

OVISNOSTI

# Ostani čist, povuci granicu!

OBJAVLJENO: 28. LISTOPADA 2022.

NAPISAO: SVE ZA 5



**Tko ne žudi za ugodom? Tko ne želi iskusiti i ponoviti ono što u nama izaziva osjećaj ugone? Naime, mozak je i „dizajniran“ da traži ugodu i izbjegava neugodu. No, oprez! Želja za ugodom ima tanku granicu. S druge strane vreba ovisnost.**

Ovisnost je složena bolest, ali gotovo stoljeće znanstvenih studija pomoglo je istraživačima da dođu do dubljeg razumijevanja kako ona zapravo djeluje.

**Alkohol je najčešće prva ovisnost s kojom se mladi susreću**, nerijetko se ne zaustavljajući samo na njemu.

Hrvatska se, s oko 240 000 alkoholičara, od kojih se svega 3% liječi, nalazi u samom vrhu europskih država po konzumiranju alkohola. Trend konzumacije alkohola u populaciji mladih stalno je u porastu, što zabrinjava i traži pozornost cijele društvene zajednice, prije svega u prevenciji ovog poraznog fenomena.

**Obrazac pijenja kod mladih razvija se prvenstveno u skupinama vršnjaka, najviše u dobi između 13. i 17. godine.** Mladi često pijenjem pokušavaju poručiti da su odrasli. Ponekad je to način da se uklope u društvo, da budu “veliki” i “važni” ili pak prihvaćeni od vršnjačke skupine. Uglavnom se ne obaziru na posljedice, piju u “rundama”, često se natječući međusobno u količini ispijenih pića, te kombiniraju alkohol i druga sredstva ovisnosti.

No, treba naglasiti da dugoročna konzumacija alkohola izaziva brojna oštećenja, poput smetnje ravnoteže, oštećenja perifernih živaca, gubitak osjeta, smetnje vida, probavnog sustava, karijes, parodontozu, alkoholnu kardiomiopatiju, promjene na nosu i obrazima poznate kao “facies aethylica” (atrofična koža), spolnu disfunkciju i smanjenje fertilne sposobnosti u muškaraca, te postupno mentalno propadanje.

## Dvije vrste ovisnosti

Sve više se ovisnost sada klasificira kao bolest koja pogađa mozak, a ne više kao osobni neuspjeh ili izbor. Na primjer, možete ovisiti o supstancama kao što su alkohol ili droge, ali također i o lijekovima protiv bolova.

**Danas većina stručnjaka prepoznaje dvije vrste ovisnosti. Kemijsku ovisnost koja se odnosi na ovisnost koja uključuje korištenje određene tvari.**

I bihevioralnu ovisnost koja podrazumijeva ovisnost koja uključuje kompulzivna ponašanja. To su uporna, ponavljana ponašanja koja provodite čak i ako ne nude nikakvu stvarnu korist.

Ovisnost ometa normalnu funkciju mozga, osobito u takozvanom sustavu nagrađivanja.

Kada radite nešto što smatrate ugodnim, bilo da se družite s najboljim prijateljem, pijete bocu vina ili koristite kokain, ovaj sustav nagrađivanja oslobađa neurotransmitter dopamin zajedno s drugim kemikalijama u mozgu.

Suprotno uvriježenom mišljenju, čini se da dopamin zapravo ne uzrokuje osjećaje zadovoljstva ili euforije. Umjesto toga, čini se da pojačava povezanost našega mozga između određenih stvari i osjećaja zadovoljstva, tjerajući vas da u budućnosti ponovno tražite te stvari.

## Žudnje su pokazatelj prvog znaka ovisnosti

Upravo ta želja da se ponovno doživi euforija može potaknuti žudnju za supstancom ili ponašanjem, osobito kada naiđete na iste znakove (poput zabave na kojoj ljudi piju). Ove žudnje često su pokazatelj prvog znaka ovisnosti.

Kako nastavljate koristiti neku supstancu, vaš mozak nastavlja proizvoditi veće količine dopamina. Na kraju, prepoznaje da u vašem mozgu već ima dosta dopamina i počinje proizvoditi manje kao odgovor na normalne okidače.

Međutim, postoji jedan problem: sustav nagrađivanja vašeg mozga i dalje treba istu količinu dopamina da bi funkcionirao kako bi trebao. Uskoro ćete morati koristiti više stvari kako biste nadoknadili ono što mozak ne ispušta.

Kako se ovisnost razvija, uobičajeno je izgubiti interes za hobije i druge stvari u kojima ste nekoć uživali.

To se događa jer mozak više ne proizvodi mnogo dopamina.

Čak i kada želite prestati koristiti supstancu, osjećate i dalje potrebu za njima kako biste se osjećali dobro u bilo čemu.

Ovisnost obično uključuje nemogućnost kontrole upotrebe supstanci ili specifičnog ponašanja. To može rezultirati lošim ocjenama, zdravstvenim problemima i problemima u vezi, između ostalog.

### UOBIČAJENI SIMPTOMI POREMEĆAJA OVISNOSTI O DROGAMA UKLJUČUJU:

- ◆ Sve veću žudnju i potrebu za korištenjem veće količine tvari kako bi se iskusili isti učinci
- ◆ Nelagodu ako ne možete lako pristupiti određenoj tvari
- ◆ Poteškoće u učenju, školi ili kućanskim obavezama
- ◆ Komunikacijske poteškoće u prijateljstvu ili vezi
- ◆ Trošenje manje vremena na aktivnosti u kojima ste prije uživali
- ◆ Nemogućnost prestanka korištenja tvari

Za razliku od bolesti ovisnosti koje su vezane za unošenje u organizam neke supstance koja nas vremenom učini **bolesnima, poput alkohola i droge, postoje i ovisnosti koje se pokazuju kroz ponašanje i njih zovemo bihevioralne ili ponašajne ovisnosti.**



## Sebi lažemo da možemo prestati

**J**ednostavno rečeno, neko nas ponašanje toliko okupira da ne možemo prestati to raditi, iako to za nas vremenom postaje štetno.

Kao i kod drugih ovisnosti, sebi lažemo da možemo prestati sa ovim ponašanjem u bilo kojem trenutku ali se to ne događa, nego se štetno ponašanje pojačava.

Tako možemo biti ovisni o puno raznih ponašanja, a neka od čestih su ovisnost o sportskom klađenju, ovisnost o kockanju, o internetu, društvenim mrežama.

U lipnju 2018. Svjetska zdravstvena organizacija uključila je poremećaj igranja igara, koji uključuje digitalno igranje ili videoigre do te mjere da ima prioritet nad drugim interesima i dnevnim aktivnostima unatoč negativnim posljedicama, u svoje najnovije izdanje Međunarodne klasifikacije bolesti.

**Bihevioralna ovisnost** može ozbiljno poremetiti život i može imati veliki fizički, mentalni i financijski utjecaj. Primjerice, ovisnost o hrani može dovesti do pretilosti i zdravstvenih problema. Dok ovisnost o kupnji ili ovisnost o bitcoinu može imati razoran učinak na vašu financijsku situaciju.

**Treba naglasiti razliku između fizičkih i psihičkih ovisnosti.** Fizička ovisnost nastaje jer se tijelo naviklo na tvar koja se koristi i prilagodilo se na nju. Postoji tolerancija na tvar i potrebno je sve više i više da bi se postigao isti učinak. Ako se primjena prekine, razvit će se simptomi poput temperature, nesаницe i povraćanja. To su simptomi odvikavanja.

U duhovnoj ovisnosti, osoba može željeti supstancu do te mjere da se sve misli vrte oko njezine uporabe i dobivanja. Mentalna ovisnost može poremetiti kemijsku ravnotežu u mozgu i to na kraju izaziva fizičke poremećaje.

Znanstvenici koji se bave proučavanjem ponašanja vjeruju kako bilo koja aktivnost koja djeluje stimulirajuće na određenu osobu može postati ovisnička.

♦ **Internet nije i ne može biti zamjena za stvarne socijalne kontakte, nije dobro ako radi njega zanemarimo normalne životne navike ili osnovne životne potrebe**

♦ **Sve droge djeluju na moždane funkcije i mogu uzrokovati trajne posljedice**

♦ **Kod odraslih osoba granica za pretjerano korištenje interneta je 5-6 sati dnevno, dok je kod adolescenata granica 2-3 sata dnevno**

♦ **Istraživanja pokazuju da se uporaba alkohola tijekom pandemije COVID-19 povećala, posebno kod studenata koji su tako liječili socijalnu anksioznost**

.....  
Napisala: **Goranka JELINČIĆ**  
.....

