

November - A függőség elleni küzdelem hónapja

Szerkesztette: dr Lázár Sarnyai Nóra

- Hétköznapi szóhasználatban a **függőség** szót a ragaszkodás, hozzászokás, szükséglet értelemben használjuk.
- **A függőség 40-60 százalékban magyarázható a genetikai örökséggel.**

A függőségről...

- A függőség több mint egy kémiai anyag vagy viselkedési szenvedély miatt bekövetkező kóros viselkedés. A függőség ugyanis a külső megnyilvánulásokon túl egyes agyi területek működését is krónikusan megváltoztatja.
- A függőség kialakulásában részt vevő központi agyterületek a jutalmazó rendszer részei. Ha jutalomértékű élmény éri az agyat, dopamin, vagy ahogy a köznyelv használja: boldogsághormon szabadul fel. Ma már tudjuk azt is, hogy a függőség kialakulását nagyban elősegíti, ha a jutalom váratlanul nagyobb, mint ahogy a korábbi tapasztalatok alapján az agy előzetesen kiszámolta.

A függőségről...

- A boldogság utáni vágyakozás megismételteti velünk a jutalmazó rendszert aktiváló cselekvést, ami párhuzamosan az idegi szinapszisok átrendeződéséhez vezet.
- Az agyi jutalmazó központ mindenkinél más: van, akinek több jutalomra van szüksége, más kevesebbrel is beéri. Az, hogy kinél milyen függőség alakul ki, nagy részben a környezet hatása. Van, aki ráatalál a drogokra, míg egy jobban szocializált környezetben felnőtt ember lehet, hogy az extrém sportokban találja meg ugyanazt az eufóriát.

A függőségről...

- A jutalom lehet kémiai anyag (étel, kávé, alkohol, cukor, drog, cigaretta vegyületei), de a viselkedési szenvedélybetegségek (internetfüggés, szexfüggés, játékszenvedély) esetén is a jutalomközpont aktiválódásáról van szó.

A függőségről...

- Mobiltelefonok használata néhány ember számára egyre súlyosabb problémát jelent. Jó példa erre, hogy sokan idegesek lesznek, amikor rájönnek, hogy a kedvenc készüléküket véletlenül otthon hagyták. Másoknál inkább az figyelhető meg, hogy gyakorlatilag egész idejüket a telefonon történő babrálás tölti ki, például azt ellenőrizve, érkezett-e új üzenetük.

A mobilfüggőség felismerése azért különösen nehéz, mert teljesen normális, elfogadott dolog a mai világban, hogy valakinek mobiltelefonja van és azt gyakran használja. Vagyis nehéz megkülönböztetni a már függő személyt a csupán nagyon elfoglalt embertől.

A függőségről...

A mobilfüggőség jelei:

- A fürdőszobába is magaddal viszed a telefonodat
- Pánikba esel, ha nem találsz a telefonodat és arra gondolsz, hogy hogyan fogsz ezután elérni az ismerőseid
- A mobiltelefon az egyik közös téma az ismerőseiddel
- Ha valami baja esik a telefonodnak, akkor úgy érzed, mintha egy barátodat veszítetted volna el
- A telefonodat minden nap fel kell töltened, mert annyit használod
- A fizetésed nagyobb részét a telefonodra költöd
- Internetezés közben a telefonoddal kapcsolatos híreket olvasod, folyamatosan új alkalmazásokat keresel
- Szinte minden napi eseményhez egy külön riasztást állítasz be a telefonon
- Legalább 30 különböző alkalmazás található a telefonodon, amelyeket rendszeresen használsz
- Többet költesz a telefon tartozékaira, mint amennyibe a telefon kerül

A függőségről...

- Az internet egy nagyon hasznos eszköz, mely segítséget nyújt a tanulásban.
- Az információdömping, amivel elárasztja az internet a látogatót rengeteg időt, és energiát igényel.
- Emellett az MSN, az online számítógépes játékok, a felnőtt oldalak hihetetlen vonzerővel bírnak, olyan a felépítésük, arra próbálja rávenni a látogatót, hogy még tovább maradjon egy adott oldalon.

A függőségről...

Néhány kérdés, melyekkel tesztelhető az internetfüggőség megléte:

- 1. Úgy érzed, nagyon elfoglal az internet (most is előző online aktivitására gondolsz. vagy a következő online elfoglaltságodra)?
- 2. Szükségét érzed, hogy egyre több időt tölts az interneten, mert ez elégedetté tesz?
- 3. Megpróbáltad már - sikertelenül - korlátozni, csökkenteni az internethasználatod?
- 4. Nyugtalan, lehangolt, depressziós vagy ingerlékeny vagy, ha csökkenteni vagy abbahagyni próbálsz az internethasználatot?
- 5. Hosszabb ideig maradsz az interneten, mint ahogy szándékoztál?
- 6. Kockáztatod fontos társas kapcsolataid, munkád, [tanulmányaid](#) vagy karriered az internet miatt?
- 7. Hazudtál már családtagjaidnak, a pszichológusnak vagy másoknak, hogy eltitkold internettel való elfoglaltságod mértékét?
- 8. Használod az internetet arra, hogy elmenekülj a problémák elől, vagy rossz hangulatod javítására (például tehetetlenség, bűntudat, szorongás, depresszió oldására)?

A függőségről...

- **1. Fogadjuk el a problémákat!**

Az első lépésként **fogadjuk el, hogy [problémákkal](#) küzdünk.** Ha nem tudjuk elfogadni, nem leszünk képesek a gyógyulásra sem.

- **2. Önelemzés és felelősség**

Ha elfogadtuk a probléma létét, akkor nézzük mélyen önmagunkban és **vállaljuk a felelősséget, azokért a károkért, amit okoztunk a körülöttünk lévőknek.** Legyen bátorságunk a szembe nézni a következményekkel és minden tettünkkel. Ez után próbáljuk meg helyrehozni azokat.

- **3. Kérjünk segítséget!**

Próbáljunk megszabadulni a [függőségtől](#), ha nem megy, kérjünk segítséget. A gyógyulási folyamatban folyamatos erkölcsi és fizikai támogatásra szorulunk. A családjunk, a barátaink, a házastársunk, akikre támaszkodhatunk a mindennapokban, hogy legyőzzük a betegséget.

A függőségről...

- **4. Tervezzük meg a leszokást!**

A [narkotikumokra](#) könnyű rászokni, de nehéz leszokni róluk. A rehabilitációs folyamat hosszú és kemény munkát kíván meg. Épp ezért érdemes valamilyen stratégiát felállítania, amit be kell tartanunk.

- **5. Gondolj a kudarcokra is**

A rehabilitáció során sajnos kudarcokkal is szembe kell néznünk. Többek közt fizikális, mentális kudarcokkal, de ez velejárója a leszokás folyamatának. Szembe kell néznie ezekkel a kudarcokkal.

A [függőség](#) kezelése az egyik legnehezebb dolog, amin egy ember keresztül mehet. Nem lesz egyszerű a folyamat, és fel kell készülni arra, ha esetleg visszaesést tapasztalunk. De nem szabad feladni!

A függőségről...