



## 4. Uzależnienia

### NA TEJ LEKCJI

- objawy różnych rodzajów uzależnień chemicznych i behawioralnych;
- zasady odpowiedniego stosowania leków (produktów leczniczych) i suplementów diety;
- wpływ substancji psychoaktywnych na sprawność kierowcy;
- przepisy prawa dotyczące używania substancji psychoaktywnych i prowadzenia pojazdów.

**Uzależnienie** to stan, w którym prawidłowe funkcjonowanie organizmu człowieka jest zaburzone. Osoba uzależniona może nie zdawać sobie sprawy ze swojego nałogu. Koncentruje się na wykonywaniu jakiejś czynności bądź zażywaniu konkretnego środka. Nałogi wpływają negatywnie zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. XXI wiek jest nazywany stuleciem nowych uzależnień. Zestresowani ludzie, zwłaszcza młodzi, mają trudności z radzeniem sobie z życiowymi problemami. Aby zmniejszyć napięcie, sięgają po używki i zachowują się w ryzykowny sposób.

Uzależnienie

Uzależnienie oznacza silną potrzebę, wręcz **przymus zażywania jakiejś substancji, na przykład alkoholu, narkotyków, albo wykonywania jakiejś czynności (uzależnienia behawioralne), na przykład uprawianie hazardu, uzależnienie od internetu**. Człowiek uzależniony staje się ofiarą nałogu, cierpi w zasadzie w każdej sferze życia: emocjonalnej, psychicznej, intelektualnej i fizycznej. Wyróżnia się wiele rodzajów uzależnień, ale w tym temacie zostały omówione uzależnienia chemiczne i behawioralne.

Rodzaje uzależnień	
<p><b>Uzależnienia chemiczne</b> – silny przymus przyjmowania substancji psychoaktywnych w celu wywołania euforii, przyjemności, rozładowania emocji.</p> <p>Uzależniać mogą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tytoń,</li> <li>• alkohol,</li> <li>• dopalacze,</li> <li>• leki,</li> <li>• narkotyki.</li> </ul>	<p><b>Uzależnienia behawioralne</b> (od czynności lub zachowań) – przymus wykonywania określonych czynności w celu osiągnięcia stanu euforii, przyjemności, rozładowania emocji.</p> <p>Można się uzależnić od:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• internetu, gier komputerowych,</li> <li>• telefonu,</li> <li>• zakupów,</li> <li>• seksu,</li> <li>• hazardu,</li> <li>• pracy,</li> <li>• autoagresji.</li> </ul>

### Uzależnienia chemiczne

Przyczyn uzależnień mających źródło w naszej psychice i tych warunkowanych przez procesy zachodzące w naszym mózgu nie można rozpatrywać oddzielnie. Stale rośnie liczba osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych.

Uzależnienia chemiczne