

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych jest stanem, w którym osoba regularnie i w nadmiarze zażywa substancje, takie jak alkohol, narkotyki, leki lub inne środki, które wpływają na funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego. Uzależnienie ma charakter psychiczny i fizyczny, co oznacza, że osoba nie tylko odczuwa silną potrzebę zażywania substancji, ale również może doświadczać objawów odstawienia, gdy nie ma dostępu do używki.

Cechy uzależnienia od substancji psychoaktywnych:

Przymus zażywania – Osoba uzależniona czuje silną potrzebę regularnego zażywania substancji, mimo że może zdawać sobie sprawę z jej szkodliwości.

Tolerancja – Z biegiem czasu organizm przyzwyczaja się do danej substancji, co prowadzi do potrzeby jej większych dawek, aby uzyskać ten sam efekt.

Objawy odstawienia – W przypadku zaprzestania zażywania substancji pojawiają się objawy fizyczne i psychiczne, takie jak drżenie, pocenie się, bóle głowy, drażliwość, lęki czy depresja.

Utrata kontroli – Osoba uzależniona nie potrafi kontrolować ilości substancji, którą zażywa, mimo prób ograniczenia.

Negatywny wpływ na życie – Uzależnienie prowadzi do problemów w różnych sferach życia, takich jak zdrowie fizyczne i psychiczne, relacje interpersonalne, praca czy szkoła.

Kontynuowanie używania mimo konsekwencji – Osoba uzależniona często nie rezygnuje z zażywania substancji mimo świadomości negatywnych konsekwencji zdrowotnych, społecznych czy prawnych.

Terapia uzależnień jest pomocna, gdy:

Trudno zapanować nad ochotą na picie, branie,

Próby ograniczenia zachowań nałogowych są nieudane,

Do uzyskania dobrego samopoczucia potrzeba coraz większych ilości substancji lub zachowań,

Pojawiają się dolegliwości fizyczne oraz psychiczne,

Coraz częściej odczuwa się smutek, złość, poczucie winy.

Często osoby używające substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, leki), uprawiające hazard, spędzające dużo czasu na zakupach, w sieci komputerowej, zastanawiają się, czy ich postępowanie jest szkodliwe.

Leczenie uzależnienia:

Leczenie uzależnienia od substancji psychoaktywnych jest procesem długotrwałym i złożonym, obejmującym różne metody terapeutyczne. Istnieje kilka głównych podejść do leczenia:

Detoksykacja – Pierwszym krokiem w leczeniu jest proces detoksykacji, który ma na celu oczyszczenie organizmu z substancji psychoaktywnej. Może być przeprowadzany w warunkach szpitalnych lub ambulatoryjnych, w zależności od stopnia uzależnienia.

Terapia psychologiczna – Kluczowym elementem leczenia jest terapia, która pomaga pacjentowi zrozumieć mechanizmy uzależnienia oraz znaleźć skuteczne sposoby radzenia sobie z nałogiem. Wśród popularnych metod znajdują się:

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) – Pomaga zmieniać negatywne wzorce myślenia i zachowań związanych z uzależnieniem.

Terapia motywacyjna – Ukierunkowana na zwiększenie motywacji pacjenta do zmiany i leczenia.

Terapia grupowa – Daje wsparcie i poczucie wspólnoty z osobami, które przeżywają podobne trudności.

Farmakoterapia – W niektórych przypadkach stosuje się leki, które pomagają w leczeniu uzależnienia. Mogą to być środki zmniejszające głód narkotykowy (np. metadon w przypadku uzależnienia od opiatów) lub leki, które niwelują objawy odstawienia i zmniejszają ryzyko nawrotów.

Rehabilitacja i terapia społeczna – Obejmuje programy rehabilitacyjne, które pomagają pacjentowi w reintegracji społecznej i zawodowej po leczeniu. Istotnym elementem jest również wsparcie rodziny i bliskich, którzy pomagają w procesie zdrowienia.

Wsparcie grup AA (Anonimowi Alkoholicy) i innych grup wsparcia – Grupy wsparcia, takie jak Anonimowi Alkoholicy (AA), Anonimowi Narkomani (NA) czy inne, oferują osobom uzależnionym przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami i otrzymywania wsparcia od innych, którzy przeżywają podobne trudności.

Wyzwania w leczeniu:

Leczenie uzależnienia jest procesem trudnym, ponieważ uzależnienie ma charakter chroniczny, a ryzyko nawrotów jest wysokie. Kluczowym elementem w leczeniu jest chęć zmiany i zaangażowanie pacjenta w proces terapeutyczny. Ponadto, leczenie powinno być dostosowane indywidualnie do potrzeb pacjenta, uwzględniając rodzaj substancji, stopień uzależnienia oraz towarzyszące zaburzenia psychiczne.

W przypadku tego rodzaju wątpliwości zapraszam na konsultację. W trakcie pierwszych spotkań stawiam diagnozę, a w razie potrzeby planuję dalsze leczenie uzależnień.