

PRIKLAUSOMYBĖS. KAS TAI, KAIP GALIU ATPAŽINTI IR PADĖTI?

Priklausomybė - tai polinkis vartoti psichiką veikiančias medžiagas ar užsiimti ta pačia įtraukiančia veikla, siekiant pasitenkinimo jausmo bei nekreipiant dėmesio į galimas neigiamas pasekmes.

Nors priklausomybės apibrėžimas neatrodo sudėtingas, tačiau tai iš tiesų yra labai opi problema mūsų visuomenėje ir atpažinti tikrąją priklausomybę kartais gali būti nelengvas uždavinys. Todėl ypač svarbu tinkamai susipažinti su šia problema, laiku atkreipti dėmesį ir atpažinus kuo anksčiau pradėti ją spręsti.

PRIKLAUSOMYBIŲ RŪŠYS

Ganėtinai sunku išvardinti visas priklausomybių rūšis, kadangi jų yra tikrai labai daug, tačiau svarbu atkreipti dėmesį į kelias, kasdienybėje dažniausiai pasitaikančias priklausomybes:



Priklausomybė nuo alkoholio;



Priklausomybė nuo rūkymo;

Priklausomybė nuo narkotinių medžiagų;



**Priklausomybė nuo telefonų,
socialinių tinklų ar interneto;**

Priklausomybė nuo azartinių lošimų.



1

Ypač stiprus noras vartoti medžiagas ar užsiimti įtraukiančia veikla - dažnai šis noras būna pasąmoninis ir nesuvokiamas, kol galiausiai jis tampa stipresniu už visus kitus žmogaus norus ir pradeda kontroliuoti visą jo gyvenimo santvarką.

2

Abstinencijos būseną - su šia būseną yra susiduriama, kai žmogaus organizmas ilgesnį laiko tarpą neturi kontakto su priklausomybę lemiančiu veiksmu. Tuomet organizmas pradeda jausti nemalonius simptomus, pavyzdžiui, kūno skausmus, pykinimą ar nerimą, taip parodydamas, kad jam trūksta tos medžiagos ar veiksmo, prie kurio yra pripratęs.

3

Nuolat didėjanti tolerancija - organizmas labai greitai pripranta prie vartojamos medžiagos ar veiksmo, o nuolat tenkinant priklausomybę keliantį poreikį poveikis organizmui silpsta. Todėl norint pasiekti tą patį pojūtį kaip pirmaisiais bandymais, reikia didinti arba dažninti dozę.

4

Prarastas susidomėjimas kitomis mėgstamomis veiklomis - visi priklausomybę turinčio žmogaus kūno pojūčiai ir mintys sukasi aplink priklausomybę ir jos poreikio patenkinimą, todėl anksčiau buvusios svarbios gyvenimo dalys tampa nebeaktualios.

5

Pakitęs elgesys - pokyčiai priklauso nuo kiekvieno žmogaus individualiai, tačiau gali pasireikšti sunkumai susikaupti, agresyvumo priepuoliai, nemiga, nerimas ir t. t.

6

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas ar užsiėmimas įtraukiančia veikla, nepaisant galimų neigiamų padarinių - dėl priklausomybės keičiasi žmogaus prioritetai gyvenime, todėl net sąmoningai suvokiant priklausomybės lemiamas pasekmes, retai galima kontroliuoti šį poreikį.



PAGALBA PASTEBĖJUS PRIKLAUSOMYBĘ

Pastebėjus, kad jūsų artimas žmogus susidūrė su priklausomybe, gali kilti įvairių jausmų – pyktis, liūdesys ar nusivylimas, tačiau kartu ir noras padėti. Tokiu atveju yra **SVARBU SUPRASTI**, kad už kitą žmogų priklausomybės neįveiksite, tai priklauso tik nuo pačio asmens noro keistis, pastangų ir valios.

Ką galite padaryti norėdami padėti priklausomybę turinčiam žmogui?

- Svarbu padėti suprasti priklausomybės problemos rimtumą;
- paskatinti ieškoti pagalbos iš specialistų;
- dažniau pasiūlyti kartu užsiimti aktyviomis veiklomis;
- besąlygiškai palaikyti žmogų priklausomybės įveikimo kelyje.

KUR GALIMA RASTI DAUGIAU INFORMACIJOS?

Norėdami papildomai pasidomėti apie priklausomybes, informacijos:

- www.pagalbasau.lt/priklausomybes
- www.askritiskas.lt
- www.nepriklausau.lt
- www.rplc.lt
- <https://e-etika.lt/e-rastingumas/pin/>

Susidūrę su sunkumais, nelikite vieni ir nebijokite pasikalbėti ar kreiptis pagalbos į emocinės paramos linijas:

- [Vaikų linija;](#)
- [Jaunimo linija;](#)
- [Vilties linija;](#)
- [Tėvų linija;](#)
- [Krizių veikimo centras](#)

Prireikus skubios pagalbos kreipkitės numeriu 112, į Respublikinį priklausomybių ligų centrą arba savo šeimos gydytoją.