

Substancje legalne i nielegalne

co z nami robą



Substancje legalne i nielegalne

co z nami robą



Współczesny świat oferuje ogromną różnorodność substancji chemicznych, które mają wpływ na funkcjonowanie ludzkiego organizmu i psychiki. Część z nich jest legalna, dostępna w sklepach i akceptowana społecznie, natomiast inne uznaje się za nielegalne – ich posiadanie, produkcja czy sprzedaż są karalne. Różnica między tymi grupami często wynika z przepisów prawa, a nie zawsze z faktycznego poziomu zagrożenia dla zdrowia.

Warto zastanowić się, co tak naprawdę robią z nami te substancje – zarówno te legalne, jak i zakazane – oraz dlaczego ludzie mimo ostrzeżeń tak chętnie po nie sięgają....

SUBSTANCJE LEGALNE

NIEBEZPIECZNA NORMALNOŚĆ ...

Legalne substancje to te, które nie są zakazane prawem, a ich posiadanie, produkcja i sprzedaż są dozwolone w określonych warunkach, np. substancje psychoaktywne jak kofeina czy nikotyna, leki na receptę, a także substancje powszechnie stosowane w produktach spożywczych czy kosmetykach.

Najczęściej spotykane substancje legalne to

- alkohol
- nikotyna
- kofeina

Choć ich używanie jest zgodne z prawem, wszystkie mają realny wpływ na ciało i psychikę człowieka. W ostatnich latach obserwowany jest wzrost zagrożeń związanych z alkoholem, do których przyczynia się bardzo dynamiczna reklama napojów alkoholowych oraz powszechna ich dostępność. Wraz ze zmianami cywilizacyjnymi zmienia się także kultura jego spożycia.



ALKOHOLIZM

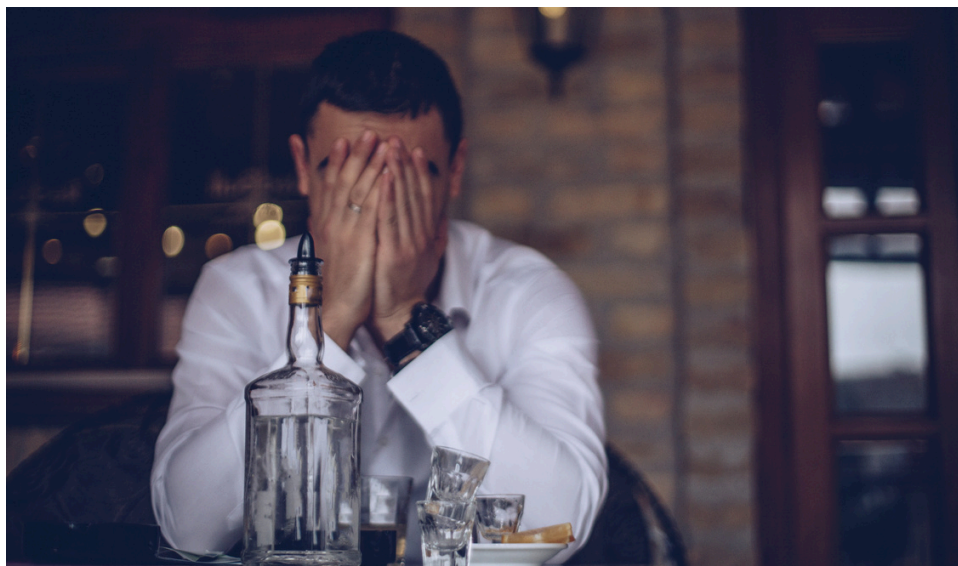
Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), alkoholizm (zespół uzależnienia od alkoholu) definiuje się jako

“zespół przewlekłych objawów somatycznych, behawioralnych i poznawczych, których cechą charakterystyczną jest to, że spożywanie alkoholu staje się priorytetem w stosunku do poprzednich, ważnych zachowań”

Spożywanie alkoholu staje się kompulsywne mimo jego negatywnego wpływu na zdrowie, relacje międzyludzkie i funkcjonowanie społeczne.

ALKOHOLIZM

Nie ma jednej, uniwersalnej definicji alkoholizmu (czy definicji alkoholika), z którą zgodziliby się wszyscy badacze. Alkoholizm jest przewlekłą chorobą charakteryzującą się utratą kontroli nad spożyciem alkoholu oraz potrzebą jego picia. Diagnoza alkoholizmu wymaga obecności 2 lub 3 głównych cech uzależnienia występujących w tym samym czasie i powtarzających się wielokrotnie przez okres ostatnich 12 miesięcy. Diagnozę można postawić również wtedy, gdy używanie substancji ma charakter ciągły (codzienny lub prawie codzienny) przez co najmniej 3 miesiące.



Jakie są cechy uzależnienia od alkoholu?



Używanie substancji staje się priorytetowe

uzyskuje pierwszeństwo nad zainteresowaniami, przyjemnościami, codzienną aktywnością, obowiązkami czy zdrowiem i dbaniem o siebie. Zaczyna odgrywać centralną rolę i odsuwa pozostałe obszary życia na dalszy plan, często jest kontynuowane pomimo szkodliwych konsekwencji z tym związanych.

Cechy fizjologiczne wskazujące na neuroadaptację do substancji charakteryzujące się:



- tolerancją,
- objawami odstawiennymi występującymi w następstwie przerwania lub ograniczenia użycia lub
- powtarzającym się stosowaniem substancji, aby złagodzić lub nie dopuścić do pojawienia się objawów odstawienia.



Upośledzona kontrola używania substancji

kryterium to odnosi się do typowego epizodu używania. Klinicysta powinien dążyć do ustalenia, czy zaburzona kontrola występuje w którymkolwiek z wymiarów używania (początek zażywania, ilość, intensywność, czas trwania i zakończenie). Może ona wynikać z kontekstu używania (np. nieodpowiednie otoczenie) lub częstych epizodów zaburzonej kontroli. Często – ale nie zawsze – towarzyszy temu subiektywna silna potrzeba, czyli głód substancji.

ALKOHOLIZM

Elwin Morton Jellinek był amerykańskim badaczem, który jako jeden z pierwszych traktował alkoholizm nie jako słabość moralną, lecz chorobę o określonych fazach i typach. Opracował klasyfikację pięciu głównych typów alkoholizmu, z których każdy różni się przyczynami, przebiegiem i objawami uzależnienia.



typ alfa

uzależnienie psychiczne

W tym typie dominuje psychiczna potrzeba picia alkoholu, ale bez jeszcze widocznych objawów fizycznego uzależnienia. Osoba pije głównie po to, aby poprawić nastrój, odprężyć się lub poradzić sobie ze stresem. Nie ma utraty kontroli nad ilością spożywanego alkoholu.

Przykład: osoba sięgająca po kieliszek po pracy, by „odreagować”



typ beta

uzależnienie towarzyskie (środowiskowe)

Chęć spożywania alkoholu wynika głównie z nawyków społecznych i kulturowych. Alkohol jest elementem spotkań towarzyskich, świąt czy pracy zawodowej.

Przykład: osoba, która zawsze pije na imprezach i nie wyobraża sobie świętowania bez alkoholu

ALKOHOLIZM



typ gamma

uzależnienie fizyczne i psychiczne

To najczęściej występujący i klasyczny typ alkoholizmu. Charakteryzuje się stopniową utratą kontroli nad piciem oraz pojawieniem się objawów abstynencyjnych.

Przykład: osoba, która nie potrafi przestać pić po tzw. „jednym kieliszku” i często wpada w ciągi alkoholowe



typ delta

picie ciągłe

Typ delta to tzw. uzależnienie od stanu nietrzeźwości – osoba nie upija się do nieprzytomności, ale musi stale podtrzymywać określony poziom alkoholu we krwi, by normalnie funkcjonować.

Przykład: ktoś, kto codziennie „dla zasady” wypija kilka piw, twierdząc, że „przecież nie jest pijany”



typ epsilon

picie okresowe (napadowe)

Typ epsilon charakteryzuje się okresowym piciem w ciągach, po których następują długie przerwy w abstynencji.

Przykład: osoba, która przez miesiące nie pije, ale potem wpada w kilkudniowy ciąg

Rozwój alkoholizmu

Skoro wiemy już, jakie istnieją typy alkoholizmu, pojawia się pytanie - w jaki sposób dochodzi do jego rozwoju?

Odpowiedź przynosi analiza faz uzależnienia, które opisują stopniowe pogłębianie się problemu alkoholowego.



SUBSTANCJE NIELEGALNE

ZAKAZANE, ALE KUSZĄCE...

środek odurzający

substancja, która minimalizuje lub podwyższa pobudliwość ośrodkowego układu nerwowego, determinuje przymus regularnego przyjmowania, zależność psychiczną oraz fizyczną, doprowadza do szkodliwego następstwa dla zdrowia zarówno psychicznego jak i fizycznego.

środek psychotropowy

substancja syntetyczna, która należy do substancji uzależniających lub leków.

narkomania

według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), to „choroba charakteryzująca się przymusem zażywania substancji psychoaktywnych, głodem narkotycznym oraz dążeniem do zdobycia narkotyku za wszelką cenę”. Narkomania jest uzależnieniem, które wpływa na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne osoby uzależnionej.

Środek uzależniający

Przez środek uzależniający (ang. drug) rozumieć będziemy substancję lub mieszaninę substancji, której zażywanie przez wystarczająco długi okres może prowadzić do uzależnienia. W tym rozumieniu środkiem jest każda substancja chemiczna, mieszanina substancji, lek gotowy, produkt farmaceutyczny lub niejednorodny produkt pochodzenia roślinnego, który po zażyciu modyfikuje jedną lub więcej czynności żywego organizmu. Zgodnie z definicją WHO środkiem jest również substancja i produkt, które ani bezpośrednio, ani pośrednio nie służą poprawie stanu zdrowia lub zapobieganiu schorzeniom, a także substancje, które mają znaczenie jedynie toksykologiczne.



UZALEŻNIENIE

Aby móc mówić o uzależnieniu, w trakcie ostatnich 12 miesięcy powinny występować co najmniej trzy z wymienionych w poniżej kryteriów uzależnienia:

- silna potrzeba, a nierzadko przymus używania substancji psychoaktywnej
- brak samokontroli zażywania danej substancji oraz kompulsywność w poszukiwaniu kolejnej dawki
- przyjmowanie substancji psychoaktywnej w celu uniknięcia objawów abstynencyjnych
- występowanie zjawiska abstynencji po przerwaniu przyjmowania substancji psychoaktywnej
- narastanie zjawiska tolerancji na przyjmowaną substancję
- indywidualny charakter (cykl, sposób) przyjmowania substancji psychoaktywnej
- zanik relacji społecznych oraz potrzeby wykonywania naturalnych czynności zawodowych i osobistych, charakterystycznych dla stylu życia przed wystąpieniem uzależnienia
- kontynuowanie zażywania pomimo występowania szkód zdrowotnych, osobistych i społecznych

Typologia narkotyków wg WHO



opiaty

morfina, kodeina, heroina,
metadon, fentanyl

oddziałują bezpośrednio na ośrodkowy układ nerwowy, wiążąc się z tzw. receptorami opioidowymi w mózgu, działają przeciwbólowo, uspokajająco i euforyzująco.



Psychostymulanty

amfetamina, metamfetamina,
kokaina, ekstazy

pobudzają ośrodkowy układ nerwowy, zwiększając aktywność mózgu. Po ich zażyciu człowiek odczuwa wzrost energii, koncentracji, euforii i pewności siebie, dlatego często są nadużywane w celach rekreacyjnych lub „dla poprawy wydajności”.



Kannabinoidy

marihuana, haszysz, olej
haszyszowy, syntetyczne
kannabinoidy

oddziałują na układ nerwowy człowieka poprzez tzw. receptory kannabinoidowe. W Polsce stosowanie medycznej marihuany jest legalne, ale wyłącznie na receptę i pod ścisłą kontrolą lekarza.

Typologia narkotyków wg WHO



Barbiturany

grupa leków działających tłumiąco na ośrodkowy układ nerwowy, ponieważ łatwo powodują uzależnienie, a różnica między

dawką terapeutyczną a toksyczną jest niewielka.



Substancje halucynogenne

grzyby halucynogenne, meskalina, bielun dziedierzawa, LSD, PSP i Ketamina

nazywane także psychodelikami

to związki chemiczne, które wpływają na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego, powodując zmiany percepcji, nastroju i myślenia. Ich działanie obejmuje wywoływanie halucynacji, czyli zniekształceń postrzegania rzeczywistości, oraz zaburzeń zmysłów.



Substancje lotne

rozpuszczalniki, kleje i lakiery, benzyna, farby w sprayu, gaz do zapalniczek, środki czyszczące i dezodoranty w sprayu

to grupa środków chemicznych, które wydzielają toksyczne opary. Są one wdychane (wziewane) w celu wywołania odurzenia lub euforii.

Rozwój uzależnienia

Uzależnienie rozwija się w kolejno po sobie występujących fazach:

faza
eksperymentalna
pierwszy krok do nałogu

faza towarzyska
tworzy się psychiczne
uzależnienie

faza nawykowa
narkotyk staje się stałym
elementem życia

faza destrukcji
narkotyk staje się jedynym
sensem życia,
funkcjonowanie osoby
uzależnionej
podporządkowane jest
zdobyciu i zażyciu substancji

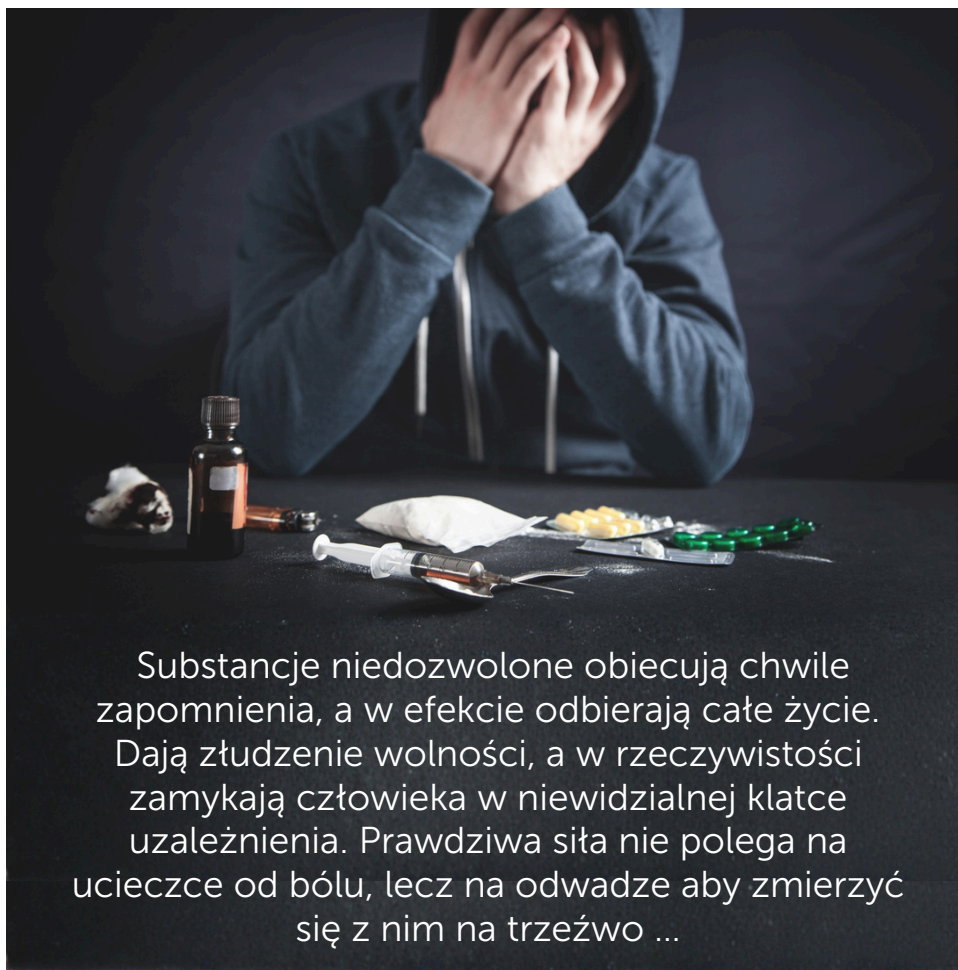
Uzależnienie od narkotyków nie pojawia się nagle – rozwija się stopniowo, często niezauważalnie.



Młody człowiek do 20 roku życia 4x
szybciej uzależnia się od substancji
psychoaktywnych

Reasumując

Zarówno legalne, jak i nielegalne substancje mogą uzależniać i niszczyć zdrowie. Legalność nie oznacza bezpieczeństwa. Najlepszą ochroną jest świadomość, samokontrola i unikanie ryzykownych zachowań. Warto wybierać zdrowe sposoby radzenia sobie ze stresem – sport, muzykę, rozmowę, pasje...



Substancje niedozwolone obiecują chwile zapomnienia, a w efekcie odbierają całe życie. Dają złudzenie wolności, a w rzeczywistości zamykają człowieka w niewidzialnej klatce uzależnienia. Prawdziwa siła nie polega na ucieczce od bólu, lecz na odwadze aby zmierzyć się z nim na trzeźwo ...

Bibliografia

1. Mellibruda J, Sobolewska-Mellibruda Z. Integracyjna psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka. Warszawa Instytut Psychologii Zdrowia PTP, 2006.
2. Poprawa, R. Psychologia uzależnień: teoria i praktyka. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego 2018
3. Woronowicz B.T., Uzależnienia – geneza, terapia, powrót do zdrowia, Warszawa . Media Rodzina i Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, 2009
4. Cierpiątkowska L., Chodkiewicz J., Uzależnienie od alkoholu. Oblicza problemu. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2020.
5. Cierpiątkowska L., Ziarko M., Psychologia uzależnień – alkoholizm. Warszawa Łośgraf 2010
6. Pospiszyl I.: Patologie społeczne i problemy społeczne Scholar 2023
7. Jędrzejko M.; Jabłoński P. , Narkotyki i paranarkotyki - perspektywa polska. Warszawa Oficyna wydawnicza Aspra 2015
8. Szukalski B., Narkotyki. Kompendium wiedzy o środkach uzależniających, Warszawa Instytut Psychiatrii i Neurologii 2005
9. Ryś M., Rodzinne uwarunkowania psychospołecznego funkcjonowania Dorosłych Dzieci Alkoholików, Warszawa Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008
10. Pstrąg D.: Patologia społeczna. Uzależnienia i związane z nimi zagrożenia, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego 2014
11. Hołyst B.: Zagrożenia ładu społecznego. T.1, Warszawa Wydawnictwo Naukowe PWN 2013
12. Jabłoński, P., Bukowska, B., Czabała, Cz. (red.) Uzależnienie od narkotyków. Podręcznik dla terapeutów. Warszawa: Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii 2012



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego



Spółeczna
Odpowiedzialność
Nauki II

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa, przyznanych przez Ministra Nauki w ramach Programu Społeczna odpowiedzialność nauki II.