

Jestem uzależniony, gdy...

1. Przyjmuję regularnie dany środek, nie musi to być codziennie → **POWTARZALNOŚĆ**
2. Potrzebuję coraz więcej danego środka lub biorę silniejszy → **TOLERANCJA**
3. Po odstawieniu czuję się źle → **OBJAWY ABSTYNCYJNE**
4. Ponośę negatywne skutki, jednak nadal biorę → **NEGATYWNE SKUTKI**
5. Narkotyk jest najważniejszy dla mnie → **NOWY SYSTEM WARTOŚCI**

tracę nad czymś kontrolę

1. Nadmierna **senność**, apatyczność

2. Wzmoczony **głód**

3. **Nerwowość**, wybuchowość

4. **Trudności** w nauce

5. **Zmiana** wyglądu

Objawy niepokojące

Czynniki chroniące przed uzależnieniem



moje zasoby, np. wiedza, umiejętność radzenia sobie ze stresem



dobre relacje – rodzice, przyjaciele

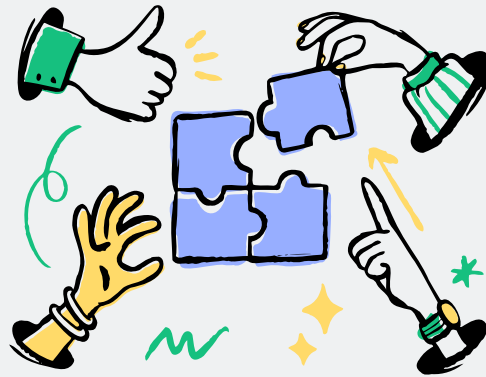


posiadanie zainteresowań, hobby



aktywność sportowa

To źródła
zdrowej
dopaminy
i serotoniny



HONOROWY PATRONAT:
Burmistrz Gminy Mosina

19 stycznia 2026r

Konferencja na temat przeciwdziałania uzależnieniom wśród młodzieży oraz mechanizmów reagowania, aby pomóc nastolatkom w kryzysie.

„GREEN MONDAY”

Prelegenci:

dr n. med. Eryk Matuszkiewicz
specjalista toksykologii klinicznej
chorób wewnętrznych
Temat wystąpienia: **Fizjologia uzależnień.**

mgr Maria Grajewska-Kulda
psycholog
Temat wystąpienia: **Sygnaly, które należy zauważyć, jak pomóc nastolatkom w kryzysie.**

Pani mgr Sylwia Wachowiak – pedagog
Pani mgr Aleksandra Antos – psycholog
Temat wystąpienia: **Pomoc dzieciom i młodzieży okiem specjalisty szkolnego.**

OPS w Mosinie

19 stycznia 2026 17.00

Świątlica Wiejska w Daszewicach, ul. Piotrowska 5.

Wstęp WOLNY!

dr n. med. Eryk Matuszkiewicz Temat: Fizjologia uzależnień



Jak można zdefiniować uzależnienie?
Uzależnienie definiowane jest jako zespół zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, wśród których przyjmowanie substancji lub grupy substancji dominuje nad innymi zjawiskami, mającymi uprzednio dla pacjenta większą wartość.

Za główny objaw uzależnienia uważa się silne (...) pragnienie przyjmowania substancji (tzw. „głód”, ang. craving). Zjawiskiem typowym jest swego rodzaju „pamięć uzależnienia”.

Habrat B.

Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania związane z używaniem substancji psychoaktywnych. Systemy diagnostyczne, klasyfikacje, terminologia. Psychiatria 2010, tom 7, nr 2, 75-81

Ekspert: Codziennie pali 12 proc. nastolatków. Nie mamy skutecznego programu antynikotynowego

Redaktor: Monika Stelmach | Data: 28.06.2023 | Źródło: Zbigniew Wojtasz/PAP

Udostępnił:   

Dotyczy: [Aktualności w Pulmonologii](#) [Aktualności](#)

Tagi: [nastolatki](#), [palenie](#), [Grzegorz Zemniak](#), [Mateusz Jankowski](#), [Andrzej M. Fil](#)

Ponad 50% uczniów ma za sobą wypalenie pierwszego papierosa.

12% uczniów pali papierosy codziennie.

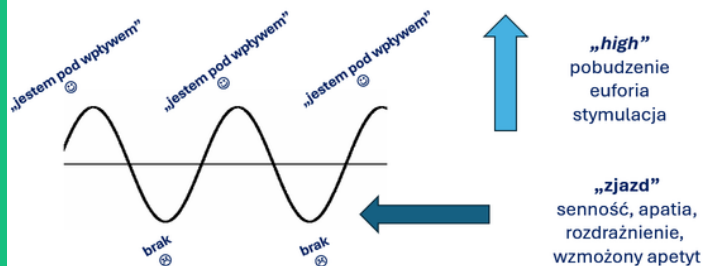
30% nastolatków palenie zaczynało od e-papierosa lub podgrzewacza tytoniu.

70% nastolatków sięga po e-papierosy z uwagi na dostępne warianty smakowe.

<https://www.termedia.pl/pulmonologia/Ekspert-Codziennie-pali-12-proc-nastolatkow-Nie-mamy-skutecznego-programu-antynikotynowego,52120.html>

Zaburzenia nastroju i emocji

Wahania nastroju (zadowolony – nieszcśliwy) i emocji (radość – smutek) są typowym skutkiem używania narkotyków co wiąże się z **wahaniami stężenia serotoniny** (hormonu szczęścia) i **dopaminy** (hormonu przyjemności).



„Fizjologia” uzależnienia



Na podstawie różnych doniesień można powiedzieć, że **najczęstszymi uzależnieniami są:**

- siecioholizm (internet, nowe technologie),
- seksoholizm,
- zakupoholizm,
- hazard,
- objadanie się,
- pracoholizm,
- zdrowy styl życia.
- FOMO – fear of missing out

Jest to lęk przed utratą ważnej wiadomości z powodu niemożności korzystania z internetu (braku dostępu).

Według badań Jupowicz–Ginalskiej i wsp. z 2018 r. przeprowadzonych na grupie 1060 osób powyżej 16 roku życia 16% należało do grupy tzw. high FOMO.

Natomiast z obserwacji dr n. med. Anny Citko:

- u 23% osób z high FOMO w przypadku niekorzystania z mediów społecznościowych pojawiły się objawy jak: nudności, zawroty głowy bóle brzucha,
- u 21% zwiększona potliwość.

Są to objawy typowe dla zespołów abstynencyjnych.

Młodzież i social media.

W USA zauważono, że w latach 2011 - 2013 wzrosła liczba samookaleczeń i prób samobójczych w grupach wiekowych:

10-14 lat: odpowiednio o 189% i 151%

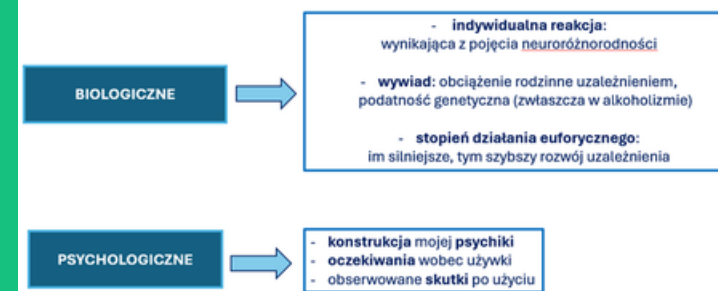
15-19 lat: odpowiednio o 62% i 70%

Powiązano to m. in. z częstszym używaniem social mediów pokolenia Z i wpływu tych portali na życie nastolatków.

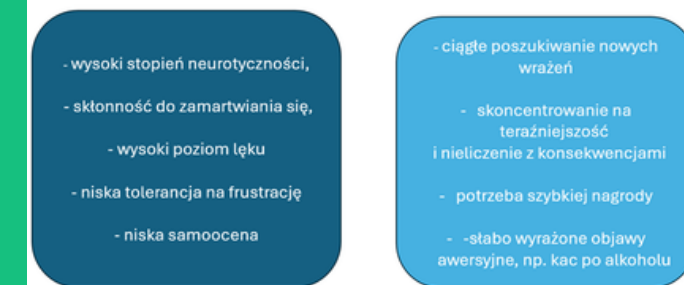
Skutki oddziaływania:

- zaburzona (niska) samoocena
- trudności w rozróżnieniu świata wirtualnego i realnego
- trudności w nawiązywaniu relacji w realnym świecie.

Czynniki wpływające na powstanie uzależnienia



Cechy osobowości/psychiki predysponujące do uzależnienia



Co jeszcze może wpłynąć na uzależnienie?

1. Słabe więzi, np. w rodzinie, z grupami społecznymi, np. harcerstwo, z instytucjami, np. szkoła, kościół → wówczas coraz bardziej stają się atrakcyjne subkultury, grupy mniejszościowe, dilerzy,
2. Różnego rodzaju naciski: ze strony otoczenia – namawianie (naciski aktywne) oraz reklamy (naciski pasywne)
3. Swego rodzaju oczekiwania wobec używek: przeświadczenie, pomogą pokonać mi moje kompleksy, zapomnę o moich niedoskonałościach.
4. Wysoka tolerancja i akceptacja dla używek w środowisku, gdzie żyję.