyków to złożone zjawisko, którego jednoznaczną definicję ciężko stworzyć. Jest to problem nie tylko zdrowotny, gdyż substancje zaliczane do grupy narkotyków mają najczęściej działanie toksyczne, lecz także społeczny, rodzinny, prawny.

Uzależnienie od narkotyków ma miejsce wtedy, gdy substancja chemiczna wprowadzana do organizmu przez długi czas, wywołuje reakcję fizjologiczną, psychiczną i emocjonalną w momencie jej odstawienia. Innymi słowy, uzależnienie od narkotyków jest tak samo zjawiskiem psychicznym, jak i fizjologicznym, a te dwa poziomy funkcjonowania są ze sobą związane i wzajemnie uzależnione. Reakcja organizmu na odstawienie narkotyku może być różnorodna. Najczęściej występuje wówczas zjawisko nazywane głodem narkotykowym. Osoba odstawiająca narkotyki po długim okresie ich regularnego zażywania odczuwa przymus powrotu do nich, zdobycia ich za wszelką cenę. Często osoby uzależnione podporządkowują swoje codzienne funkcjonowanie zażywaniu narkotyków. Na przykład – funkcjonują w cyklach opartych na naprzemiennym następowaniu po sobie etapów brania i trzeźwienia lub znaczną część swoich funduszy przeznaczają na używki.

Najczęściej okres uzależnienia od narkotyków dzieli się na kilka faz.

Pierwszą jest inicjacja, dotycząca wszystkich osób, które zdecydowały się na przynajmniej jednorazowy kontakt z narkotykami.

Faza eksperymentalna następuje wtedy, gdy dana osoba decyduje się na kilkakrotne zażycie danej substancji. Najczęściej głównym motywem dalszego przyjmowania narkotyku jest różnie przedstawiana ciekawość: chęć pogłębienia pozytywnych doznań, występujących po zażyciu narkotyku.

Faza regularnego zażywania substancji jest diagnozowana wtedy, gdy dana osoba zażywa narkotyki w sposób niebezpieczny, w dużych dawkach i krótkich odstępach czasu. W tej fazie pojawiają się już wyraźne objawy zaburzonego funkcjonowania społecznej osoby uzależnionej. Przede

wszystkim, pojawiają się problemy w pracy zawodowej, w relacjach rodzinnych, a także problemy finansowe, wskazujące na postępujące uzależnienie.

Faza uzależnienia to ostatnia z czterech wyróżnionych faz. W jej trakcie dana osoba nie jest w stanie samodzielnie podjąć decyzji o zaprzestaniu zażywania danej substancji. Skutkiem odstawienia narkotyków na tym etapie jest pojawienie się objawów psychosomatycznych: odczucie lęku, depresja, kiepski nastrój, nerwowość, bóle i nerwobóle, halucynacje.

### **Objawy uzależnienia od narkotyków**

Objawy różnią się od indywidualnych predyspozycji, typu zażywanej substancji, oraz okresu jej przyjmowania.

Do najczęstszych objawów wskazujących na uzależnienie od narkotyków należą: zmiany w wyglądzie fizycznym (zaniedbanie), zaczerwienione twardówki, poszerzone lub nadmiernie zwężone źrenice, nadpobudliwość lub flegmatyczność, permanentny katar lub inne problemy z górnymi drogami oddechowymi, negatywny nastrój, brak chęci do życia, stany depresyjne. Wymienić należy także obniżenie łaknienia, a w rezultacie, spadek masy ciała, ogólne wyniszczenie organizmu, zakrzepy żyłne, obniżona odporność, bezpłodność, obniżony poziom libido. W fazie uzależnienia symptomy ulegają spotęgowaniu, osoby zażywające narkotyki mogą znacząco zaniedbywać swoją higienę osobistą, alienować się od społeczeństwa, mieć wybuchy agresji lub cierpieć na paranoje.

Skutkami zażywania narkotyków przez długi okres (na przykład kilka lat) mogą być trwałe zmiany w funkcjonowaniu psychicznym, emocjonalnym i społecznym. Mogą także pojawić się choroby psychiczne – zaburzenia osobowości, wahania nastroju, depresja, nerwice lękowe, psychozy, manie prześladowcze. Ponadto narkotyki mogą zaburzać funkcjonowanie organów wewnętrznych: mózgu, serca, nerek, wątroby.

### **Jakie są przyczyny uzależnienia od narkotyków?**

Do najczęstszej przyczyny uzależnienia od narkotyków zalicza się predyspozycje osobowościowe i oddziaływanie środowiska rówieśniczego. Do najczęstszych przyczyn sięgania po zakazane substancje zalicza się:

1. chęć naśladowania autorytetów młodzieżowych,
2. wpływ rówieśników i ich stylów zachowań,
3. poszukiwanie przeżyć skrajnych, odrealniających, niecodziennych,
4. poszukiwanie sposobu ucieczki od problemów,
5. problemy osobowościowe, deficyty psychiczne, zaburzenia emocjonalne,
6. obniżone poczucie własnej wartości, depresja.

Leczenie uzależnienia od narkotyków jest bardzo trudne i nie zawsze kończy się sukcesem. Wymaga pełnej współpracy osoby uzależnionej, która świadomie i dobrowolnie decyduje się zrezygnować z dalszego przyjmowania danej substancji.

## Alkohol uzależnia psychicznie i fizycznie.

Przewlekłe nadużywanie prowadzi do poważnych konsekwencji psychicznych i fizycznych.

Wyróżnia się dwa rodzaje zależności:

1. psychiczną,
2. fizyczną.

Zależność psychiczna, to trudna do przezwyciężenia chęć przyjmowania środka, który powoduje zaburzenia psychiczne.

Zależność fizyczna, to wystąpienie jednego z następujących zjawisk: tolerancji lub objawów abstynencyjnych. Tolerancja polega na konieczności zwiększenia dawki substancji psychoaktywnej, ponieważ dotychczas przyjmowana przestała działać.

### **Diagnoza alkoholizmu**

Żeby móc zdiagnozować uzależnienie od alkoholu, trzeba zdiagnozować u siebie co najmniej trzy spośród sześciu objawów, występujących łącznie w przeciągu ostatniego roku:

1. silne pragnienie lub poczucie przymusu zażycia substancji, tak zwany głód alkoholowy,
2. trudności w kontrolowaniu zachowania związanego z zażywaniem substancji (rozpoczynanie i kończenie picia, ilość spożytego alkoholu, rodzaj spożytego alkoholu),
3. fizjologiczne objawy stanu odstawienia, występujące, gdy zażywanie substancji zostało przerwane lub zmniejszone, przejawiające się specyficznym zespołem abstynencyjnym oraz zażywaniem tej samej lub podobnej substancji w celu złagodzenia lub uniknięcia objawów abstynencyjnych,
4. stwierdzenie tolerancji – konieczności przyjmowania większej lub mniejszej ilości alkoholu dla uzyskania efektów uprzednio osiągniętych za pomocy innych dawek;
5. narastające zaniedbywanie innych źródeł przyjemności lub zainteresowań z powodu zażywania alkoholu albo usuwania skutków jego działania,
6. picie alkoholu, mimo wyraźnych dowodów szkodliwych następstw.



## **5 najczęstszych zaburzeń związanych z uzależnieniami**

Wydaje się, że niektóre zaburzenia występują parami. Choroba serca często występuje po rozpoznaniu cukrzycy, a alergie często towarzyszą astmie. Ten sam rodzaj efektu łączenia czasami pojawia się w przypadku uzależnień. W rzeczywistości dość często niektóre narkotyki są związane z zaburzeniami psychicznymi. Jest to jedna z najczęściej spotykanych kombinacji zdrowia psychicznego i uzależnień.





## **Alkoholizm i zaburzenia osobowości**

Nadużywanie alkoholu wiąże się z wieloma problemami zdrowia psychicznego, w tym z takimi zaburzeniami jak:

- mania
- demencja
- schizofrenia
- uzależnienie od narkotyków.

Antyspołeczne zaburzenia osobowości mają najściślejszy związek z alkoholizmem, ponieważ ludzie, którzy regularnie piją są 21 razy bardziej podatni na nie niż ludzie, którzy nie chorują na alkoholizm. Często te dwa



zaburzenia rozwijają się we wczesnym okresie życia, ale alkoholizm może pogorszyć leżącą u podstaw chorobę psychiczną, ponieważ osoby, które są odurzone mogą obniżyć zahamowania, co powoduje, że ich zachowania aspołeczne są bardziej rozpowszechnione.



### **Uzależnienie od marihuany i schizofrenia**

Nie jest niczym niezwykłym, że osoby chorujące na schizofrenię popadają w uzależnienia. W rzeczywistości badania Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego sugerują, że około połowa wszystkich osób ze schizofrenią nadużywa substancji psychoaktywnych. Istnieje jednak szczególnie uderzający związek między nadużywaniem marihuany a schizofrenią. Nie jest jasne, dlaczego ludzie ze schizofrenią jej nadużywają, ponieważ wywołuje ona wiele takich samych objawów, jakich doświadczają ci ludzie w epizodzie schizofrenii, ale nadużywanie marihuany jest co najmniej dość częste u osób ze schizofrenią.

### **Uzależnienie od kokainy i zaburzenia lękowe**

Ludzie, którzy nadużywają kokainy, często przyjmują ten narkotyk, ponieważ powoduje to uczucie euforii i mocy. Jednak dalsze stosowanie prowadzi do objawów, które są bardziej wskazują na zaburzenia lękowe takie jak:

- paranoja



- halucynacje
- podejrzliwość
- bezsenność

Objawy te mogą zanikać u osób, które osiągają długotrwałą trzeźwość, ale czasami utrzymują się, a myśli i zachowania pozostają, nawet gdy pacjent nie zażywa narkotyku.

## Uzależnienie od opioidów i PTSD

Zespół stresu pourazowego (PTSD) jest chorobą psychiczną, która pojawia się w następstwie bardzo poważnego epizodu, w którym dana osoba uniknęła śmierci lub obserwowała śmierć kogoś innego. Często ludzie, którzy przeżyją te epizody, doświadczają obszernych obrażeń fizycznych, a obrażenia są leczone lekami przeciwbólowymi na receptę. Leki te mogą również zwiększyć poczucie przyjemności i spokoju, a czasami osoby z PTSD wykorzystują leki, aby doświadczyć euforii.



## **Uzależnienie od heroiny i depresja**

Podczas gdy heroina może sprawić, że uzależnieni poczują się wyjątkowo przyjemnie w krótkim czasie, długoletnie przyjmowanie może uszkodzić części mózgu odpowiedzialne za wytwarzanie sygnałów przyjemności. Z czasem może dojść do uszkodzenia mózgu, które prowadzi do depresji. Takie osoby są fizycznie zdolne do odczuwania szczęścia, jedynie podczas zażywania narkotyku.

Związek narkotyków i alkoholu z chorobami psychicznymi jest niezwykle powszechny, ale na szczęście można go niwelować, stosując leczenie i trzeźwość.

źródło wspomaganie.rozwoju.pl

Focus Centrum Terapii i Wspomagania rozwoju

## **ALKOHOLIZM wśród dzieci: przyczyny, objawy, leczenie**

### **Sygnaly ostrzegawcze**

Część wymienionych poniżej problemów nie musi mieć związku z piciem przez dziecko alkoholu. Mogą one wynikać z trudnego dla nastolatka procesu dojrzewania. Jednak gdy równocześnie występuje kilka z nich, warto otoczyć dziecko szczególnie troskliwą opieką. O piciu alkoholu mogą świadczyć:

- wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które wcześniej były dla dziecka atrakcyjne;
- zwiększenie poziomu frustracji, napady złości, okazywanie wrogości;
- problemy w szkole z nauką i zachowaniem;
- izolowanie się od kontaktów z rodziną i ukrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem;
- częste zmiany nastroju od nadmiernego pobudzenia do stanów apatii;
- zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem, np. późniejsze wstawanie, utrata apetytu;
- zapach alkoholu z ust, szkliste, zaczerwienione oczy;
- zaniedbywanie wyglądu, brak dbałości o higienę osobistą;
- zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie wydatków z kieszonkowego oraz znikanie drobnych sum z domu lub nieoddawanie reszty z zakupów zleczanych przez rodziców;
- reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania informacji o nowo zawartych znajomościach.

## **Dlaczego dzieci piją alkohol?**

Młodzież pije z różnych powodów. Zgodnie z polskim prawem napoje zawierające alkohol są zastrzeżone dla dorosłych, czyli osób, które ukończyły 18 lat. Wcześniejsze próbowanie różnych trunków czasem ma związek z potrzebą pocucia się dorosłym, chęcią podniesienia swojej pozycji wśród kolegów.

Młodzież pije, aby nie odstawać od grupy rówieśniczej, nie narazić się na ocenę tchórza, maminsynka. Ale także dlatego, że alkohol wprowadza w euforyczny stan, pozwala dobrze się poczuć, zwolnić mechanizm samokontroli, dodać sobie odwagi.

Niemala jest grupa nastolatków, którzy próbują alkoholu z ciekawości, by wiedzieć, jak smakuje zakazany owoc. Inni, zwłaszcza w okresie dojrzewania, w ten sposób wyrażają swój bunt wobec zakazów, jakie ich dotyczą. Cechą młodości jest też chęć przekraczania granic, podejmowanie ryzyka, a więc również picie alkoholu.

### **Każdy może kupić alkohol - dzieci też**

Najbardziej popularnym rodzajem alkoholu wśród młodzieży jest piwo, a najmniej – wino. Większość młodych ankietowanych w badaniach dr. Janusza Sierosławskiego przyznaje się do przekraczania progu nietrzeźwości.

W ciągu miesiąca przed zbieraniem cytowanych danych upiło się 21,4 proc. młodszych i 32,3 proc. starszych nastolatków. Ani razu nie upiło się 51,4 proc. młodszych i 29,7 proc. starszych nastolatków.

Zdecydowana większość nastolatków z III klasy gimnazjalnej i ponad 80 proc. z II klasy szkół ponadgimnazjalnych uważa, że kupienie alkoholu nie stanowi dla nich problemu, do czego – ich zdaniem – przyczynia się rozbudowana sieć punktów sprzedających alkohol.

Ten łatwy dla młodzieży dostęp do alkoholu wynika również z zachowań osób stojących za ladą oraz dorosłych klientów. Jedni i drudzy nie przestrzegają prawa: sprzedawcy, bo dla nich liczy się zysk, a nie wiek kupującego. A inni dorośli obserwujący taką sytuację zbyt rzadko reagują, bo się boją lub – co gorsza – nie widzą w tym nic złego.

## **Zatruty organizm dziecka, które pije alkohol**

Szkody, jakie czyni alkohol w organizmie młodego człowieka, dotyczą zarówno jego ciała, jak i psychiki. Działając na układ nerwowy, alkohol upośledza procesy logicznego myślenia, zapamiętywania, ogranicza możliwość uczenia się. Nawet niewielka jego ilość osłabia wzrok, słuch i pogarsza precyzję ruchów.

Pod wpływem alkoholu może dojść do zaburzenia akcji serca, bo etanol powoduje gwałtowne rozkurczanie naczyń krwionośnych. Wypłukuje także z organizmu witaminę B, z czym wiąże się utrata apetytu i trudności wchłaniania witamin z tej grupy w przewodzie pokarmowym.

Upośledzone jest także przyswajanie innych witamin i składników odżywczych – białka, tłuszczu i węglowodanów.

Alkohol zmniejsza odporność organizmu na działanie bakterii i wirusów, stąd częste infekcje dróg oddechowych. Może też być przyczyną nadciśnienia tętniczego i trwałych uszkodzeń mózgu.

Nadmiar alkoholu wywołuje stan zapalny błony śluzowej w jamie ustnej, żołądka i dwunastnicy oraz zaburzenia perystaltyki jelit. U młodych osób nawet po małej ilości alkoholu mogą wystąpić nudności, wymioty, bóle brzucha.

Największe straty ponosi jednak wątroba osoby pijącej, bo to właśnie ona musi zmetabolizować wypity alkohol.

### **Jak działa alkohol?**

Etanol wchłania się już w jamie ustnej. Szybkość tego procesu zależy m.in. od tempa przesuwania się treści pokarmowej z żołądka do dwunastnicy i jelit, a także od zawartości tłuszczu w pożywieniu.

Najwięcej alkoholu do krwi przenika z jelit, a najwyższe jego stężenie występuje w ślinie, moczu, krwi, żółci i płynie mózgowo-rdzeniowym. Do najwyższego stężenia alkoholu we krwi dochodzi 30–45 minut od wypicia.

Proces metabolizowania przebiega wolniej niż wchłaniania. Na całkowite spalenie, czyli zmetabolizowanie, 10 g etanolu organizm mężczyzny potrzebuje ponad godzinę.

## **Alkohol pozbawia hamulców**

Sięganie po alkohol przez dzieci i młodzież niesie ze sobą wiele innych zagrożeń szkodzących ich zdrowiu i utrudniających życiowy start. Piciu często bowiem towarzyszy palenie papierosów, niekiedy zażywanie narkotyków oraz przedwczesna inicjacja seksualna z większym niż u starszej młodzieży prawdopodobieństwem nieplanowanej ciąży.

Z nadużywaniem alkoholu wiąże się również spore ryzyko zarażenia się chorobami zakaźnymi, w tym wirusami HIV oraz HBV. Ten drugi powoduje nieuleczalne – jak dotąd – zapalenie wątroby. Upijanie się przez dzieci i nastolatki jest częstą przyczyną wypadków i urazów.

Sprzyja też wchodzeniu w konflikt z prawem oraz zwiększa prawdopodobieństwo stania się ofiarą lub sprawcą przestępstwa. I najważniejsze: najczęstszą przyczyną zgonów młodych Europejczyków, którzy nie ukończyli 26. roku życia, jest właśnie alkohol.

## **Zejsć ze złej drogi**

Wciąż nie ma dobrych i sprawdzonych programów terapeutycznych dla dzieci i młodzieży nadużywającej alkoholu. Leczenie nastolatków różni się od leczenia dorosłych. W przypadku tych drugich terapia opiera się na bilansie szkód i strat. Terapeuta pokazuje alkoholikowi, co stracił.

Do młodych to nie przemawia, bo jeszcze niczego nie stracili: ani pracy, ani pieniędzy, ani rodziny. Trudność postępowania terapeutycznego w tym przypadku polega również na tym, że w swoim środowisku pijący nastolatek traktowany jest wyjątkowo. To jest gość! – mówią rówieśnicy. Wypił i wszedł na słup wysokiego napięcia lub zrobił coś innego, równie szalonego, co było powodem doskonałej zabawy dla wszystkich.

Często to właśnie alkohol ustawia jednostkę na wyższej pozycji w grupie rówieśniczej. Byłem nikim, a teraz wszyscy się ze mną liczą, zapraszają mnie na spotkania – słyszą terapeuci od swoich młodocianych pacjentów

Nastolatkowi wydaje się wówczas, że picie alkoholu przynosi same korzyści. Podstawą wychodzenia z nałogu jest budowanie w tych osobach własnej tożsamości. Po wyjściu z uzależnienia i odnalezieniu właściwej dla siebie drogi młodzi ludzie niechętnie skupiają się wokół klubów AA, chociaż i tam mogliby znaleźć pomoc. Częściej wybierają grupy rówieśnicze, które pasjonują się np. żeglarstwem czy piłką nożną.

## **Co mogą zrobić rodzice?**



Picie alkoholu przez dzieci zależy w dużej mierze od tego, jaki model zachowań wobec alkoholu wyniosły z domu i jaki był stosunek rodziców do picia.

Jeśli ojciec i matka kontrolują swoje picie, dziecko nie widzi ich upojonych alkoholem, wie, że nie prowadzą po nim auta, nie zaniedbują obowiązków zawodowych i domowych – przejmuje takie zachowania.

W jego świadomości buduje się prawidłowy stosunek do konsumpcji alkoholu. Gdy dziecko czuje się kochane i z ust rodziców usłyszy jasny komunikat, że zakaz picia wynika z troski o nie, będzie starało się nie zawieść zaufania.

Dzieci, które dzięki rodzicom są przekonane o swojej wartości, wyniosły z domu bezpieczny model picia, nawet pod naciskiem rówieśników nie zmieniają swoich zachowań.

Źródło poradnikzdrowie.pl

## **ALKOHOLIZM wśród dzieci: przyczyny, objawy, leczenie**

### **Sygnaly ostrzegawcze**

Część wymienionych poniżej problemów nie musi mieć związku z piciem przez dziecko alkoholu. Mogą one wynikać z trudnego dla nastolatka procesu dojrzewania. Jednak gdy równocześnie występuje kilka z nich, warto otoczyć dziecko szczególnie troskliwą opieką. O picciu alkoholu mogą świadczyć:

- wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które wcześniej były dla dziecka atrakcyjne;
- zwiększenie poziomu frustracji, napady złości, okazywanie wrogości;
- problemy w szkole z nauką i zachowaniem;
- izolowanie się od kontaktów z rodziną i ukrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem;
- częste zmiany nastroju od nadmiernego pobudzenia do stanów apatii;
- zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem, np. późniejsze wstawanie, utrata apetytu;

- zapach alkoholu z ust, szkliste, zaczerwienione oczy;
- zaniechanie wyglądu, brak dbałości o higienę osobistą;
- zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie wydatków z kieszonkowego oraz znikanie drobnych sum z domu lub nieoddawanie reszty z zakupów zleczanych przez rodziców;
- reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania informacji o nowo zawartych znajomościach.

## **Dlaczego dzieci piją alkohol?**

Młodzież pije z różnych powodów. Zgodnie z polskim prawem napoje zawierające alkohol są zastrzeżone dla dorosłych, czyli osób, które ukończyły 18 lat. Wcześniejsze próbowanie różnych trunków czasem ma związek z potrzebą pocucia się dorosłym, chęcią podniesienia swojej pozycji wśród kolegów.

Młodzież pije, aby nie odstawać od grupy rówieśniczej, nie narazić się na ocenę tchórza, maminsynka. Ale także dlatego, że alkohol wprowadza w euforyczny stan, pozwala dobrze się poczuć, zwolnić mechanizm samokontroli, dodać sobie odwagi.

Niemalą jest grupa nastolatków, którzy próbują alkoholu z ciekawości, by wiedzieć, jak smakuje zakazany owoc. Inni, zwłaszcza w okresie dojrzewania, w ten sposób wyrażają swój bunt wobec zakazów, jakie ich dotyczą. Cechą młodości jest też chęć przekraczania granic, podejmowanie ryzyka, a więc również picie alkoholu.

### **Każdy może kupić alkohol - dzieci też**

Najbardziej popularnym rodzajem alkoholu wśród młodzieży jest piwo, a najmniej – wino. Większość młodych ankietowanych w badaniach dr. Janusza Sierosławskiego przyznaje się do przekraczania progu nietrzeźwości.

W ciągu miesiąca przed zbieraniem cytowanych danych upiło się 21,4 proc. młodszych i 32,3 proc. starszych nastolatków. Ani razu nie upiło się 51,4 proc. młodszych i 29,7 proc. starszych nastolatków.

Zdecydowana większość nastolatków z III klasy gimnazjalnej i ponad 80 proc. z II klasy szkół ponadgimnazjalnych uważa, że kupienie alkoholu nie stanowi dla nich

problemu, do czego – ich zdaniem – przyczynia się rozbudowana sieć punktów sprzedających alkohol.

Ten łatwy dla młodzieży dostęp do alkoholu wynika również z zachowań osób stojących za ladą oraz dorosłych klientów. Jedni i drudzy nie przestrzegają prawa: sprzedawcy, bo dla nich liczy się zysk, a nie wiek kupującego. A inni dorośli obserwujący taką sytuację zbyt rzadko reagują, bo się boją lub – co gorsza – nie widzą w tym nic złego.

### **Zatruty organizm dziecka, które pije alkohol**

Szkody, jakie czyni alkohol w organizmie młodego człowieka, dotyczą zarówno jego ciała, jak i psychiki. Działając na układ nerwowy, alkohol upośledza procesy logicznego myślenia, zapamiętywania, ogranicza możliwość uczenia się. Nawet niewielka jego ilość osłabia wzrok, słuch i pogarsza precyzję ruchów.

Pod wpływem alkoholu może dojść do zaburzenia akcji serca, bo etanol powoduje gwałtowne rozkurczanie naczyń krwionośnych. Wypłukuje także z organizmu witaminę B, z czym wiąże się utrata apetytu i trudności wchłaniania witamin z tej grupy w przewodzie pokarmowym.

Upośledzone jest także przyswajanie innych witamin i składników odżywczych – białka, tłuszczu i węglowodanów.

Alkohol zmniejsza odporność organizmu na działanie bakterii i wirusów, stąd częste infekcje dróg oddechowych. Może też być przyczyną nadciśnienia tętniczego i trwałych uszkodzeń mózgu.

Nadmiar alkoholu wywołuje stan zapalny błony śluzowej w jamie ustnej, żołądku i dwunastnicy oraz zaburzenia perystaltyki jelit. U młodych osób nawet po małej ilości alkoholu mogą wystąpić nudności, wymioty, bóle brzucha.

Największe straty ponosi jednak wątroba osoby pijącej, bo to właśnie ona musi zmetabolizować wypity alkohol.

### **Jak działa alkohol?**

Etanol wchłania się już w jamie ustnej. Szybkość tego procesu zależy m.in. od tempa przesuwania się treści pokarmowej z żołądka do dwunastnicy i jelit, a także od zawartości tłuszczu w pożywieniu.

Najwięcej alkoholu do krwi przenika z jelit, a najwyższe jego stężenie występuje w ślinie, moczu, krwi, żółci i płynie mózgowo-rdzeniowym. Do najwyższego stężenia alkoholu we krwi dochodzi 30–45 minut od wypicia.

Proces metabolizowania przebiega wolniej niż wchłaniania. Na całkowite spalanie, czyli zmetabolizowanie, 10 g etanolu organizm mężczyzny potrzebuje ponad godzinę.

### **Alkohol pozbawia hamulców**

Sięganie po alkohol przez dzieci i młodzież niesie ze sobą wiele innych zagrożeń szkodzących ich zdrowiu i utrudniających życiowy start. Piciu często bowiem towarzyszy palenie papierosów, niekiedy zażywanie narkotyków oraz przedwczesna inicjacja seksualna z większym niż u starszej młodzieży prawdopodobieństwem nieplanowanej ciąży.

Z nadużywaniem alkoholu wiąże się również spore ryzyko zarażenia się chorobami zakaźnymi, w tym wirusami HIV oraz HBV. Ten drugi powoduje nieuleczalne – jak dotąd – zapalenie wątroby. Upijanie się przez dzieci i nastolatki jest częstą przyczyną wypadków i urazów.

Sprzyja też wchodzeniu w konflikt z prawem oraz zwiększa prawdopodobieństwo stania się ofiarą lub sprawcą przestępstwa. I najważniejsze: najczęstszą przyczyną zgonów młodych Europejczyków, którzy nie ukończyli 26. roku życia, jest właśnie alkohol.

### **Zejsć ze złej drogi**

Wciąż nie ma dobrych i sprawdzonych programów terapeutycznych dla dzieci i młodzieży nadużywającej alkoholu. Leczenie nastolatków różni się od leczenia dorosłych. W przypadku tych drugich terapia opiera się na bilansie szkód i strat. Terapeuta pokazuje alkoholikowi, co stracił.

Do młodych to nie przemawia, bo jeszcze niczego nie stracili: ani pracy, ani pieniędzy, ani rodziny. Trudność postępowania terapeutycznego w tym przypadku polega również na tym, że w swoim środowisku pijący nastolatek traktowany jest wyjątkowo. To jest gość! – mówią rówieśnicy. Wypił i wszedł na słup wysokiego napięcia lub zrobił coś innego, równie szalonego, co było powodem doskonałej zabawy dla wszystkich.

Często to właśnie alkohol ustawia jednostkę na wyższej pozycji w grupie rówieśniczej. Byłem nikim, a teraz wszyscy się ze mną liczą, zapraszają mnie na spotkania – słyszą terapeuci od swoich młodocianych pacjentów

Nastolatkwowi wydaje się wówczas, że picie alkoholu przynosi same korzyści. Podstawą wychodzenia z nałogu jest budowanie w tych osobach własnej tożsamości. Po wyjściu z uzależnienia i odnalezieniu właściwej dla siebie drogi młodzi ludzie niechętnie skupiają się wokół klubów AA, chociaż i tam mogliby znaleźć pomoc. Częściej wybierają grupy rówieśnicze, które pasjonują się np. żeglarstwem czy piłką nożną.

### **To ci się przyda**

#### **Co mogą zrobić rodzice?**

Picie alkoholu przez dzieci zależy w dużej mierze od tego, jaki model zachowań wobec alkoholu wyniosły z domu i jaki był stosunek rodziców do picia.

Jeśli ojciec i matka kontrolują swoje picie, dziecko nie widzi ich upojonych alkoholem, wie, że nie prowadzą po nim auta, nie zaniedbują obowiązków zawodowych i domowych – przejmuje takie zachowania.

W jego świadomości buduje się prawidłowy stosunek do konsumpcji alkoholu. Gdy dziecko czuje się kochane i z ust rodziców usłyszy jasny komunikat, że zakaz picia wynika z troski o nie, będzie starało się nie zawieść zaufania.

Dzieci, które dzięki rodzicom są przekonane o swojej wartości, wyniosły z domu bezpieczny model picia, nawet pod naciskiem rówieśników nie zmieniają swoich zachowań.

Źródło [poradnikzdrowie.pl](http://poradnikzdrowie.pl)

