

Uzależnienia od substancji psychoaktywnych - następstwa.

Uzależnienie jest stanem chorobowym organizmu. Źródło nałogu tkwi w przyjemnościach dostarczanych przez dane przedmioty, substancje, w potrzebie ucieczki w inny świat przed cierpieniem fizycznym czy zagrożeniem. Im młodszy jest organizm potencjalnego nałogowca – tym szybciej postępuje uzależnienie i tym trwalsze są jego skutki.

Do *substancji psychoaktywnych*, czyli takich, które mogą wywołać ten stan zalicza się

- *nikotyne,*
- *kofeinę,*
- *narkotyki,*
- *alkohol,*
- *niektóre leki.*

Podstawowym objawem uzależnienia od nich jest niemożność kontrolowania swoich kontaktów z daną substancją. Każdy rodzic powinien zdawać sobie sprawę, że wiele zależy od niego. To właśnie rodzic może mieć ogromny wpływ na to, czy jego dziecko sięgnie po te środki. Należy zastanowić się dlaczego niektóre substancje są tak groźne nie tylko dla młodego, rozwijającego się organizmu, ale i dla dorosłych osób.

Nikotyna

Dym tytoniowy i sam tytoń zawierają kilka tysięcy substancji chemicznych, z których większość to związki toksyczne. Około 60 z nich posiada działanie rakotwórcze. **Nikotyna** jest alkaloidem występującym w tytoniu. W małych dawkach działa pobudzająco na czynności układu nerwowego, większe dawki wywołują zatrucie organizmu i śmierć z powodu porażenia ośrodka oddechowego. Nałogowe palenie jest chorobą zwaną nikotynizmem.

Oprócz nikotyny w papierosach znajdują się inne substancje trujące. Należą do nich:

- **Substancje smołowate** osadzające się w trakcie palenia lub biernego wdychania dymu papierosowego w świetle oskrzeli. Są one główną przyczyną nowotworów narządów układu oddechowego.
- **Tlenek węgla** (tzw. czad) powodujący blokowanie hemoglobiny (czerwonego barwnika krwi odpowiedzialnego za roznoszenie tlenu po organizmie). W czasie palenia i wdychania dymu komórki naszego organizmu cierpią z braku tlenu. Wytwarza się karboksyhemoglobina, inaktywują się enzymy związane z oddychaniem komórkowym. Śródbłonek i nabłonek dróg oddechowych zwiększa swoją przepuszczalność.
- **Cyjanowodór** powodujący wymioty, bóle głowy, nudności.
- **Amoniak** powodujący pieczenie oczu, łzawienie, kaszel, nudności, bóle głowy.
- **Polon 210 i ołów 210** należące do pierwiastków radioaktywnych.

Bardzo niebezpieczne dla zdrowia jest tzw. palenie bierne czyli wdychanie dymu papierosowego pochodzącego z tytoniu wypalanego przez osoby będące w naszym otoczeniu.

Alkohol etylowy

Inną bardzo groźną i uzależniającą substancją chemiczną jest **alkohol etylowy**. Nadużywanie alkoholu wywołuje chorobę zwaną alkoholizmem. W zasadzie trudno byłoby znaleźć narząd, którego by nie uszkadzał i w którym po jakimś czasie nie zostawiłby trwałych objawów zniszczenia. Najbardziej bezbronna na działanie alkoholu jest tkanka nerwowa, która nie ulega regeneracji. Układ nerwowy, a szczególnie mózg osoby nadużywającej alkoholu jest zrujnowany. Pojawia się otępienie umysłowe, osłabienie pamięci i zanik uczuć wyższych. Cierpi układ pokarmowy (szczególnie wątroba będąca najważniejszym narządem odtruającym naszego organizmu). Młody człowiek wychowujący się w rodzinie, w której choćby jedna osoba jest uzależniona od alkoholu, nie znajduje właściwej atmosfery dla prawidłowego rozwoju. Wchodzi w życie emocjonalnie okaleczony.

Narkotyki

Narkotyki to rosnący ciągle problem społeczny. Niestety coraz więcej młodzieży sięga po tzw. trawkę. Pochodne konopi, czyli marihuana i haszysz są również, podobnie jak dym z papierosów substancjami kancerogennymi. **Pałacy trawkę są dwukrotnie bardziej narażeni na zachorowanie na raka krtani, ust, oskrzeli i przetyku.** Narkotyki zwiększają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia i układu oddechowego, przyspieszają pojawienie się schizofrenii i innych chorób psychicznych. Powodują ich cięższy przebieg. Osłabiają funkcje poznawcze, ograniczają osiągnięcia w nauce, mają działanie teratogenne (wywołują wady rozwojowe), osłabiają odporność organizmu, upośledzają płodność i zwiększają ryzyko zakażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową lub przez krew.

Co można zrobić?

Przede wszystkim zadbać o dobry kontakt z dzieckiem, bowiem po środki psychoaktywne sięgają częściej osoby z zaburzeniami nastroju, emocji. Powoduje to jeszcze pogłębienie się tego stanu. Aby dziecko miało jak najlepszą „kondycję” psychiczną powinieneś jak najczęściej:

- okazywać zainteresowanie jego problemami,
- nie unikać trudnych tematów w czasie rozmów
- nie porównywać z innymi i nie oceniać tylko negatywnie
- nie lekceważyć problemów, służyć radą, umieć słuchać uważnie
- nie stawiać zbyt wysokich wymagań, nie wyśmiewać i krytykować
- doceniać starania i chwalić postępy
- pomagać uwierzyć w siebie
- uczyć podstawowych wartości etycznych i moralnych
- poznać kolegów i koleżanki swojego dziecka
- zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi
- wyrażać zdecydowanie negatywną postawę wobec substancji psychoaktywnych.

Jeśli mimo to nie poradzimy sobie z tym problemem, nie wstydźmy się poprosić o pomoc osoby kompetentnej.