



Uzależnienia – ich konsekwencje i możliwości przeciwdziałania

Bibliografia:

- Źródło: *State of Health in the EU Cycle*, 2022, dostępny w internecie: https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/overall-alcohol-consumption-among-adults-2010-and-2020-or-nearest-year_ff093b6b-en, domena publiczna.



Uzależnienia – ich konsekwencje i możliwości przeciwdziałania

Heroina – jeden z najbardziej uzależniających i wyniszczających narkotyków
Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Uzależnienia stanowią wielkie wyzwanie zarówno dla osób, które są ich ofiarami, jak i dla ich opiekunów oraz dla całego społeczeństwa. O tym, czym są uzależnienia i jak możemy im przeciwdziałać, dowiesz się z tego e-materiału.

Nauczysz się

- scharakteryzujesz rodzaje uzależnień,
- dokonasz interpretacji danych statystycznych o uzależnieniach w Polsce i innych krajach,
- podasz przyczyny uzależnień,
- określisz społeczne konsekwencje uzależnień i możliwości przeciwdziałania im.

1. Rodzaje uzależnień

Uzależnienia, podobnie jak inne zjawiska, możemy podzielić według określonych kryteriów. Najprościej uzależnienia możemy podzielić na psychiczne, w tym behawioralne, oraz fizyczne.

Uzależnienie psychiczne nie jest spowodowane zachodzeniem zmian w organizmie pod wpływem różnych substancji. Wynika ono głównie z tego, co stało się i dzieje w psychice osoby uzależnionej. Nie oznacza to jednak, że jest mniej groźne.

Z innym mechanizmem mamy do czynienia w przypadku **uzależnienia fizycznego**, np. od alkoholu, który z czasem staje się niezbędny w życiu osoby uzależnionej, m.in. poprzez fakt wpływania na receptory w mózgu. Uzależnienie od substancji chemicznych powoduje zwykle dodatkowe skutki uboczne, oprócz postępującego rujnowania organizmu. Bardzo często dochodzi do tego zespół abstynencyjny, a więc to, co dzieje się po zaprzestaniu dostarczania do organizmu określonej substancji. Czas jego trwania i skutki mogą zależeć m.in. od:

- rodzaju substancji i przez jaki czas była przyjmowana;
- wielkości przyjmowanych dawek;
- sposobu odstawienia (czy gwałtowne, czy pod kontrolą).

Warto dodać, że pierwsze, niewielkie efekty odstawienne mogą być odczuwalne już po bardzo krótkim czasie stosowania substancji psychoaktywnych. W tym miejscu trzeba jednak wskazać, że ich odstawienie, ma również swoje pozytywne efekty, niekiedy bardzo szybkie. Na przykład, jeżeli chodzi o palenie tytoniu:

- po 24 godzinach zmniejsza się ryzyko ostrego zawału serca;
- po 20 minutach spada tętno;
- w ciągu 12 godzin wraca do normy poziom tlenu węgla we krwi;
- w ciągu 2–12 tygodni poprawia się krążenie i czynności płuc;
- do 3 miesięcy poprawia się kondycja fizyczna, a w ciągu 1–9 miesięcy ustępują kaszel i duszność;

- po roku zmniejsza się o połowę ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca;
- po 5 latach zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru mózgu oraz zachorowania na raka jamy ustnej, przełyku i krtani oraz płuc;
- w ciągu 10 lat śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy;
- w ciągu 5–15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących;
- po 15 latach ryzyko zachorowania na raka płuc jest podobne jak u osoby nigdy niepalącej;
- w ciągu 15 lat ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie jak u niepalących.¹

W grupie uzależnień psychicznych, wyróżnia się grupę uzależnień od czynności i zachowań, tj. [uzależniania behawioralne](#). W literaturze wskazuje się, że współcześnie stają się one coraz większym problemem.² Do uzależnień behawioralnych należą między innymi:

- fonoholizm (uzależnienie od telefonu);
- kompulsywne jedzenie;
- hazard;
- ortoreksja (nadmierne dbanie o zdrowe odżywianie);
- pracoholizm;
- uzależnienie od gier komputerowych lub internetu.
- zakupoholizm;

Zapoznaj się z poniższą animacją dotyczącą uzależnień.

RODZAJE I PRZYCZYNY UZALEŻNIEŃ

Film dostępny pod adresem </preview/resource/R1UXx4nCvK4jt>

Rodzaje i przyczyny uzależnień

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Animacja dotyczy rodzajów i przyczyn uzależnień.

Polecenie 1

Wymień co najmniej trzy czynniki sprzyjające uzależnieniom.

Polecenie 2

Wyjaśnij, czym spowodowane są uzależnienia fizyczne.

Polecenie 3

Opisz sposoby przeciwdziałania uzależnieniom

2. Uzależnienia – postawy i statystyki

Warto rozważyć jakie czynniki sprzyjają uzależnieniom.

Pierwszą grupę stanowią **czynniki indywidualne**. Znaczenie ma tu zarówno sytuacja danej osoby, jej nawyki, siła woli. W niektórych badaniach wskazuje się również na *stricte* [czytaj: strikte] biologiczne czynniki, takie jak liczba neuroprzekaźników w mózgu i podobne.³

Niezwykle istotną kategorię stanowią **czynniki społeczne** – a więc to, z czym człowiek ma do czynienia począwszy od wychowania, przez grupy rówieśnicze, na towarzystwie w późniejszym dorosłym życiu (np. w pracy) kończąc.

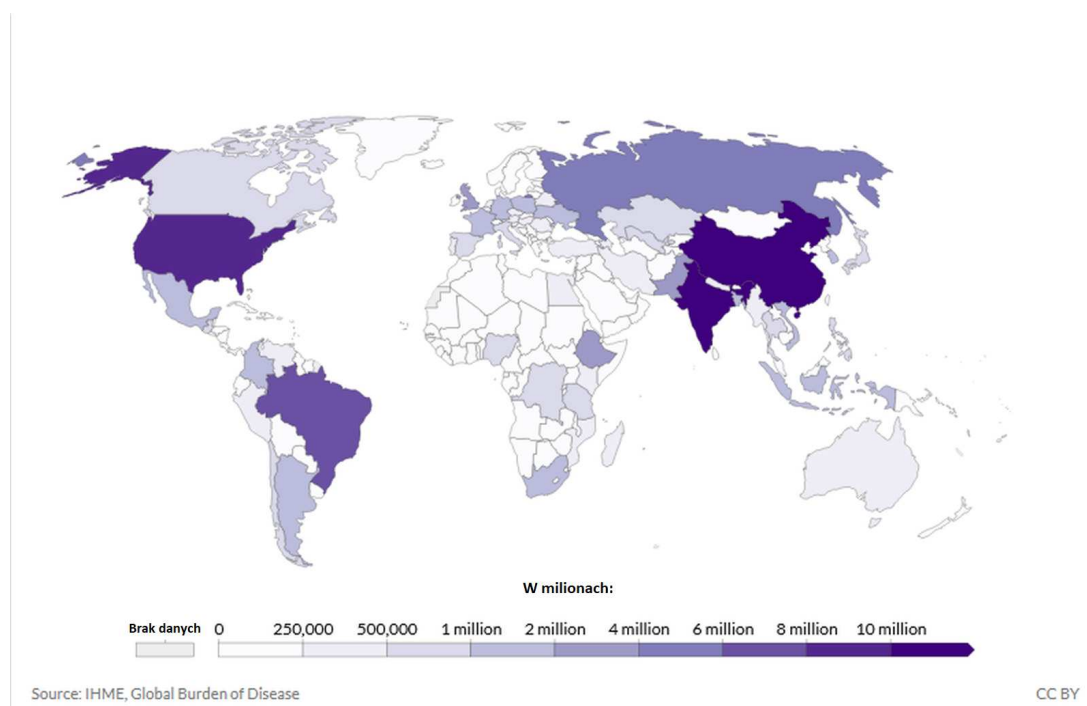
Istotne są też **ogólne normy i wzorce zachowań** przyjęte w danym społeczeństwie. Mogą one ponadto sięgać daleko wstecz i podlegać uwarunkowaniom historycznych.

Pierwszym przykładem jest **palenie tytoniu w Polsce**. Jeszcze w latach 80. XX wieku powszechną normą było to, że w każdym miejscu publicznym znajdowały się popielniczki, włącznie z pomieszczeniami zamkniętymi, np. w zakładach pracy. Liczne działania uświadamiające konsekwencje palenia papierosów, promowanie zdrowego stylu życia, ale także procesy sądowe, spowodowały ograniczenie społecznego przyzwolenia na palenie tytoniu.

Innym ciekawym przykładem jest prześledzenie **spożycia alkoholu** przez pryzmat państw na świecie – jest to przykład dotyczący uwarunkowań historycznych. Różnice dotyczą nie tylko ilości spożywanego alkoholu w przeliczeniu na mieszkańca w ciągu roku, ale także rodzaju alkoholu.

Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) opracowała raport dotyczący spożycia alkoholu w 2020 roku w 52 krajach świata. Średnio 11,3 litra czystego alkoholu rocznie przypada na mieszkańca kraju należącego do Unii Europejskiej. Wg raportu przynajmniej raz w miesiącu upija się 30 proc. dorosłych (powyżej 15 lat). W krajach OECD od alkoholu uzależnionych jest 3,7 procent populacji, czyli około 50 mln ludzi. Na jednego Polaka rocznie przypada średnio 11,7 litra czystego alkoholu. Co najmniej raz w miesiącu upija się 35 procent dorosłych.¹

Do 2050 r. z powodu chorób i urazów spowodowanych piciem alkoholu średnia długość życia skróci się u nas o 1,6 roku. To jeden z wyższych wskaźników. Najwięcej w Europie alkoholu wysokoprocentowego spożywa się w krajach byłego bloku wschodniego. Dużą ilość alkoholu na jednego mieszkańca spożywa się także w krajach, w których od dawna istniała tradycja picia piwa np. Austria.



Na ilustracji przedstawiono liczbę osób z zaburzeniami alkoholowymi w państwach świata w 2019 roku. Uwzględnia ono osoby obu płci i w każdym wieku

Źródło: na podstawie: IHME, Global Burden of Disease oraz <https://ourworldindata.org/>, Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Zapoznaj się z poniższą prezentacją multimedialną dotyczącą uzależnień w Polsce.



Kliknij, aby uruchomić w trybie pełnoekranowym.

Polecenie 4

Wyjaśnij, dlaczego trudno jest ustalić dokładną liczbę uzależnionych od danej substancji.

Polecenie 5

Na podstawie wykresu wskaż tendencje zmian w zakresie palenia papierosów w Polsce.

Polecenie 6

Wyjaśnij w kilku zdaniach, jakie jest ryzyko wynikające z łączenia kilku substancji psychoaktywnych.

3. Uzależnienia – konsekwencje prawne

Poza konsekwencjami dla zdrowia uzależnienia mogą prowadzić również do poważnych skutków prawnych.

Przyjrzyjmy się wybranym z nich.

Polskie prawo rozróżnia jazdę w stanie po użyciu (0,2-0,5 promila) oraz w stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5 promila).

Za prowadzenie pojazdu w pierwszym przypadku (ruch lądowy, lotniczy, morski) lub będąc pod wpływem podobnie działającej substancji grozi:

- grzywna nie niższa niż 2500 zł (maksymalna to 30 tys. zł) lub areszt do 30 dni;
- zakaz prowadzenia pojazdów od 6 miesięcy do 3 lat;
- 15 punktów karnych.⁴

Ważne!

„Tej samej karze (aresztu lub grzywny) podlega, kto, znajdując się w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem podobnie działającego środka, prowadzi na drodze publicznej, w strefie zamieszkania lub w strefie ruchu inny pojazd [...]” – Art. 87, Kodeks wykroczeń.

Za jazdę w stanie nietrzeźwości, czyli powyżej 0,5 promila grozi:

- grzywna, kara ograniczenia wolności lub kara więzienia do 2 lat;
- zakaz prowadzenia pojazdów od roku do 15 lat;
- kara pieniężna od 50 do 60 tysięcy złotych na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym i Pomocy Postpenitencjarnej;
- 15 punktów karnych.⁵

Ponadto, za spowodowanie wypadku w stanie nietrzeźwości lub pod wpływem środka odurzającego art. 178 Kodeksu karnego przewiduje zaostrenie karalności wobec sprawcy, a więc zwiększenie wymiaru kary.

4. Podsumowanie

- Uzależnienia możemy podzielić na psychiczne i fizyczne. Pierwsze wynikają tylko z wewnętrznego przymusu, drugie są efektem fizycznych zmian zachodzących w organizmie pod wpływem zażywanych substancji.
- Uzależnienia behawioralne są rodzajem uzależnień związanych z wewnętrznym przymusem wykonywania jakiejś czynności np. rozmowy przez telefon, robienia zakupów, gry na komputerze.
- Grupy, w których dana osoba jest członkiem, mogą również wpływać na jej uzależnienia, zwłaszcza z uwagi na panujące w nich poglądy i wyznawany system wartości.
- Prowadzenie pojazdów mechanicznych pod wpływem substancji odurzających jest zagrożone całym spektrum kar, od grzywny po pozbawienie wolności.

5. Słownik

uzależnienia behawioralne

zwane również uzależnieniami od zachowań lub procesów, to rodzaj uzależnień, w których osoba uzależniona odnosi satysfakcję lub przyjemność z określonych zachowań, czynności lub aktywności, a nie z substancji psychoaktywnych, takich jak alkohol czy narkotyki. Przykłady uzależnień behawioralnych to m.in. uzależnienie od komputera i internetu, zakupów. Choć uzależnienia behawioralne nie powodują bezpośredniego uszkodzenia organizmu, mogą prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych, społecznych i finansowych, a w skrajnych przypadkach mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne osoby uzależnionej oraz jej najbliższych.

uzależnienie

zaburzenie polegające na przymusie wykonywania określonej czynności lub przyjmowania substancji zbędnej z medycznego punktu widzenia, w związku z tym częściowej utraty kontroli nad swoim zachowaniem; działanie to wpływa na cechy psychiczne i/lub fizyczne osoby uzależnionej

zespół abstynencyjny

zespół objawów psychicznych i somatycznych (np. fizycznego bólu, ale bez podłoża chorobowego), pojawiający się po zakończeniu stosowania danej substancji, np. alkoholu, narkotyków

6. Zadania

Ćwiczenie 1

W 2019 roku według statystyk CBOS pewna liczba osób w Polsce deklarowała okazjonalne picie alkoholu, druga grupa często, trzecia nie piła wcale. Przyporządkuj podane liczby do odpowiednich grup.

niepijący	33% badanych
pijący często	8% badanych
pijący okazjonalnie	56% badanych

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 2

Co to jest uzależnienie krzyżowe? Zaznacz poprawną odpowiedź.

- ☐ Wynika z uzależnienia od dwóch środków, które nie wchodzą ze sobą w interakcje.
- ☐ Wynika z uzależnienia od dwóch wpływających na siebie środków.
- ☐ Nazwa wzięta się od struktury wiązań chemicznych w substancji.
- ☐ Jest to uzależnienie wynikające z przekazywania wzorca zachowań w grupie społecznej innym jej członkom.

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 3

Zaznacz prawdziwe i fałszywe stwierdzenia dotyczące zespołu abstynencyjnego.

Stwierdzenie	Prawda	Fałsz
Oznacza formę grupowej terapii uzależnień.	☐	☐
Czas trwania liczymy w odniesieniu do średniej w populacji - czas trwania uzależnienia nie jest statystycznie nieistotny.	☐	☐
Jego przebieg zależy od tego, czy substancja została odstawiona nagle.	☐	☐
Jego składową mogą być widoczne zaburzenia psychiczne.	☐	☐

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 4

Wskaż przykłady uzależnień behawioralnych.

☐ uzależnienie od internetu

☐ pracoholizm

☐ ortoreksja

☐ hazard

☐ uzależnienie od narkotyków

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 5

Jakie czynniki mogą sprzyjać uzależnieniom? Wskaż prawidłowe odpowiedzi.

☐ dotychczasowe doświadczenia danej osoby

☐ społeczne otoczenie

☐ przypadek i niewiedza

☐ niski poziom stresu

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 6

Zaznacz, co wiąże się ze spowodowaniem wypadku w stanie nietrzeźwości lub innych środków odurzających zgodnie z art. 178. Kodeksu karnego.

☐ ma miejsce zaostwienie karalności

☐ warunkowe złagodzenie kary

☐ stan nietrzeźwości nie wpływa na sytuację procesową

☐ sprawcę traktuje się jako nieświadomego popełnionego czynu

☐ jego skutkiem może być wieloletnie więzienie

Źródło: Learnetic SA, licencja: CC BY 4.0.

Ćwiczenie 7

Wyjaśnij, dlaczego współcześnie obserwujemy tak duże zróżnicowanie uzależnień o charakterze behawioralnym. Sformułuj swoją odpowiedź w kilku zdaniach.

Ćwiczenie 8

Opisz w kilku zdaniach, jakie zagrożenia niesie ze sobą spożywanie substancji podobnych do narkotyków, określanych mianem „dopalaczy”.

7. Notatnik

8. Bibliografia

Dąbrowska – Babor D., Dziubińska D., *Dopalacze*, dostępny w internecie:
<https://www.policja.pl/pol/kgp/biuro-prewencji/aktualnosci/64530,Dopalacze.html> [dostęp dn. 30.03.2022].

Jędrzejko M (red)., (2009), *Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych*, Warszawa: Fundacja PEDAGOGIUM, dostępny w internecie:

https://www.cps.edu.pl/pub/cms/files/88/teorie_uzaleznienn_red._m._jedrzejko.pdf [dostęp dn. 14.04.2022].

Komenda Główna Policji, Biuro Ruchu Drogowego, *Wypadki drogowe w Polsce w 2021 roku*, dostępny w internecie:

<https://statystyka.policja.pl/download/20/381967/Wypadkidrogowe2021.pdf> [dostęp dn. 30.03.2022].

Lelonek-Kuleta B., (2014), *Uzależnienia behawioralne – podstawy teoretyczne*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, dostępny w internecie:

https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/7064/Uzalezniennia_behawioralne_podstawy_teoretyczne.pdf?sequence=3 [dostęp dn. 14.04.2022].

Matłacz A., *NIK o dostępności dopalaczy: Jest lepiej, ale problem wciąż nie został rozwiązany*, dostępny w internecie: <https://www.prawo.pl/prawo/dostepnosc-dopalaczy-raport-nik-2021,511398.html> [dostęp dn. 30.03.2022].

Pacjent.gov.pl, *Dlaczego warto rzucić palenie?*, dostępny w internecie:

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/dlaczego-warto-rzucic-palenie> [dostęp dn. 14.04.2022].

Portal Gov.pl, *Postawy Polaków wobec palenia tytoniu – Raport 2019 r.*, dostępny w internecie: <https://www.gov.pl/web/gis/postawy-polakow-wobec-palenia-tytoniu--raport-2017> [dostęp dn. 30.03.2022].

Portal Gov.pl, *Światowy Dzień Rzucania Palenia 2021*, dostępny w internecie:

<https://www.gov.pl/web/psse-wielun/swiatowy-dzien-rzucania-palenia-2021> [dostęp dn. 03.30.2022].

Warszawski serwis informacyjny dotyczący profilaktyki uzależnień, *Jak i ile pijemy? WHO alarmuje*, dostępny w internecie: <https://stopuzaleznienniom.pl/fakty-o-alkoholu/statystyki-spozycia-alkoholu> [dostęp dn. 30.03.2022].

