



Terapia uzależnień

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Film](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Dla nauczyciela](#)



Terapia uzależnień

Od nas zależy, czy potrafimy w porę odczytać sygnały ostrzegawcze organizmu mówiące o tym, że czynność lub substancja, które wcześniej były okazjonalną przyjemnością, stają się koniecznością, bez której trudno przetrwać dzień.

Źródło: Pixabay, domena publiczna.

Uzależnić można się od niemal wszystkiego. Uzależnienie jest stanem zaburzenia zdrowia psychicznego, który można leczyć. Zazwyczaj w tym celu stosuje się metody psychoterapii polegające na cyklu spotkań pacjenta z terapeutą, indywidualnych lub w większej grupie. W wypadkach gdy problemy psychiczne (takie jak stany depresyjne) utrudniają codzienne funkcjonowanie chorego, włącza się leczenie farmakologiczne.

Twoje cele

- Omówisz negatywne skutki uzależnień.
- Dowiesz się, dlaczego uzależnionym trudno uwolnić się od nałogu.
- Poznasz różnice między uzależnieniem psychicznym i społecznym.
- Określisz sposoby leczenia uzależnienia fizycznego.
- Zdefiniujesz zespół abstynencyjny.

Przeczytaj

Dlaczego należy leczyć uzależnienia?

W przypadku przyjmowania środków chemicznych wpływających na ośrodkowy układ nerwowy występuje zarówno uzależnienie behawioralne, jak i fizjologiczne. Osoba czuje przymus zażywania substancji – chce uzyskać konkretny stan psychiczny i uniknąć [objawów abstynencyjnych](#).

Uzależnienie od różnych czynności i substancji niepsychoaktywnych wiąże się z wystąpieniem uzależnienia behawioralnego przy braku uzależnienia fizjologicznego.

Uzależnienie fizjologiczne (fizyczne) to nabyta, silna potrzeba stałego zażywania jakiejś substancji, odczuwana jako presja szeregu dolegliwości fizycznych (np. bóle, biegunki, uczucie zimna, wymioty, drżenia mięśni, bezsenność). Występują one w momencie obniżenia w organizmie stężenia zażywanej przewlekłe substancji. Uzależnienie fizyczne może przejawiać się przy stosowaniu kofeiny, alkoholu, narkotyków, sterydów czy leków.

Uzależnienie behawioralne (czynnościowe) to zespół objawów związanych z utrwalonym, wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności (lub grupy czynności) w celu uzyskania takich stanów emocjonalnych jak przyjemność, euforia, ulga, uczucie zaspokożenia. W ten sposób można uzależnić się np. od gier, internetu, jedzenia, zakupów, seksu, telefonu komórkowego, ale też od pracy (pracoholizm).

Dowolne zachowanie staje się uzależnieniem, jeśli jest podejmowane nadmiernie, często i regularnie, kosztem innych zachowań ważnych dla życia i prawidłowego

funkcjonowania. Zachowania typowe dla uzależnienia mają charakter [kompulsywny](#), trudny do opanowania, pozbycia się lub zastąpienia. Nałogi rozwijają się dość szybko i w sposób nieświadomy. Zwykle to osoby postronne jako pierwsze dostrzegają potencjalny problem u osoby uzależnionej. Ponadto nie każda osoba uzależnia się równie szybko i łatwo od konkretnej [substancji psychoaktywnej](#) lub od danego zachowania.

Metody terapii uzależnień

Nałóg powtarzania danej czynności powoduje wzbudzenie ośrodkowego układu nerwowego. Nazywamy to [napędem](#). Ukierunkowuje on działania osoby uzależnionej na ponowne podjęcie danego zachowania. To dowód, że nastąpiły już strukturalne zmiany połączeń międzyneuralnych (synaps). W konsekwencji – pomimo świadomości, że uleganie nałogowi jest szkodliwe – osoba uzależniona ma problem z jego porzuceniem. Niemożność przeciwstawienia się nałogowi dowodzi zaburzenia zdrowia psychicznego, czyli choroby. Proces pozbywania się nałogu trwa, co najmniej, wiele tygodni. Metodą jest psychoterapia, w trudniejszych przypadkach wspierana farmakologicznie. Leczenie polega na wyuczaniu nowych nawyków, czyli stworzeniu nowych połączeń międzyneuralnych w mózgu.

Uwolnienie się od uzależnienia psychicznego – pierwszy krok

Pierwszym krokiem jest decyzja osoby uzależnionej: „chcę się pozbyć nałogu”.

Grupy wsparcia

Wsparciem dla osób starających się pozbyć nałogu, poza najbliższymi, są wspólnoty borykających się z tym samym problemem, np. **anonimowi alkoholicy (AA)**, **anonimowi narkomani (NA)**, **anonimowi hazardziści (AH)**. W przypadku nałogów długotrwałych i zagrażających życiu potrzebna jest pomoc lekarza lub właściwych organizacji (np. **Stowarzyszenia MONAR**, zajmującego się przeciwdziałaniem narkomanii).

Społeczny aspekt uzależnienia

Zwykle to osoby znajome inicjują nasz pierwszy kontakt z substancją psychoaktywną. Kontakt ten jest później podtrzymywany przez istnienie podobnych więzi społecznych i obawę, że zostaniemy z nich wykluczeni. Na tym właśnie polega tzw. uzależnienie społeczne (socjologiczne). Zażywanie środków toksycznych bywa skutkiem zwyczajów w grupie ludzi podobnych do siebie, np. w kręgach tzw. subkultur. Żeby zerwać z nałogiem, potrzebna jest wtedy zmiana środowiska.

Uwolnienie się od uzależnienia fizycznego

Zaniechanie przyjmowania substancji psychoaktywnej lub podejmowania danego zachowania stanowiącego nałóg to inaczej [abstynencja](#).

Zaprzestanie zażywania (odstawienie) substancji prowadzi do wystąpienia zespołu objawów, które określa się jako **zespół abstynencyjny** (zespół z odstawienia). Objawami mogą być np.: pogorszenie nastroju, bezsenność, drażliwość, dreszcze, bóle i zawroty głowy, nudności, kołatanie serca czy drżenie mięśni.



O ile w większości przypadków objawy zespołu odstawienia ustępują stopniowo i samoistnie, to przy uzależnieniu od alkoholu mogą mieć formę wymagającą hospitalizacji, np. napady padaczkowe, halucynacje czy urojenia.

Źródło: Pixabay, domena publiczna.

Sposobem zmniejszenia intensywności objawów zespołu abstynencyjnego przy odstawianiu substancji psychoaktywnej jest stopniowe obniżanie dawek. Takie postępowanie практикуje się np. podczas odstawienia nikotyny. Używa się wówczas plastrów naskórnych, wydzielających coraz mniejszą dawkę substancji psychoaktywnej. Do łagodzenia objawów fizjologicznych nałogu stosuje się też często leki uspokajające.

Leczenie uzależnień behawioralnych

W przypadku leczenia uzależnień behawioralnych najskuteczniejszą formą jest [psychoterapia](#) indywidualna lub grupowa, czasem – rodzinna. Takie terapie stosowane są także jako element [resocjalizacji](#) osób, które pozbyły się już nałogu, ale nie potrafią się odnaleźć w życiu społecznym.

Słownik

abstynencja

powstrzymanie się od danego zachowania lub kontaktu z substancją psychoaktywną

detoksykacja

pierwszy etap leczenia uzależnień (fizycznych); czynności mające na celu stopniowe zmniejszenie stężenia przyjmowanej substancji w taki sposób, aby jak najbardziej zminimalizować niebezpieczne i nieprzyjemne dla pacjenta objawy odstawiennne

napęd

stan wzbudzenia ośrodkowego układu nerwowego, który ukierunkowuje działania organizmu, np. na zdobycie pokarmu lub uniknięcie zagrożenia

objawy abstynencyjne

inaczej zespół abstynencyjny (odstawienny); charakterystyczny dla konkretnej substancji zespół objawów fizycznych pojawiających się po zaprzestaniu jej regularnego przyjmowania

psychoterapia

forma terapii oparta głównie na rozmowie z terapeutą (najczęściej psychologiem lub psychiatrą z dodatkowymi kwalifikacjami do prowadzenia psychoterapii); może być indywidualna lub grupowa; jest to proces długotrwały (terapia krótkoterminowa trwa ok. 3 miesięcy), o udowodnionej skuteczności długofalowej

reprogramming

forma leczenia uzależnień polegająca na nauczaniu pacjenta nowych zachowań i zbioru zasad, co ma ułatwić mu trwanie w abstynencji

resocjalizacja

proces terapeutyczny przystosowania jednostki lub grupy do życia społecznego

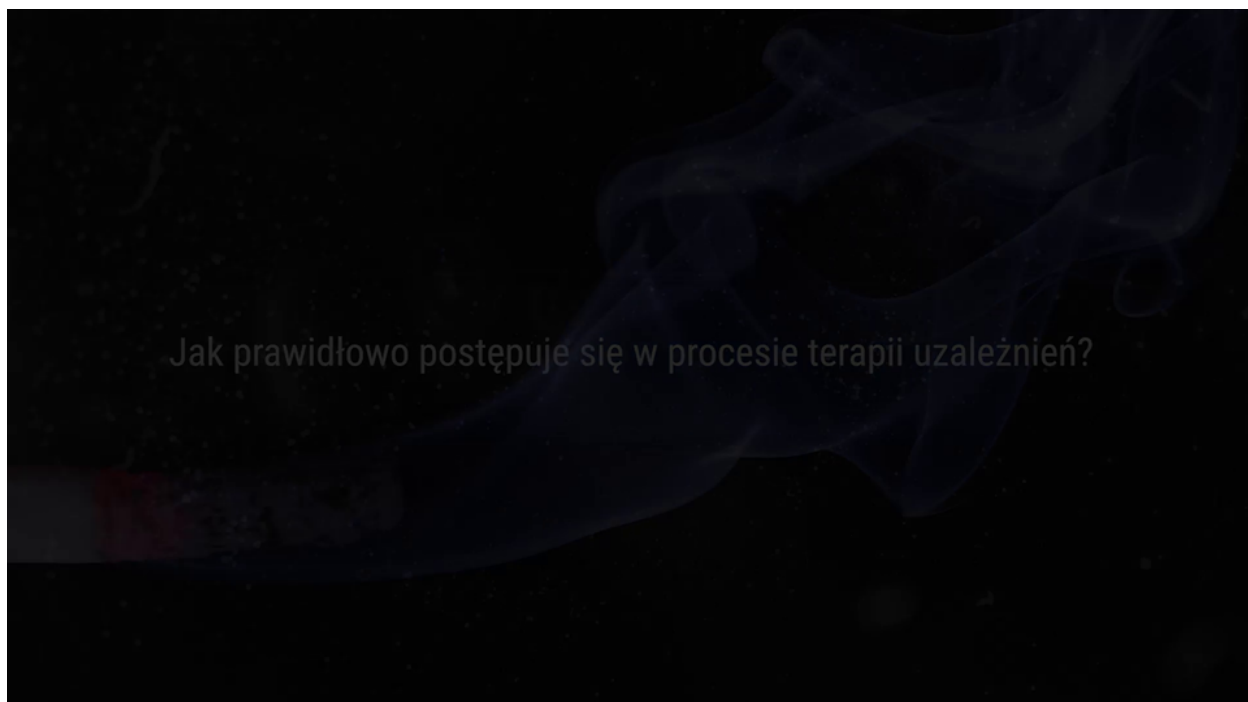
substancja psychoaktywna (psychotropowa)

związek chemiczny wywołujący zmianę nastroju, postrzegania, świadomości lub zachowania, mogący potencjalnie wywołać uzależnienie u osoby, która przyjmuje daną substancję; przykładami substancji psychoaktywnych są: amfetamina, kokaina, kofeina, nikotyna, alkohol

zachowania kompulsywne

nawracająca i trudna do powstrzymania potrzeba wykonywania konkretnych czynności pomimo świadomości ich bezcelowości lub niechęci do ich wykonywania

Film



Film dostępny pod adresem </preview/resource/RC398OtCATQVm>

Terapia uzależnień.

Źródło: reż. Englishsquare.pl Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Film opowiada o metodach postępowania w terapii uzależnień.

Polecenie 1

Obejrzyj film i wymień etapy terapii uzależnień oraz opisz, na czym polegają.

Polecenie 2

Wyjaśnij, jaką funkcję pełni ciało migdałowe oraz jak reaguje podczas odstawienia substancji uzależniającej.

Sprawdź się

Pokaż ćwiczenia:   

Ćwiczenie 1



Oceń i zaznacz, czy podane stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

Stwierdzenie	Prawda	Fałsz
Podstawą każdego uzależnienia jest zanik kontroli osoby uzależnionej nad dążeniem do uzyskania kontaktu z substancją i jej pobieraniem.	☐	☐
Uzależnić można się jedynie od substancji psychoaktywnych, takich jak narkotyki, alkohol lub nikotyna.	☐	☐
Na szybkość wystąpienia uzależnienia u poszczególnych osób wpływa jedynie rodzaj zażywanej substancji.	☐	☐
Jedynym niebezpiecznym rodzajem uzależnienia jest uzależnienie fizyczne.	☐	☐
Najlepszym podejściem w leczeniu uzależnień jest podejście holistyczne – wielowymiarowa opieka psychologiczno-farmakologiczno-behawioralna.	☐	☐

Ćwiczenie 2



Pogrupuj podane poniżej sformułowania na opisujące uzależnienie behawioralne lub fizyczne.

Uzależnienie behawioralne

Występuje przymus przyjmowania danego środka, aby utrzymać równowagę biologiczną i chemiczną organizmu.

Uzależnienie fizyczne

Występuje przymus przyjmowania danego środka lub wykonywania danej czynności w celu uzyskania oczekiwanego stanu emocjonalnego.

Odstawienie środka uzależniającego nie powoduje nieprzyjemnych reakcji fizjologicznych.

W wielu przypadkach leczenie można wspomóc farmakologicznie.

Jest to stan biologiczny przystosowania się do przyjmowania określonej substancji.

Najskuteczniejszą formą terapii jest terapia psychologiczna połączona ze wsparciem społecznym.

Odstawienie substancji uzależniającej wywołuje szereg fizjologicznych reakcji, takich jak drżenie, bóle całego ciała czy wymioty.

Ćwiczenie 3



Uzupełnij tabelę, wybierając odpowiednie sformułowania spośród podanych poniżej propozycji.

Elementy	Psychoterapia	Farmakoterapia
Forma terapii		
Główne założenia		
Przykład		

terapia metadonowa

łagodzenie somatycznych dolegliwości odstawiennych

uświadomienie mechanizmu choroby i jej niszczącego wpływu, zmiana destrukcyjnych nawyków

terapia grupowa lub indywidualna

programy lekowe

cotygodniowe spotkania z psychoterapeutą

Reprogramming – model terapii, której głównym celem jest wyuczenie nowych, zdrowych modeli zachowań oraz zbioru zasad, mających ułatwić uzależnionym trwanie w abstynencji.

Ćwiczenie 4



Wśród podanych poniżej sformułowań zaznacz wszystkie prawidłowo opisujące mechanizm powstawania uzależnienia.

☐

Rozwinięcie się nałogu powoduje powstanie napędu ukierunkowanego na zażywanie substancji lub ponowienie danego zachowania.

☐

Aktywacja układu nagrody ma kluczowe znaczenie w procesie tworzenia się uzależnień (zarówno fizycznych, jak i behawioralnych).

☐

Wiele substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol, opiaty czy amfetamina, wpływa na hamowanie układu nagrody.

☐

W przypadku uzależnienia behawioralnego zawsze występuje również uzależnienie fizyczne.

☐

Uzależnienie fizyczne rozwija się w wyniku bezpośredniego wpływu zażywanej substancji na biochemię mózgu.

Ćwiczenie 5



Na podstawie informacji zawartych w materiale filmowym oraz własnej wiedzy uzupełnij tekst sformułowaniami podanymi poniżej, przeciągając odpowiednie z nich w wybrane miejsca.

Zespół abstynencyjny, inaczej zwany , to zbiór objawów występujących w wyniku niedoboru danej substancji. Może pojawić się w wyniku odstawienia . Zaburzenia obserwowane podczas tego stanu mają charakter . Mogą być różnie nasilone – od lekkiego niepokoju i pogorszenia nastroju do stanów bezpośrednio zagrażających życiu. Do najcięższych objawów somatycznych zaliczamy , a do psychicznych .

W zapobieganiu wystąpienia zespołu odstawiennego u osób uzależnionych bardzo ważne jest zmniejszanie stężenia substancji uzależniającej. Dzięki temu organizm ma czas na przystosowanie się do jej . W medycynie do tego celu używa się szeregu substancji zamiennych, tak zwanych . Najczęściej wykorzystywanymi do leczenia uzależnienia od narkotyków są , a w przypadku uzależnienia od papierosów – . Swoim działaniem imitują one mechanizm wcześniej stosowanych substancji uzależniających, jednak cechuje je lepszy profil bezpieczeństwa. Ich podawanie musi być ściśle kontrolowane przez lekarza prowadzącego terapię odwykową.

nikotyna

szybsze wchłanianie

jedynie u starszych osób

substytutów

wzrastających stężeń

tylko somatyczny

zespołem odstawiennym

nagłego

jak najszybszego

stopniowe

halucynacje i omamy

metadon oraz buprenorfina

malejących stężeń

jedynie alkoholu i kokainy

mocniejsze działanie

powolnego

dowolnych substancji psychoaktywnych

metanol i metformina

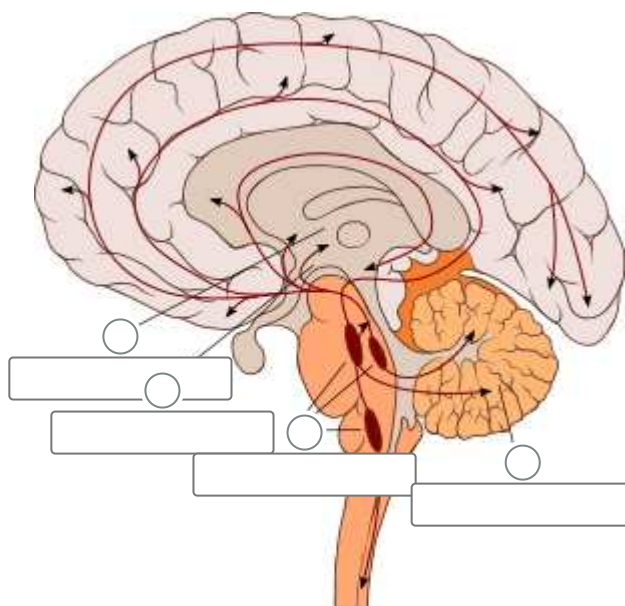
napady drgawkowe i zaburzenia przewodnictwa sercowego

zarówno somatyczny, jak i psychiczny

Ćwiczenie 6



Dopasuj nazwy struktur mózgu do miejsc na poniższym rysunku.



Mózdzek

Jądra szwu

Wzgórze

Podwzgórze

Schemat budowy mózgu człowieka.

Źródło: Patrick J. Lynch, WikimediaCommons, licencja: CC BY 2.5.

Przedstawiony szlak dotyczy

serotoniny ☐

acetylocholiny ☐

.

Ćwiczenie 7



Uzależnienie od alkoholu wywiera wpływ na życie nie tylko chorego, ale także jego najbliższych, powodując wystąpienie zmian w relacjach między członkami rodziny. Z typową dla uzależnień destrukcyjną siłą dezorganizuje dotychczasowy rozkład praw i obowiązków, prowadząc tym samym do narastania frustracji u nieuzależnionego partnera oraz u dzieci, którzy czują się zmuszeni do koncentrowania uwagi na alkoholiku i konsekwencjach jego nałogu. Trudności związane z adaptacją do nowej sytuacji mogą doprowadzić do dwojakiego rodzaju reakcji z ich strony. Pierwszy z wariantów polega na zerwaniu więzi uczuciowych z alkoholikiem i wystąpieniu wtórnej konsolidacji pozostałych członków rodziny (...). W drugim przypadku partner i dzieci uznają alkoholika za osobę chorą i starając się mu pomóc, dostosowują się do jego nowego trybu życia. Wytworzony przez osobę uzależnioną system zaprzeczeń i iluzji zostaje zaadoptowany przez resztę rodziny, której aktywność sprowadza się głównie do negowania istnienia problemu oraz neutralizowania związanych z nim przykrych sytuacji.

Źródło: Mateusz Hędzerek, Marcin Wnuk, Jerzy T. Marcinkowski, *Choroba współuzależnienia od alkoholu – diagnoza, konsekwencje, leczenie*, Probl Hig Epidemiol 2009, 90(3): 309–315.

Przeanalizuj powyższy tekst i określ, kogo w rodzinie, w której występuje problem alkoholowy, należy objąć specjalistyczną pomocą psychologiczną? Odpowiedź uzasadnij.

Ćwiczenie 8



Lobelina będąca alkaloidem wyizolowanym ze stroiczki rozdętej (*Lobelia inflata*) jest analogiem nikotyny, wykazuje wiele działań analogicznych z nikotyną (...). Obecnie trwają próby stosowania innych analogów nikotyny, co być może doprowadzi do wprowadzenia do terapii nowych substancji działających na receptory N-cholinergiczne, czyli nikotynowe, szczególnie w mózgu. Powinno to zmniejszyć objawy abstynencji nikotynowej bez stosowania nikotyny.

W terapii antynikotynowej stosuje się również tzw. produkty naturalne, preparaty ziołowe i inne (...). Garbniki zawarte w wyciągu z kłącza pięciornika, działając na błonę śluzową jamy ustnej, zmieniają sposób odczuwania smaku, a olejek miętowy zmienia smak dymu tytoniowego, psując przyjemne doznania występujące w czasie palenia. Garbniki zawarte w wyciągu z guarany i z pięciornika, działając na błonę śluzową żołądka i jelit, zmniejszają łaknienie (wzrost łaknienia jest jednym z objawów zaprzestania palenia), a kofeina zawarta w wyciągu z guarany pobudza czynność ośrodkowego układu nerwowego, zmniejsza senność, pobudza ośrodek oddechowy, osłabia odczuwanie zmęczenia, poprawia refleks, powodując bardziej efektywne i szybkie kojarzenie.

Źródło: Jerzy Samochowiec, Dariusz Rogoziński, Anna Hajduk, Anna Skrzypińska, Georg Arentowicz, *Diagnostyka, mechanizm uzależnienia i metody leczenia uzależnienia od nikotyny*, Alkoholizm i Narkomania, Tom 14, Nr 3, ss. 323–340.

Na podstawie przedstawionego tekstu oraz własnej wiedzy oceń prawidłowość sformułowania: „Terapia antynikotynowa wpływa nie tylko na fizyczne uzależnienie od palenia papierosów”. Odpowiedź uzasadnij, podając przynajmniej dwa argumenty.

Dla nauczyciela

Autor: Anna Juwan

Przedmiot: biologia

Temat: Terapia uzależnień

Grupa docelowa: uczniowie III etapu edukacyjnego – kształcenie w zakresie podstawowym i rozszerzonym

Podstawa programowa:

Zakres podstawowy

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

V. Budowa i fizjologia człowieka.

7. Regulacja nerwowa. Uczeń:

11) wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy, na funkcjonowanie organizmu;

Zakres rozszerzony

Cele kształcenia – wymagania ogólne

V. Pogłębianie znajomości uwarunkowań zdrowia człowieka. Uczeń:

3) rozumie zagrożenia wynikające ze stosowania środków dopingujących i psychoaktywnych;

Treści nauczania – wymagania szczegółowe

XI. Funkcjonowanie zwierząt.

2. Porównanie poszczególnych czynności życiowych zwierząt, z uwzględnieniem struktur odpowiedzialnych za ich przeprowadzanie.

6) Regulacja nerwowa. Uczeń:

n) wyjaśnia wpływ substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy, na funkcjonowanie organizmu,

Kształtowane kompetencje kluczowe:

- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;
- kompetencje matematyczne oraz kompetencje w zakresie nauk przyrodniczych, technologii i inżynierii.

Cele operacyjne (językiem ucznia):

- Omówisz negatywne skutki uzależnień.
- Dowiesz się, dlaczego uzależnionym trudno uwolnić się od nałogu.
- Poznasz różnice między uzależnieniem psychicznym i społecznym.
- Określisz sposoby leczenia uzależnienia fizycznego.
- Zdefiniujesz zespół abstynencyjny.

Strategie nauczania:

- konstruktywizm;
- konektywizm.

Metody i techniki nauczania:

- dyskusja;
- ćwiczenia interaktywne;
- pogadanka;

- gwiazda pytań;
- praca z filmem.

Formy pracy:

- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca całego zespołu klasowego.

Środki dydaktyczne:

- komputery z głośnikami, słuchawkami i dostępem do internetu;
- zasoby multimedialne zawarte w e-materiale;
- tablica interaktywna/tablica, pisak/kreda.

Przed lekcją:

1. Uczniowie zapoznają się z treścią w sekcji „Przeczytaj”.
2. Uczniowie przypominają sobie informacje na temat wpływu leków, używek i narkotyków na układ nerwowy.

Przebieg lekcji

Faza wstępna:

1. Prowadzący lekcję wyświetla treści z sekcji „Wprowadzenie”. Informuje uczniów o planowanym przebiegu lekcji i przedstawia kryteria sukcesu.
2. **Wprowadzenie do tematu.** Nauczyciel prowadzi pogadankę, zadając pytania:
 - Dlaczego należy leczyć uzależnienia?
 - Jakie znacze metody terapii uzależnień?

Faza realizacyjna:

1. **Praca z filmem pt. „Terapia uzależnień”.** Nauczyciel wyświetla na tablicy interaktywnej lub za pomocą rzutnika multimediu zawarte w sekcji „Film”. Uczniowie odczytują polecenie 1 („Wymień etapy terapii uzależnień oraz opisz, na czym polegają”) i wykonują je w parach. Następnie dzielą się swoimi odpowiedziami na forum klasy.
2. **Utrwalenie wiedzy i umiejętności.** Uczniowie tworzą niewielkie, 3- lub 4-osobowe zespoły i wykonują ćwiczenie nr 8 („Na podstawie przedstawionego tekstu oraz własnej wiedzy oceń prawidłowość sformułowania: «Terapia antynikotynowa wpływa nie tylko na fizyczne uzależnienie od palenia papierosów». Odpowiedź uzasadnij, podając przynajmniej dwa argumenty”) z sekcji „Sprawdź się”. Następnie wskazany zespół prezentuje przygotowane odpowiedzi. Klasa ocenia ich poprawność. Nauczyciel wyjaśnia ewentualne wątpliwości.

Faza podsumowująca:

1. **Gwiazda pytań.** Nauczyciel dzieli uczniów na 4-osobowe grupy, a następnie prezentuje na tablicy interaktywnej schemat „gwiazdy pytań” (zob. materiały pomocnicze). Objasnia uczniom, w jaki sposób powinni pracować ze schematem: na podstawie e-materiału oraz innych dostępnych źródeł (np. internetowych) mają opracować zagadnienie terapii uzależnień, odpowiadając na pytania widniejące na schemacie.
Po upływie wyznaczonego czasu grupy prezentują swoje gwiazdy. Nauczyciel w razie potrzeby uzupełnia informacje, wyjaśnia wątpliwości.

Praca domowa:

1. Obejrzyj film o uzależnieniu, np. „Candy” lub „Mój piękny syn”.
2. Dla chętnych: Wykonaj ćwiczenia od 1 do 7.

Materiały pomocnicze:

- Jane B. Reece i in., „Biologia Campbella”, tłum. K. Stobrawa i in., Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2021.

- „Encyklopedia szkolna. Biologia”, red. Marta Stęplewska, Robert Mitoraj, Wydawnictwo Zielona Sowa, Kraków 2006.

Załącznik 1. Gwiazda pytań (pdf).

Plik o rozmiarze 91.52 KB w języku polskim

Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania filmu:

- Nauczyciel może wykorzystać „film” na innej lekcji dotyczącej substancji uzależniających, np. „Wpływ leków, używek i narkotyków na układ nerwowy”.