

Oktatási célú kiadvány

LEGYEN MÁS A SZENVEDÉLYED

SZERTELENÜL SZABADON



Az oktató célú kiadvány a Szerтеленül - Szabadon - prevenció program megvalósítása Hajdú-Bihar megyében” Legyen más a szenvedélyed! 2.” című EFOP-1.8.9-17-2017-00001 számú program keretében készült.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

BEVEZETÉS

Mi az a szenvedély?

A szenvedély az ember természetes létállapota. A szenvedélyek befolyásolják boldogságérzetünket, testi és szellemi teljesítőképességünket elősegítve teljessé válásunkat, önmegvalósításunkat. Az ember ösztönösen keresi, miben találja örömét, hogyan tudja megvalósítani önmagát. Agyunk olyan vegyületeket hoz létre, amelyek az érzelmi, értelmi és testi állapotunkat befolyásolják. A mindennapokban számos pozitív és negatív érzelmi hatással találkozunk, ezeknek az aránya határozza meg az általános közérzetünket, az élethez való hozzáállásunkat.

Mi az a szenvedélybetegség?

Ismertebb nevén függőség, mely ragaszkodást, hozzá szokást jelent. Társadalmunkban a függőség nem feltétlenül bír negatív értékkel, esetenként a túlélést és az életben való helytállást jelentheti, ilyen például a munkamániá. A szenvedélybetegségben szenvedők deviáns viselkedésükkel hátrányos helyzetbe kerülnek önmagukkal és környezetükkel szemben, mivel kényszeres viselkedési formákat mutatnak a külvilág felé. Ezek a viselkedési formák eredhetnek kémiai szerek használatából és viselkedési zavarokból.



TARTALOM

FÜGGŐSÉGET KIVÁLTÓ TÉNYEZŐK SZERINT

DROGFOGYASZTÁS HATÁSA AZ
EMBERI SZERVEZETRE

03

Kémiai szerek által kiváltott

ALKOHOL ÉS ENERGIÁITAL FOGYASZTÁS
.....

07

Kémiai szerek által kiváltott

A DOHÁNYZÁS HATÁSAI
.....

12

Kémiai szerek által kiváltott

SZEXUÁLISAN ÁTVIHETŐ FERTŐZŐ BETÉGSÉGEK
.....

15

Viselkedési függőségek

VISELKEDÉSI FÜGGŐSÉGEK
.....

19

DROGFOGYASZTÁS HATÁSA AZ EMBERI SZERVEZETRE

Mi az a drog?

A „drog” holland eredetű szó. Eredeti magyar jelentése: fűszer, illetve növényi vagy állati eredetű gyógyhatású anyag. A köznyelvben kábítószerként ismerjük, de fontos különbséget tenni, hiszen ez egy jogi fogalom, a drog pedig a tudat-cselekvés-hangulat módosulás befolyásolásának megnevezése inkább. Hazánkban valamennyi ismert drog illegális szernek minősül.

Pszichoaktív szernek nevezünk azokat a kémiai anyagokat, melyek a központi idegrendszerre fejtik ki hatásukat, megváltoztatva annak működését, funkcióját megvonása elvonási tünetekkel jár. Jellemzően egyes növények részeiből vagy mesterséges úton állítják elő a kábítószer nagy részét.



Mi az a kábítószerfüggőség?

A kábítószerfüggőségnek két nagy csoportja van: **fizikai** (testi) és **pszichikai** (lelki) függőség. Aki rendszeresen használ kábítószereket, azoknak a teste hozzászokik a fogyasztott anyagokhoz. Ez azt jelenti, hogy egyre nagyobb dózis kell ugyanazon hatás elérése érdekében, ezt hívjuk **toleranciának**.

DROGFogyasztás HATÁSA AZ EMBERI SZERVEZETRE

Fizikai függőség

Az ilyen függőséget okozó kábítószeres rendszeres fogyasztása esetén a szervezet hozzászokik a folyamatosan fogyasztott anyaghoz. Ha megszűnik a szer bevitele, megvonásos állapot alakul ki, a test bizonyos sejtjei, szervei nem a megfelelő módon, a megszokotthoz képest más minőségben és mértékben látják el korábbi funkciójukat. Ez hasmenésben, remegésben, izzadásban és rossz közérzetben nyilvánulhat meg. A fizikai függőség általában 3-4 hét alatt megszüntethető orvosi felügyelet és gyógyszeres kezelés mellett. Nem érdemes félvállról venni, hiszen ezt az időt a fogyasztó szörnyű kínok között éli meg testileg és lelkileg egyaránt.

Pszichikai függőség

A drog által kiváltott élmények újbóli kívánalmából erednek. A drogfogyasztó élményei nagy részét a droghoz fűződő élmények teszik ki és ezeket gyakran nagyobb élményként élik meg, mint a valós életben szerzett élményeket. A drogok képesek az érzéseket oly mértékben felnagyítani, hogy a legkisebb élmény is frenetikus magasságba emelkedhet. A pszichikai függőséget nehéz kimutatni és nagyon összetett, sok befolyásoló tényezője van. A drog hatása, a drogos szubkultúra, a drogos álmok, a szleng, a környezet mind befolyásolja a psziché alakulását. A legtöbb szintetikus anyag csak pszichés függőséget okoz, testi függőség szinte elhanyagolható. A pszichés függésre nincs gyógyszer, megszüntetésére hosszú terápiára van szükség, hatalmas a visszaesés lehetősége, különösen, ha egyedül kell megbirkóznia vele a betegnek.



DROGFOGYASZTÁS HATÁSA AZ EMBERI SZERVEZETRE

A drogfüggőség okai

A drogfüggőség főleg érzelmi problémákra utal, általában a traumát átélt fiatalok érintettek, nagyobb eséllyel fordul elő csonka családokban. Az érintett drogfogyasztó így próbálja meg betölteni a keletkezett hiányt, vagy nem tudnak kellő örömet átélni, csak így tudják megjutalmazni önmagukat.

A drogfüggőség tünetei

A legjellemzőbb tünet a sóvárgás, a drogos kizárólag a szer megszerzésére, illetve fogyasztására összpontosít, minden más a háttérbe szorul. Ebből következik, hogy a kábítószerfüggők személyisége megváltozik, hazudoznak, eltávolodnak a családtól, barátoktól. A függők mindent megtesznek az újabb és újabb adagért, gyakran ezért bűncselekményeket követnek el. A függők általában nincsenek tisztában azzal, hogy függenek a szertől, sokkal inkább a környezetük ismeri fel ezt a problémát.



DROGFOGYASZTÁS HATÁSA AZ EMBERI SZERVEZETRE

- TESZT -

Melyik két csoportját különböztetjük meg a drogfogyasztással kapcsolatos függőségeknek? Melyek a jellemzői?

Hogyan befolyásolja a viselkedést a drogfogyasztást?

Készíts leszokási tervet! Írd le hogyan kezdenél hozzá, illetve milyen segítséget vennél igénybe!

ALKOHOL ÉS ENERGIAITAL FOGYASZTÁSA

Mi az alkohol?

A közbeszédben az „alkohol” szó általában az etanolra utal, vagy az etanolt tartalmazó alkoholos italokra.

Az alkohol fogyasztása

Az alkoholos ital az egyik legelterjedtebb, legalapvetőbb legális tudatmódosító szer. Fogyasztása már az ókorban és a középkorban kialakult. Rendkívül változatos formában fordul elő, jellemzően a nyugati kultúrákban van jelen. Azonban különbséget kell tennünk az elfogyasztott alkohol minősége és mennyisége terén, a rendszeres fogyasztás függőséghez, alkoholizmushoz vezethet. Leginkább a májat, szívet az ér és idegrendszert károsítja, súlyos esetben halálhoz is vezethet. Különösen veszélyes és kiszámíthatatlan, ha az alkoholt gyógyszerekkel vagy kábítószerekkel együtt használják.

Az alkohol a szervezetben

A csekély mennyiségtől eltekintve szervezetünk mérgezési tünetekkel reagál az alkohol elfogyasztására, melynek visszafordíthatatlan és súlyos következményei vannak. Az alkoholos italokat szájon át fogyasztjuk, mely a nyelőcsövön át a gyomorba kerül. Az alkohol nagyrésze a vékonybélben szívódik fel, majd kerül bele a véráramba. A májunk feladata, hogy szabályozza a vérben található alkohol lebontását, de a túlzott alkoholfogyasztást már nem tudja megfelelően kezelni. Ilyenkor lépnek fel a mérgezési tünetek, amit „részegségként” élünk meg.



ALKOHOL ÉS ENERGIAITAL FOGYASZTÁSA

Az alkohol mennyiségének mérése szervezetünkben

Az alkohol rövid távú hatása a szervezetben, arányos a véráramban lévő alkohol mennyiségével. Ennek a mennyiségnek a kimutatására szolgál a véralkoholszint vizsgálata, amely azt mutatja meg, hogy egységnyi vértérfogatban milyen mennyiségben található meg az alkohol. Ezt ezrelékpontban szokás megadni, ami azt jelenti, hogy 1 liter vérben 1 cm³ tiszta alkohol található. A különböző mennyiségek által előidézett hatások között nem húzhatók éles határok, főleg, hogy a szervezet működésétől is függ, hogy pontosan hogyan reagál, de általánosan a következő kategóriákat szokás megkülönböztetni:

Normál tudatállapot: Az alkoholfogyasztásnak semmilyen látható következményét nem tapasztalhatjuk, a tudatállapot ilyen mennyiség esetén még teljesen normális.

Izgatottság: A hangulat itt már nem egyértelműen derűs, sokkal inkább ingadozó. A fogyasztó adott esetben olyan dolgokat cselekszik, amit józan állapotban nem követne el. Megfigyelhetően lassulnak a reflexek és romlik az érzékelés, valamint a felfogás. Észrevehetően bizonytalan-ná válik az egyensúlyérzet, súlyosabb esetben akár emlékezete is kihagyhat.

Aluszékonyság: Lomha mozdulatok, koordinálatlan mozgás jellemző, a reakcióidő nagyon elhúzódhat bármiféle külső ingerrel szemben. Fokozott rosszullet, hányás, vizeletretentáció nehézségek jelentkezhetnek. Súlyosabb esetben a személy képes akár a leghetetlenebb testhelyzetekben is elaludni.

Eufórikus állapot: Az illető kissé felszabadulttá, derűsre válik, illetve a megszokottnál többet beszél. A precíz mozgások ügyetlenné válnak, de komolyabb egyensúlyzavarok nem lépnek fel.

Zavarodottság: A mozgáskoordináció már elég bizonytalan, és a térbeli tájékozódás képessége is romlik. A tudatos összemosódik a tudatalattival, cselekvésének szándékai nem egyértelműek. Rosszullet jelentkezhet: fejfájás, hányinger vagy hányás. Levertség, rossz artikuláció szintén jellemző, valamint a különböző külső ingerekre (főként fájdalomra) történő intenzívebb reakció.

Kómás állapot: Teljes eszméletvesztés, kórosan alacsony testhőmérséklet. Légzés és keringés koordinálatlanná válik, rosszabb esetben a légzés leállhat, ami fulladásos halált okozhat. Durván 5 ezrelékpont feletti véralkoholszint súlyos alkoholmérgezést okoz, túlélni gyakorlatilag lehetetlen.

ALKOHOL ÉS ENERGIAITAL FOGYASZTÁSA

Az alkohol jelenléte a vérben viszonylag könnyen kimutatható, ha a vérben ott van, akkor körülbelül azonos arányban megjelenik a vizeletben is. Laboratóriumi eszközök segítségével egy adott vérminta alkoholtartalmát igen pontosan meg lehet határozni, a legegyszerűbb módszer azonban a vizsgált személy által kilélegzett levegő alkoholtartalmának mérése.

Mi az alkoholizmus?

Ha valaki fizikai vagy szellemi kényszer hatása alatt rendszeresen alkoholt fogyaszt, alkoholfüggővé, azaz alkoholistává válhat. A nem megfelelő mennyiségben rendszeresen elfogyasztott alkohol fizikailag és szellemileg is leépíti fogyasztóit, továbbá a társadalmi normák be nem tartása is súlyos következményekkel járhat. Az alkoholisták emberi kapcsolatai is megromlanak, elveszíthetik családtagjaikat, munkahelyüket, bűncselekmények elkövetőivé válhatnak.

Hazánkban igen súlyos probléma, körülbelül minden tizedik ember alkohol problémákkal küzd. Különösen veszélyes a fiatalabb korosztályra, akik jellemzően nem ismerik a mértéket.



ALKOHOL ÉS ENERGIAITAL FOGYASZTÁSA

Mi az energiaital?

Nincs pontos meghatározása, de lényegében minden magas cukor és koffein tartalmú italt így nevezünk. Ezek mellett taurint és vitaminokat tartalmazhat.

Miért fogyasztunk energiaitalokat?

Nagy fokú fizikai és szellemi igénybevétel esetén, átbulizott éjszakákon, vagy csak az íze kedvéért, mint bármelyik más üdítőitalt. Egy doboz energiaitalban akár 14 evőkanál mennyiségű cukor található, emiatt már az első kortytól nagy mennyiségű boldogsághormon (dopamin) keletkezik. A koffein az élnkítő hatását az agyban fejtí ki. Egy doboz energiaitalban egy kicsivel több koffein található, mint egy csésze presszókávéban.



Az energiaitalok hatása az emberi szervezetre

A nagy mennyiségű koffein megemeli a vérnyomást és felgyorsítja a szívritmust. Hosszútávon az energiaitalok túlzott fogyasztása szív és érrendszeri problémákat okozhat. Leginkább a gyerekekre, kamaszokra veszélyes, ugyanis ekkora mennyiségű koffeint nem tud feldolgozni a szervezetük. Az

energiaitalok vonzó megjelenése és ízvilága csábítólag hat a kiskorú fogyasztókra. Túladagolás esetén szívritmuszavar, mellkasi fájdalom, szédülés, magas vérnyomás, émelygés, hányinger és remegés is felléphet. Szélsőséges esetben halált is okozhat. Különösen veszélyes, ha az energiaitalt alkohollal együtt fogyasztják, ugyanis felborítja a szervezet cukorháztartását és akár életveszélyes állapotot idézhet elő. Az energiaitalok rendszeres és mértéktelen fogyasztása függőséghez vezethet.

ALKOHOL ÉS ENERGIAITAL FOGYASZTÁSA

- TESZT -

Szerinted mik a jellemzői a felelősségteljes alkoholfogyasztásnak?

Írd le milyen hatással van a túlzott alkoholfogyasztás a szervezetre!

Írd le milyen hatással van a túlzott alkoholfogyasztás az emberi kapcsolatokra?

Mik az energitalok főbb összetevői?

Miért veszélyes az energitalok túlzott fogyasztása?

A DOHÁNYZÁS HATÁSAI

Mi a dohányzás?

A dohányzás a dohánynövény leveleinek leginkább égetés során történő fogyasztása. Az alkohol után a második legkárosabb és halálos áldozatokat szedő legális élvezeti szer. A cigarettás dobozokon feltüntetett anyagok mellett kb. 4000 vegyület található a cigaretta füstjében, ezek közül csak az egyik a rászokásért felelős nikotin. A nikotin a levegőn megbarnuló, lúgos kémhatású, erősen csípős ízű, olajos folyadék. A szárított dohánylevelek 1-2% nikotint tartalmaznak, de ennek nagy részét eltávolítják magas hőmérsékleten való szárítással. A nikotin 20–60 mg-ja már halált okozhat.



Rászokás

A dohányzást először kipróbálók émelygést, szédülést, hányást tapasztalhatnak, ám későbbi alkalmakkor ezek a tünetek megszűnnek. Leginkább fiatal korban szoknak rá az emberek a dohányzásra, nem gondolva arra, hogy később milyen nehéz lesz leszokni róla. A dohányzók nagy része nyolzasból vagy csak a tiltás elleni lázadásból próbálja ki a cigarettaozást. A függőség kialakulásához nagyban hozzájárul a baráti társaságokba való beilleszkedés utáni vágy. A családban történő dohányzás mintája is meghatározó lehet, a dohányos szülők gyermekei is nagy eséllyel szoknak majd rá.

A DOHÁNYZÁS HATÁSAI

A dohányzás egészségi hatásai

A rendszeres dohányzás leggyakrabban szív, tüdő és érrendszeri megbetegedéseket okoznak. Egyes rákos megbetegedések a legtöbb esetben is a dohányzásra vezethetők vissza, ilyen például a tüdőrák, gége és szájüreg rák. A nikotin károsítja az ereket, elmeszesedésüket okozza, fellép az állandó magasvérnyomás, könnyen kialakulhatnak koszorúér és agyér betegségek. Férfiaknál hozzájárul az impotencia kialakulásához, várandós nőknél pedig a magzatra gyakorolt káros hatások mutathatóak ki. A dohányzó férfiak spermája eldeformálódik, illetve a számuk is jelentősen csökken, ezzel csökkentve a megtermékenyítő képességet. A várandós, dohányzó nők születendő gyermekei jó eséllyel légzési problémákkal és alacsony születési súllyal fognak a világra jönni. A dohányos emberek bőrén, haján, ruháján megtelepedett cigaretta szag visszataszító lehet egy nem dohányzó ember számára.

A dohányzásról való leszokás

A teljes leszokás 100-ból csak 3 dohányzó-nak sikerül, így hasonló függőséget okoz, mint a kokain, illetve a heroin. A leszokók nagyrésze csak orvosi segítséggel, terápiával tud leszokni. A dohányzásra nagyon könnyű visszaszokni, így csak nagyon kevés ember jár teljes sikerrel. A nikotin elvonás szorongással, ingerlékenységgel jár.



A DOHÁNYZÁS HATÁSAI

- TESZT -

Melyik az a vegyület, amely a dohányzásra való rászakásért felel?

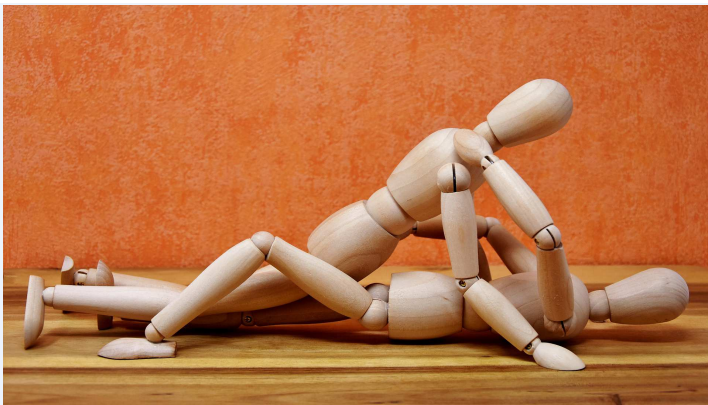
Leginkább milyen betegségeket okozhat a dohányzás?

Írd le milyen hatással van az utód nemzésre a dohányzás!

Készíts a dohányzásról való leszokást elősegítő tervet!
(Időtartam, tevékenység, eszköz)

SZEXUÁLISAN ÁTVIHETŐ FERTŐZŐ BETEGSÉGEK

A fertőző betegségek közül a szexuális úton terjedő nemi betegségek a legelterjedtebbek. Ahogy a nevéből is következik szexuális érintkezéssel terjednek, tehát a nemi szervek érintkezésével, orális és anális együttléttel. Felismerésük nem mindig egyértelmű, sokszor a betegek tünetmentesek, azonban rendszeres szűrővizsgálatokkal könnyen kiszűrhetőek. Az ilyen betegek a tudtukon kívül fertőzőek, ezzel utat adva a betegségek elterjedésének.



Szifilisz

Az egyik legveszélyesebb fertőző betegség, az egész szervezetet támadja, súlyos szövődményeket okozva. Kezdetben a nemi szerveken fájdalommentes fekélyek alakulnak ki, melyek kezelés nélkül is elmúlnak. Emiatt a beteg nem érez késztetést, hogy orvoshoz forduljon. Ekkor még csak a nemi szerveket érte a fertőzés, de hetek alatt a véráramon keresztül eljut az egész szervezetbe és az egész testen kiütések, foltok, szemölcsök alakulnak ki. Ezek szintén eltűnnek kezelés nélkül, de időnként visszatérnek és kezelés nélkül súlyos idegrendszeri és belső szervi betegségek alakulnak ki.

Tripper

Másnéven kankó, olyan kórokozó, amely húgycsőgyulladást eredményez. Férfiaknál és nőknél gennyes váladék hagyja el a nemi szerveket. Sokszor tünetmentes, és ha kezelés nélkül marad a beteg, akkor hordozóvá válik. Későbbi szövődmények lehetnek a húgycsőszűkület és terméketlenség is.

SZEXUÁLISAN ÁTVIHETŐ FERTŐZŐ BETEGSÉGEK

HIV, AIDS

A fertőzés leggyakrabban nemi érintkezésből keletkezett váladékkal, vagy fertőzött vérrel is terjedhet. A nemi érintkezés mellett az intravénás drogfogyasztásból adódó többször használt tűvel is terjedhet a betegség. Átterjedhet anyáról gyerekre a méhen át és az anyatejen keresztül is. A sűrűn partnereket váltó emberek nagyobb eséllyel fertőződnek meg, például a prostituáltak és klienseik. A nők fogékonyabbak a fertőzésre, mivel nagyobb eséllyel kerül beléjük fertőzött sperma. A HIV vírus elterjedése függ az egyén immunrendszerének állapotától is. A következőkben vírusherélítés szakaszai találhatók.

Heveny fertőzés: A szervezet immunreakcióinak aktiválását néhány hetes lappangási időszak előzi meg, melyet követően az esetek egy részében influenzaszerű betegség, általában rossz közérzet, láz, ízületi fájdalmak, torokfájás, többszörös nyirokcsomó duzzanat, ritkábban kiütések alakulnak ki. Ezek azután néhány nap, illetve hét alatt spontán, kezelés nélkül megszűnnek. Ebben az első szakaszban a vírus gyors szaporodása miatt, magas kórokozószámmal kell számolni, melyből következően igen erős a fertőzőképesség.

Tünetmentes HIV-fertőzés: 3-7 (átlagosan 5) évig tarthat az az időszak a fertőződés után, amíg lényeges klinikai tünetek nincsenek, a beteg közérzete jó, miközben szervezetében zajlik a vírusszaporodás. Ebben az állapotban is fennáll a fertőzőképesség.

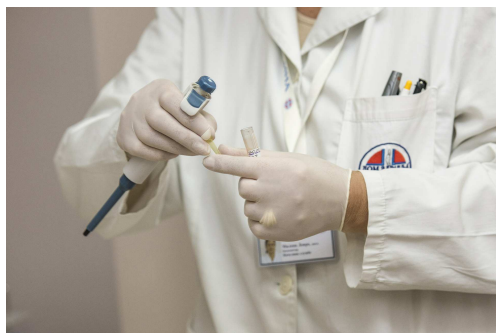
Tünetes HIV-fertőzés: Amennyiben az immunrendszer és a vírus fent említett egyensúlya megbomlik, fokozatosan jelennek meg a betegség gyanújelei. Elhúzódó, vándorló nyirokcsomó duzzanatok alakulnak ki legalább két különböző testtájékon, melyek legalább három hónapig fennállnak, megjelenésük pedig semmilyen más betegséggel nem magyarázható. Szokatlan bőrgyógyászati kórképek jelentkeznek, amelyek vagy nem a típusos helyeken, vagy nem a típusos életkorban és formában jelennek meg, valamint a megszokott kezelésre nem reagálnak. (Ilyen lehet az övsömör megjelenése látszólag egészséges fiatal felnőttön, esetleg egyszerre több területen is és a hagyományostól eltérően kiújuló jelleggel; gyorsan szaporodó vírusos szemölcsök; terápiára nem reagáló gombás fertőzések a hüvelyben, a szájon; jellegzetes a súlyos faggyú túltengés okozta arcbőrgyulladás.) Előfordulhat ezen kívül tartós hasmenés, jelentős fogyás, éjszakai izzadás stb. Erre a szakaszra jellemző, hogy a funkciózavarok még jó eséllyel visszafordíthatók.

SZEXUÁLISAN ÁTVIHETŐ FERTŐZŐ BETEGSÉGEK

AIDS betegség: A HIV-fertőzés utolsó stádiuma az AIDS betegség stádiuma. Átlag 10 év után alakul ki. Ebben a szakaszban már visszafordíthatatlan az immunrendszer károsodása. A beteg halálát nem maga a HIV fertőzés, hanem az általa okozott immunkárosodás és annak következménye, valamely fertőzés vagy tumor okozza. A HIV-fertőzöttek esetében nagyon fontos a biztonságos



szex szabályainak betartása, még akkor is, ha a partner is fertőzött, mivel újabb vírusadagok felgyorsíthatják a betegség folyamatát. Lényeges a rendszeres orvosi gondozás negyedévenkénti klinikai és különböző laborvizsgálatokkal.



A kórokozók kimutatása

Napjainkban már a szexuális úton terjedő betegségek jelentős részének kivizsgálásához rendelkezünk korszerű mikrobiológiai diagnosztikai eljárásokkal. A betegségek egy részében a húgycsőből, hüvelyből apró kefeszerű eszközzel történik mintavétel, melyből tenyésztéses eljárással, genetikai vizsgálattal, esetleg mikroszkópos analízissel kapható válasz a kórokozó mibenlétére.

Egyes esetekben vérvétel segítségével a szervezetben termelődő ellenanyagok kimutatásával kerülhet sor a diagnózis kimondására. A tünetek jellegzetességei alapján az orvos az eredmények megérkezéséig tapasztalati úton javasolhat antimikrobás kezelést. Szemölcsök, növedékek esetén sebészeti, lézeres vagy fagyasztós módszerekkel kerülhet sor a lézió eltávolítására. A beavatkozást szájon át adott gyógyszerrel egészítheti ki a kezelőorvos, a tünetek visszatérésének megelőzése érdekében.

SZEXUÁLISAN ÁTVIHETŐ FERTŐZŐ BETEGSÉGEK

- TESZT -

Milyen nemi betegségeket ismersz?

Hogyan lehet megelőzni, hogy elkapj valamilyen nemibetegséget?

VISELKEDÉSI FÜGGŐSÉGEK

Olyan függőségek, amelyek nem szerhasználathoz, hanem valamilyen viselkedéshez kötődnek. A háttérben az agy jutalmazó rendszerének elváltozása áll. Nagyon hasonló tünetet produkál, mint a szerhasználatból adódó függőség, például ugyanúgy fellépnek elvonási tünetek, ha megszűnik a tevékenység.

Szex és szerelmi függőségek

Egyes szakemberek inkább kényszeres viselkedésként, mint függőségként kezelik. Körülbelül a lakosság 6%-a szenved szexfüggőségben. Hasonlóan a többi függőséghez, az érintett hajszolja ezt a viselkedést, a rabjává válik. Idejének és energiájának nagy részét szexuális igényeinek kielégítésére fordítja, így károsan hathat mindennapi emberi kapcsolataira, legyen az párkapcsolat vagy akár munkakapcsolat. A szexfüggőség következményei lehetnek különböző nemi betegségek (például, ha az egyén sűrűn vált partnert), nem várt terhesség, depresszió, amely vezethet öngyilkossághoz is. Mivel ezekről igen nehéz beszélni, külső segítséget csak ritkán kérnek az érintettek, de a megfelelő szakemberekkel és terápiás foglalkozásokkal kezelhető.



Parafília

Ha egy személy szexuális vágya olyan fantáziák megvalósulásában nyilvánul meg, amelyek az átlagtól eltérőek vagy extrémek, parafiliáról beszélünk. A fantáziák kötődhetnek tárgyhoz/személyhez (pl. gyerek, állat, ruhanemű) vagy cselekvéshez is (pl. fájdalom okozása, mutogatás) de a skála igen széles. Gyakrabban fordul elő férfiaknál, mint nőknél. A tárgyhoz vagy viselkedéshez való ragaszkodás idővel függőssé alakul át. Az addikciók közé sorolható:

- gyerekekkel való szexuális aktus (pedofília),
- nemi szervek idegeneknek való mutogatása (exhibicionizmus),
- idegenek intim szituációkban való megfigyelése, kukkolás (voyeurizmus),
- idegenek fogdosása, nemi szervvel való dörzsölgetése (frottórizmus).

VISELKEDÉSI FÜGGŐSÉGEK



Játékfüggőség

A játékfüggőség a viselkedési addikciók körébe tartozik. Általában a valóságból való menekülés miatt válik valaki függővé. A játékfüggőségnek két fő típusa van: a szerencsejátékfüggőség és a számítógépes játékoktól való függés. Mindkettőben a közös pont az életmódbeli problémák. A szerencsejáték függőség különösen veszélyes, hiszen hatalmas adósságokhoz vezethet, például

eljátsza valaki a házát. Ezt a környezete nehezen tolerálja, sok esetben válással, lakhelyének elvesztésével jár. A szerencsejátékfüggőség sok esetben keveredik más függőségekkel, például alkohol problémákkal. A játékfüggők nem ismerik be maguknak a problémát, inkább az egyén környezetének tűnik fel. Pénzzavar, folyamatos kölcsönkérések jellemzik a szerencsejátékosokat, akik sokszor magányosak és depressziósak. A számítógépes játékok függőinek életmódbeli rendellenességek lépnek fel, például felborul a napi életritmus (evés, ivás). A játékos gyakran nem érzékeli az idő múlását, emiatt munkahelyi és iskolai feladatai a háttérbe szorulnak. A játékosok mámszerűen, minden mást kizárva élik át az élményt.

A játékfüggőség tünetei:

- a játékok gyakran lekötik a figyelmét
- nőnek a játékra fordított kiadásai
- erőfeszítéseket tesz a kiadások csökkentésére, de még többet játszik
- feszültséget érez, ha nem játszhat annyit, amennyit szeretne
- azért játszik, hogy elfeledje a problémáit
- újra játszik, hogy visszanyerje a játékban elvesztett pénzt
- hazudik a tartozásairól, és arról is, hogy még játszik
- kölcsönöket kér, illetve vesz fel, hogy fedezze a játékadósságait
- lop vagy csal azért, hogy legyen pénze a játékra
- kockára teszi az állását és a családját azért, hogy játszhasson
- szemrehányásokat kap családtagoktól, barátoktól a túlzott játék miatt

VISELKEDÉSI FÜGGŐSÉGEK

A játékfüggőség fokozatosan alakul ki. A szerencsejátékosoknál először kisebb tétek, alkalmi játék fordul elő. Aztán egyre gyakoribbá válik a kockáztatás, és egyre nagyobb összegek merülhetnek fel. Végül gyakorlatilag a függőség állapotában a játékos számára "megszűnik a külvilág". Az ilyen játékosok ugyanakkor sokszor magányosak.

Hasonló - de nem pénzbeli, hanem áttételes - károkat szenvednek el a számítógépes játékoktól függők: a kezdeti fokozatos belelendülés után egyszer csak azt veszik észre, hogy nem feküdtek le aludni, mert átjárták az éjszakát. Másnap nem tudnak tanulni, dolgozni. Kimaradnak a munkahelyükről, az iskolából. Mások egyszerűen elfelejtenek enni, mert nem tudnak elszakadni a géptől. Különösen addiktívak lehetnek az

online interaktív játékok, szerepjátékok. Ilyenkor akár csapatban is játszhatnak a játékosok, ezért nem hagyhatják cserben a "csapatársaikat".



VISELKEDÉSI FÜGGŐSÉGEK

- TESZT -

Mi az a parafília?

Hogyan lehet felismerni, ha valaki játékfüggő?

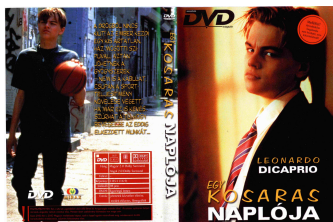
Miért veszélyes a szerencsejáték függőség?

Mi állhat a játékfüggőség hátterében?

AJÁNLOTT FILMEK

Egy kosaras naplója

R a g y o g ó pályafutás előtt áll Jim Carroll. Egyszer aztán az í g é r e t e s kosárlabda-tehetség vagányságból kipróbálja a drogot. A kábítószer egyre inkább rabul ejti és lezülleszti. És ettől kezdve iskolai balhék, fegyveres rablások az utcai bandákkal, sikertelen elvonókúra várnak rá. A pályán azonban nem lehet szédelegni. Az elvonókúra és visszaesés ördögi köréből sem könnyű kilépni.



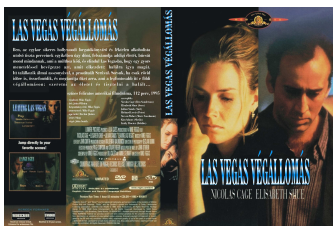
Trainspotting

A film Mark és az úgynevezett barátai - egy csomó vesztes, hazug, pszichopata, tolvaj és

kábszeres - története. A négy edinburgh-i fiatalember napjai azzal telnek, hogy előkerítik a "túlélésükhöz" szükséges mennyiségű heroint. A hozzájuk csapódó Begbie a belövés helyett inkább iszik, és fel-feltörő agresszivitásával tartja rettegésben környezetét. A fiúk a pokol egyre mélyebb bugyraiba süllyednek.

Las Vegas, végállomás

Az alkoholista Bent, a sikertelen forgatókönyvíró már csak egyetlen cél vezette Las Vegasba: a csodálatos álmok városában akarja halálra védelni magát. Ha mindennap azonos mennyiségű szeszt iszik, akkor a pénzéből négyhétnyi alkoholmámorra futja. Itt, Los Angelesben találkozik Serával, aki prostituáltként keresi kenyerét. A lány már régen megadta magát a sorsnak. Kettőjük szerelme nem ébreszt reményt, és nem hozza meg a happy end-et.



Csiszolatlan gyémánt

S o k k o l ó bűnügyi thriller Josh and Benny Safdie elismert filmkészítőktől.

Howard Ratner (Adam Sandler), a karizmatikus New York-i ékszerész mindig a következő nagy fogást keresi. Amikor egy sor kétes kockázatú fogadás az életre szóló nyereséget jelentheti számára, a mindent elsöprő győzelem érdekében Howard kénytelen borotvaélen táncolni a vállalkozása, a családja és agresszív ellenfelei között.

FELHASZNÁLT IRODALOM

https://www.csaladinet.hu/hirek/eletmod/nehezsegekkel_kuzdo_csaladtag/547/drogfuggoseg

https://hu.wikipedia.org/wiki/Pszichoakt%C3%ADv_szer

http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/drog_cigi_alkohol/4466/fuggoseg

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Alkoholok>

https://hu.wikipedia.org/wiki/Az_alkohol_hat%C3%A1sai_az_embe-

[ri_szervezetben#Alkoholt_fogyasztani_legfeljebb_szigor%C3%BA_m%C3%A9rt%C3%A9kkel_lehet_kock%C3%A1zatok_n%C3%A9lk%C3%BCI](https://hu.wikipedia.org/wiki/Az_alkohol_hat%C3%A1sai_az_embe-ri_szervezetben#Alkoholt_fogyasztani_legfeljebb_szigor%C3%BA_m%C3%A9rt%C3%A9kkel_lehet_kock%C3%A1zatok_n%C3%A9lk%C3%BCI)

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Doh%C3%A1nyz%C3%A1s>

https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo_betegseg/3566/szexualis-uton-terjedo-betegsegek-es-tuneteik

https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo_betegseg/511/hiv-fertozes

https://hu.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCgg%C5%91s%C3%A9g#Viselked%C3%A9si_addikci%C3%B3k

https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/jatekfuggoseg/822

<https://www.filmkatalogus.hu/>

<https://mozipremierek.hu/>

