



camh

Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Zrozumieć uzależnienie

Artykuł w sieci Internetu

Co to jest uzależnienie ?

Uzależnienie to nawyk lub sposób zachowania, którego często trudno się pozbyć i który w coraz większym stopniu przeszkadza w życiu danej osoby. Można być uzależnionym od substancji, takiej jak alkohol lub narkotyk, lub od sposobu zachowania, na przykład od gier hazardowych.

Nie istnieje jeden powód, dla którego ktoś nadużywa alkoholu lub narkotyków, lub dla którego nie może się oprzeć grom hazardowym. Wiele osób popada w nałóg uciekając przed problemami życiowymi. Używanie jakiejś substancji lub uprawianie gier hazardowych może pomóc ukryć ból lub zwalczyć strach na pewien czas. Jednakże takie rozwiązanie staje się w efekcie problemem - problemem, który często rozbija związki i rodziny.

Czy łatwo jest rozpoznać uzależnienie?

Można mówić o uzależnieniu nawet wtedy, kiedy u danej osoby nie widać wyraźnych jego symptomów.

Łatwo uzależnić się od narkotyku lub sposobu zachowania nie zdając sobie natychmiast z tego sprawy. Nawet ludzie bliscy lub mieszkający z osobą uzależnioną, mogą przez jakiś czas nie zdawać sobie sprawy z jej problemu.

Jakie są objawy uzależnienia?

Wielu ludzi pije alkohol, bierze narkotyki lub uprawia gry hazardowe i nie powoduje to w ich życiu problemów. Są jednak tacy, którzy uważają że w pewnym momencie „przekroczyli granicę” i stracili zdolność podejmowania rozsądnych decyzji odnośnie picia alkoholu, używania narkotyku lub uprawiania hazardu.

Objawy uzależnienia mogą być bardzo różne zależnie od rodzaju uzależnienia i osoby. Używanie narkotyków lub pewne zachowanie staje się problemem kiedy:

- Wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne
- Pociąga za sobą łamanie prawa (jeżeli taka osoba prowadzi pojazd po pijanemu albo używa lub posiada nielegalne narkotyki)
- Zagroza równowadze finansowej.

- Ma negatywny wpływ na związki i przyjaźnie
- Przeszkadza w wykonywaniu lub utrzymaniu pracy

W jaki sposób dotyka to członków rodziny?

Członkowie rodziny osoby uzależnionej zazwyczaj uczą się sposobów radzenia sobie z problemami z tym związanymi. Na przykład:

- Mniej komunikują się z osobą uzależnioną.
- Unikają rozmów na temat problemu lub nie okazują swoich uczuć.
- Ukrywają fakt istnienia uzależnienia przed znajomymi.
- Biorą na siebie odpowiedzialność za obowiązki, które zaniedbała osoba uzależniona.
- Czują frustrację, gniew, urazę, samotność, przerażenie lub wstyd.

Czy leczenie może pomóc?

Tak. Uzależnienie jest problemem zdrowotnym. Po dokonaniu właściwej diagnozy może być wyleczone.

Niektórzy myślą że sami będą mogli przestać brać narkotyki lub uprawiać hazard. Chociaż istnieją tacy, którzy potrafią to zrobić, nie zawsze jest to łatwe. Programy leczenia i grupy wsparcia mogą pomóc osobie uzależnionej w zmniejszeniu lub wyeliminowaniu używania substancji lub uprawianiu hazardu.

Trzeba mieć odwagę na to by zrobić pierwszy krok po pomoc, ale nie trzeba tego robić w pojedynkę.

Kiedy pomoc jest konieczna?

Nigdy nie jest za późno lub za wcześnie na to aby znaleźć pomoc.

Być może nie jesteś pewny czy nadużywanie jakiejś substancji lub hazardu przez ciebie lub kogoś innego stwarza problemy. Albo też zdajesz sobie sprawę z tego, że istnieje problem, ale nie wiesz gdzie udać się po pomoc.

Jeżeli martwisz się o inną osobę to zachęć ją aby poszukała pomocy. Jeżeli obawiasz się o siebie zacznij od rozmowy z kimś kogo szanujesz i do kogo masz zaufanie, jak na przykład:

- Lekarzem lub pielęgniarką
- Psychologiem pracującym w Poradni dla Pracowników (Employee Assistance Program -EAP)
- Psychologiem lub terapeutą
- Pracownikiem społecznym
- Osobą duchowną

Jak wygląda leczenie?

Każde leczenie jest inne. Oto niektóre aspekty leczenia:

- Ustalenie jaki wpływ ma uzależnienie na życie danej osoby
- Zaplanowanie programu leczenia i tego co będzie miało miejsce po ukończeniu leczenia
- Zapoznanie danej osoby z innymi dostępnymi programami i usługami społecznymi
- Pokazanie jakie są ryzyka związane z uzależnieniem
- Nauczenie podstaw zdrowego i zrównoważonego trybu życia
- Zapewnienie indywidualnej pomocy i ukierunkowanie jej, oraz skierowanie danej osoby do grup samopomocy lub wsparcia takich jak Alkoholicy Anonimowi (Alcoholics Anonymous - AA)
- Zaofiarowanie pomocy i informacji dla rodzin

Nie musisz cierpieć w samotności. Pomoc jest dostępna.

Gdzie można otrzymać pomoc lub więcej informacji:

W Centrum Informacji d/s Uzależnień i Zdrowia Psychicznego McLaughlin (McLaughlin Addiction and Mental Health Information Centre) 1 800 463 6273, w Toronto 416 595 6111

W Ośrodku Zdrowia właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Public Health Unit) - poszukaj na niebieskich stronach lokalnej książki telefonicznej lub zadzwoń pod numer 411

W Centrum Informacji Społecznej właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Community Information Centre) - poszukaj w niebieskich stronach lokalnej książki telefonicznej lub zadzwoń pod numer 411

W biurze Usług Pomocy Immigrantom właściwym dla Twojego miejsca zamieszkania (Settlement Services)

www.settlement.org
www.ocasi.org
www.camh.net
www.211Toronto.ca

Zaadoptowane z:

What you need to know about addiction

Copyright 2002 Canada Post with the Centre for Addiction and Mental Health

Understanding Addiction (Web article): Polish