

Függőségeink (addikciók)



**Függőséget
kialakíthatnak
drogok, kémiai
szerek, de ide
tartozik a
viselkedési függőség
is.**

A kábítószereszen, az alkoholizmuson, és dohányzáson kívül beteges méreteket ölthet a játékszenvedély, a számítógépes, internet és videófüggőség, a szex-addikció, a kleptománia, a vásárlási kényszer, a túlzott testedzés stb. A függő **kényszeresen, és ismételten kielégíti szenvedélyét**, függetlenül attól, mennyire árt magának és környezetének.

A játékos addig rulettezik (sőt, azon túl is), amíg mindenét elveszíti, és függőségét éppen úgy nem habozik akár illegális úton kielégíteni, mint a drogos. A függőség jellemzője a tolerancia kialakulása: **az azonos hatás eléréshez, a függőnek folyamatosan emelnie kell a drog vagy alkohol adagját, vagy a képernyő előtt töltött időt.** Ha nem, elvonási tünetek jelentkeznek, súlyos testi és lelki következményekkel.

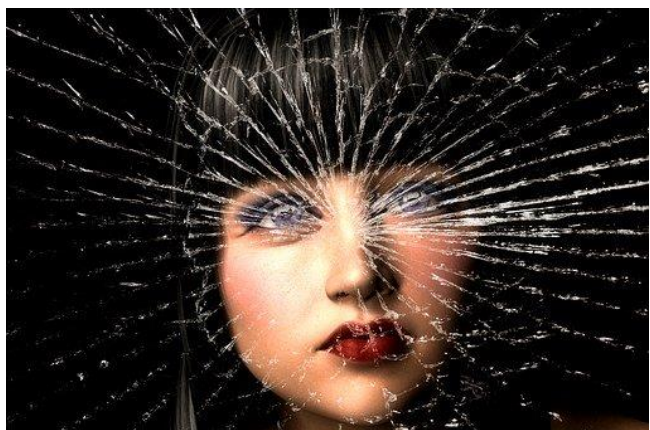
A függőség nemcsak a testet roncsolja, de **megváltoztatja a személyiséget is.**

Kémiai szerek által kiváltott függőségek:

- Drogok, kábítószer
- Nikotin
- Alkohol

Viselkedési addikciók:

- kényszerbetegségek (pl. kleptománia)
- az evési zavarok (anorexia, [bulímia](#))
- munkaszenvedély (munkaalkoholizmus)
- kényszervásárlás
- játékszenvedély
- számítógép/internet/televízió - addikció
- szex és szerelem - addikciók
- társ- és kapcsolati függőség



A függő személy sokféle lehet. **A gátolt, szorongó, én-bizonytalan ember sokkal könnyebben válik függővé,** mint az én-erős, önálló, határozott gondolkodású stabil

személyiség. Amíg egyesek könnyen válnak függővé, esetleg ügyesebben túrik el a függőséget, addig az erősebb személyiség, önállóbb gondolkodású ember nehezebben kerül függő helyzetbe, s azt nehezebben is viseli el.

Sokszor nehéz elképzelni, hogy nemcsak külső szerek (alkohol, dohány, drog) okozhatnak függőséget. Az agy a legfőbb „kábitószer-előállító”; olyan anyagokat tud termelni, melyek az örömezés és a kellemes közérzet forrásai lehetnek. Az emberek mindig is kutatták, hogyan növeljék ezeknek az anyagoknak a termelődését. A játékszenvedély, az extrém sport vagy akár a vásárlás: ezek a magatartási formák hasonló jelenségeket válthatnak ki, mint amit a kokain fogyasztása okoz.

Mindenki alól kicsúszhat a talaj. Ha valami enyhíti az aggodalmat, az álmatlanságot, a szorongást, örömet okoz, akkor könnyű igent mondani rá, hiába jár óriási kockázatokkal az új szenvedély.

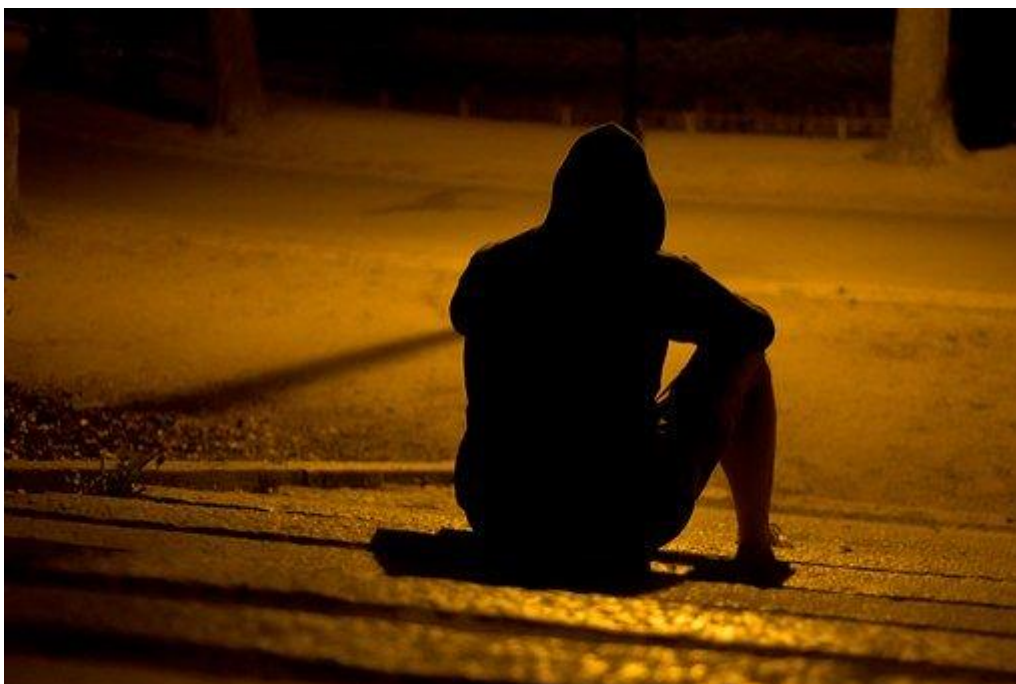
A függőség tünetei:

A viselkedési függőségek egy ideig kevésbé vehető észre, mert nem mérgezik a szervezetet, kevésbé billentik meg annak egyensúlyát.

Minden függőségnek azonban szinte azonosak a tünetei:

- Visszatérő gondolatok, melyek kisajátítják a szellemet, és egyre hosszabb időre képesek teljesen lekötni a gondolatokat.
- A függőséget okozó viselkedés vagy szer elhagyása estén elvonási tünetek jelentkeznek. a kielégülés hiánya kíséretében, ami súlyos esetben elviselhetetlenné válik.

Mi több, vannak a többenél érzékenyebb időszakok, illetve életkorok. Például a mai fiatalság jobban kitett a számítógép-függőségnek. A játékszenvedély inkább a felnőtteket sújtja. Ami a sportot illeti, sok fiatal függővé válik tőle, majd megszűnik a felnőtteknél, és visszatér a 45 év táján.



MODERNKORI FÜGGŐSÉGEK, SZENVEDÉLYEK

A szerelmi függőség

A szerelem is szerepelhet - természeténél fogva - a függőségek között. A szeretett másik jelenléte enyhíti a feszültséget, és örömet okoz. Ha elviselhetetlen szenvedést okoz a másik hosszabb ideig tartó hiánya vagy rövidebb távolléte, már nagy eséllyel függőségről van szó. Általánosságban



elmondható, hogy a probléma akkor jelentkezik, amikor a másik társaságára való vágy szükségletté alakul át. Ilyenkor a függő számára szinte minden pozitív érzelmet a társa nyújt, és a negatív érzelmeket is ő tartja távol. Ez hihetetlen terhet ró a párkapcsolatra: az egyik fél visel minden érzelmi terhet és felelősséget, míg a másik teljesen kiszolgáltatottá válik a kapcsolatban.

Mobilfüggőség

Függőség, ha túlságosan leköti a figyelmünket a telefon: a legbanálisabb helyzetekben is érezzük az igényét, hogy ránézzünk. Ha nem telik el egy fogmosás anélkül, hogy rá ne néznénk. Zavar, ha olyan helyen vagyunk, ahol nem vehetjük elő. Ha ébredéskor első dolgunk megnézni és elalvás előtt is még percekig rajta lógunk. Ha nem vagyunk képesek meglenni nélküle. Ha egy étteremben, társas összejöveten, buliban folyamatosan a képernyőt nézzük, és egy percre sem vagyunk képesek a készüléket az asztalon hagyni, és ez teljesen normális



viselkedés számunkra. Ha elveszik a telefonunkat, ingerlékenyek és érzékenyek leszünk, mintha hiányozna valami, illetve kényszert érzünk, hogy leellenőrizzük, ha már tíz perce nem nyúltunk hozzá. Ezek a függőség jelei, nem csak fizikai, de érzelmi tünetek is.

A telefonba menekülés: a cigi, az evés és az ivás is ilyen, így a telefonunk is menekvést jelenthet a hétköznapi problémái elől. Lefoglaljuk magunkat mém-oldalakkal, social media felületekkel, hiszen a negatív érzésekre keresünk ilyenkor megoldást.

Edzési láz (exorexia) - Kényszeres „gyúrás”



A teljesítménykényszer hajtja az edzőterem megszállottait is, akik életükből egyre hosszabb időt töltenek a kondicionáló gépek között, hogy segítségükkel növeljék testük izomtömegét. Közülük sokan elégedetlenek a pusztán fizikai terhelés nyújtotta eredményekkel, ezért különféle - olykor tiltott - izomtömeg-növelő szerekhez folyamodnak, amelyek végleg tönkreteszhetik az egészségüket.

Becslések szerint a rendszeresen edzőterembe járó férfiaknak körülbelül az öt százalékánál jelentkezik testképzavar, vagyis a valóságnál gyengébb, csenevészebb izomzatot képzelnek maguknak, ezért folyamatosan, akár a végkimerülésükig is növelik a napi edzésadagjukat, és szedik a különféle izomgyarapító szereket.

Bár a megszállott testépítők többsége férfi, a nők között is akadnak, akik szinte kizárólag erre teszik fel az életüket. Az **edzési láz (exorexia)**, főleg a nőket érinti, és szoros rokonságot mutat az anorexiával és egyéb étkezési zavarokkal. Megállapítása szerint: „a **függőség** kialakulása, hasonlóan a többi addikcióhoz, azt jelenti, hogy az illető egyre növeli az adagokat, edzés hiányában feszült és indulatos lesz. Mindezt annak érdekében, hogy saját testsúlyát, alakját az általa elképzelt (ferde) képűre formálja.



Az egészséges táplálkozásra, a folyamatos súlykontrollra való hivatkozással az érintett személy egyre kevesebbet eszik, és azzal párhuzamosan növeli a napi edzésadagját. Mániákusan kerüli az általa hizlalónak vélt ételeket. Idővel ezeknek az élelmiszereknek a köre egyre tágul. Kezdetben csupán a fagylaltot, tortát tartja ördögtől valónak, később már a kenyeret, rizst, burgonyát is, majd az olajjal készült ételeket, a húsokat. Végül annyira leszűkíti a saját maga által meghatározott, fogyasztható élelmiszerek körét, hogy egész nap szinte semmit sem eszik. Ennek pedig szemmel jól látható személyiségtorzulás lesz a következménye: befelé fordulóvá, társaságot kerülővé, elszigeteltté válik, vagyis éppen olyan kapcsolati problémák mutatkoznak nála, mint a klasszikus drogfüggőknél.

Kényszeres vásárlás:

Tipikus női pszichés anomália az olthatatlan **vásárlási láz**, a „plázázás”, és némelyeknél ehhez társul még a vásárlás közben rájuk törő lopási késztetés is. A vásárlás iránti kóros érdeklődés általában azoknál a nőknél jelentkezik, akiket az élet valamely területén kisebb vagy nagyobb kudarc, lelki sérülés ér. Szomorúságukat, kudarcélményüket a vásárlás, egy új tárgy birtoklása felett érzett örömmel próbálják „gyógyítani”, kompenzálni. Azzal vigasztalják magukat. A pillanatnyi öröm, az elégedettség érzése átmenetileg elfelejteti velük az eredeti problémát, akár a kényszeres evőknél a csokoládé.

Kezdetben csak egy-egy alkalommal fordulnak ehhez az örömszerzési formához, a tünetek súlyosbodásával viszont napi rutinná válik náluk a vásárlás, ami a szükségletből náluk az örömszerzés eszközévé lép elő. Szinte mindent megvesznek, ami pillanatnyi szeszélyként megtetszik nekik, hazaviszik a megvásárolt tárgyakat, majd soha sem használják.



Az örömszerzés mellett az adrenalinfüggés motiválja azokat, akik válogatás nélkül lopkodnak az áruházakban. A **lopáskényszer** által generált fokozott izgalmi állapot szinte mindennapi szükségletükké válik.

A többi adrenalin függő:

Egyesek a magas adrenalin szint elérése érdekében valamely extrém sporttal kerülnek függő viszonyba. Bár tisztában vannak az általuk űzött sporttevékenység baleset- és életveszélyes voltával, mégsem mondanak le annak gyakorlásáról, sőt erős késztetést éreznek rá, hogy azt egyre gyakrabban, és lehetőleg mind veszélyesebb helyzetben műveljék.



De beszéljünk a drogokról is, azok között is a designer szerekről



Korábban az ismert kábítószeresek: heroin, kokain, amfetamin, LSD, gomba stb. voltak. Ezek nagyjából kiszámítható hatásokkal és mellékhatásokkal bírtak. A 2010-es évekre azonban újfajta kábítószeresek fogyasztása terjedt el és szorította háttérbe a fenti drogokat. E szereknek általában nem ismert a pontos összetételük, sem a hatásuk, nincsenek biztonságos emberi fogyasztásra

vonatkozó vizsgálatok. Nem tudni, pontosan honnan származnak, üzletek is árusítják, de dílerektől vagy a neten rendelve is beszerezhetőek. Árulják fürdősóként, illatosítóként, növényi tápszer gyanánt stb. A csomagoláson többnyire feltüntetik, hogy nem emberi fogyasztásra szánt termék (emellett olykor azonban szerepel, hogy hogyan és milyen gyakran, milyen dózisban alkalmazandó). **Gyakorlatilag minden fogyasztó egyfajta veszélyes kísérletnek teszi ki magát – anélkül, hogy ennek tudatában lenne.** A fogyasztók biztonságosnak tekintik, pedig számos veszélyük van (máj- és vesekárosodás, idegrendszeri károsodás, mentális zavar, függőség, maradandó károsodások, sőt halál). Jelen vannak tablettá, por, inhalátor stb. formájában.

MIK IS A DESIGNER DROGOK? Ezek az úgynevezett „törvénykerülő” drogok. A kábítószer-listákon szereplő anyagokétól kissé eltérő kémiai szerkezetű (fél)szintetikus pszichoaktív szerek. A törvényi szabályozás szerint egy-egy hatóanyag ideig-óráig legálisnak tekinthető, mert nem szerepel a gyakran frissített kábítószer listán. A designer drogok lényege, hogy ismert kábítószeresek hatóanyagait kémiai módon kissé (néha csak minimális mértékben) módosítva új vegyületet hoznak létre, mely már más anyagnak számít, mint a tiltólistán szereplő vegyület. Amikor valami tiltólistára kerül, azaz ismertté válik, máris egy újabb anyag jelenik meg helyette. Ezáltal szinte követhetetlen a termékek tényleges összetétele, hatóanyag tartalmuk. Az orvosi, egészségügyi munkát ez jelentősen nehezíti, hiszen a nem ismert szerek által okozott hatás és mellékhatások kiszámíthatatlanok.

Magyarországon kormányrendelet tartalmazza a tiltott anyagok listáját. Ezen rendelet „C-listáján” vannak feltüntetve az új pszichoaktív szerek, melyeket tilalom alá vonnak. Ez a lista folyamatosan frissül.



Fajtái:

1. Műfüvek, biofüvek

Manapság talán a leggyakrabban használt designer drog a herbál, főleg a fiatalok körében nagyon népszerű. Legtöbbször füstölőként vannak forgalomban, leginkább cigarettában, vízpipában szívják. Az elnevezés megtévesztő: ezek nem természetes, növényi anyagok! A JWH vagy a CP betűjelű származékok alkotják a legnagyobb csoportot.



Sokszor iskolákban is megjelenik, maguk a fiatalok is terjesztik egymás között. Egyre elterjedtebb, hogy itthon, Magyarországon állítják elő, mindenféle növényi zúzalékot használva alapnak. Interneten rendelik hozzá a „hatóanyagot”, továbbra is többnyire a Távol-keletről. Oldószerként használnak acetont mellett számos féle szerves oldószert, emellett egyéb vegyszerekkel is szennyeződnek az eladásra kínált termékek, többek között gyomirtó, rovarirtó szerekkel, műtrágyával stb. Ezek miatt számos, korábban nem észlelt mellékhatás tapasztalható a használóknál, szomatikus megvonási tüneteik jelentkeznek (izzadás, hőhullámok, rossz közérzet, palpitatio, GI hatások stb.). Gyakoribb a vese- és májfunkciós eltérés. Nevek (korábban inkább): Spice Gold, Spice Silver, Spice Diamond, Yucatan Fire, Sence, Chill X, Smoke, Genie, Algerian Blend etc. Aroma, Spice, K2, Dream, Chill Zone, Sensation, Chaos.

2. "Fürdősök", „Növényi tápsók"

Kati, Kata, Zsuzsi (mefedron), emdé, empé, dodó (MDPV: metiléndioxi-pirovaleron), formek (4-MEC), Emma (etilkatinon), penta, kristály



Hatások: a pörgető szerekhez (stimulánsok) és az Ecstasy-hoz hasonló: testi-lelki felpörgés, fokozott aktivitás, szorongás, paranoid gondolatok, erőszakosság, pszichotikus állapotok. Szapora pulzus, magas vérnyomás, izzadás, remegés, lejövetelkor vagy hosszabb távú használatkor súlyos drogéhség, pszichotikus tünetek. A hatás hossza kiszámíthatatlan. Sokszor kényszeres használat alakul ki, ami

a függőség egyik jele.

Az átlagos dózis szájon át: 100–200 mg, nagy egyéni különbségekkel. Orron át szippantva: 50-100 mg. De ne felejtse el, soha nem tudhatod, hogy pontosan mit használsz és milyen töménységben! Alkohollal együtt fogyasztva rendkívül veszélyes lehet, kóma vagy akár halál is bekövetkezhet.

3. Porok és tabletták

Piperazinok: BZP, mCPP, TFMPP, MDBP

A drogok megkülönböztetése kívülről lehetetlen. A tasakokon található elnevezések félrevezetőek, hamisak.

Piperazin származékok

Élénkítő, esetenként hallucinációt okozó hatása van. Korábban „legális ecstasy” néven is futottak: amfetamin- vagy stimuláns-szerű hatásuk miatt.

Hatások: fokozott aktivitás, pörgés, eufória és felfokozott jóérzés. Egyes piperazinoknál hallucinációk. Felpörgött hangulat és mozgás, hányás, gyomortáji-hasi fájdalom, szívritmuszavar, allergiás reakció, láz. A „másnaposság” akár 24 óra is lehet, rossz hangulattal, az előző tünetekkel.

Alkohollal együtt fogyasztva és egyedül használva különösen veszélyes!

Fenetilaminok

Az amfetaminokhoz hasonló szerkezetű anyagok, élénkítők és hallucinációt okozó drogok. 2C család: bróm-szitakötő (bromo-dragonfly), 2C-B-fly; 2C-I.

Hatások: eufória, jó hangulat, élénkítő hatás, fokozott észlelés (látás, tapintás): az LSD-hez hasonlító hatások. Negatív hatások: magas testhőmérséklet, fejfájás, alvászavar, kellemetlen víziók és egyéb érzések, szapora pulzus, paranoid gondolatok, félelem, pánikroham.



Hallottál a krokodilról? (Csak, hogy érzékeljed, miket is mixelnek össze egy-egy szerbe.)



„A drog, ami drogosokat eszik...” 2002-ben Szibériában megjelent házi készítésű formában krokodil. Karamellszínű, amorf anyag, erős szagú, intravénásan adják be. Kodein tartalmú fájdalomcsillapító tablettá az alap, amit felfőznek sósavval, gázolajjal, hígítóval, jóddal és vörös foszforral (+ki tudja mivel...) Nagy mértékű függőséget

okoz, a hatása sokkal erősebb, mint a heroiné, de csak 1.5-2 órán át tart, ezért igen sokszor kell beadni egy nap! Súlyos szöveti károsodást, visszérgyulladást és üszkösödést okoz (amputáció). Gyakran a szöveti károsodás olyan magas fokú, hogy a függők "várható élettartama" nem több két-három évnél. Miért krokodil: a beadott mérgező anyagok a szúrás helyén zöldessé, pikkelyessé változtatják a bőrt. Tartós használatnál a bőr elszürkül, lehámlik, „lerothead”, csak a csont marad.

Azok az emberek, akik újabb és újabb designer drogokat dobnak a piacra nem lelkiznek azon, hogy mivel etetnek meg. Gyakorlatilag egy kicsit sem érdekli őket, hogy mi van vagy lesz veletek! Őket az a haszonszerzés motiválja, amit az egészségetek vagy az életetek árán szereznek meg.



Soha nem tudhatod, hogy a név mögött milyen vegyület és milyen erősségben (koncentrációban) rejlik! Nem tudhatod, hogy az ugyanazon néven futó anyagok ugyanabból az online shop-ból megvásárolva ugyanazt a hatóanyagot tartalmazzák-e, a korábbiakhoz hasonló erősséggel. Lehet, hogy valamilyen keveréket használsz, amit nem tüntetnek fel a tasakokon, mert maga az árusító sem biztos, hogy tudja. Soha nem tudhatod, hogy egy új adag a „régiből” (vagy csak egy kipróbált adag) milyen hatással lehet rád, hogyan reagál aktuálisan a szervezeted. Már akár egy alkalom után maradandó károsodást szenvedhetsz, belehalhatsz!!! Veled ilyen nem fordulhat elő?! Dehogynem!



Ingyenesen hívható drogvonalak országszerte

Budapest
Drog Stop Tel.:
(80) 505-678

"Drogfree"
(1) 2151-397
(S.O.S.
Telefonszolgáltatás
12-24 óráig)

Kék Vonal
06 80 505 000
Gyermekek és Ifjúsági
Telefonszolgálat
Ingyenesen hívható
minden nap 13-21
óráig.



Sziget Droginformációs Alapítvány
Tel.: (1) 3225-572 (nem ingyenes vonal)

Székesfehérvár
Addiktológiai Gondozó Fejér megyei Szent György Kórház Tel.: (22) 340-062 /
alkohol- és drog stop telefonos tanácsadás

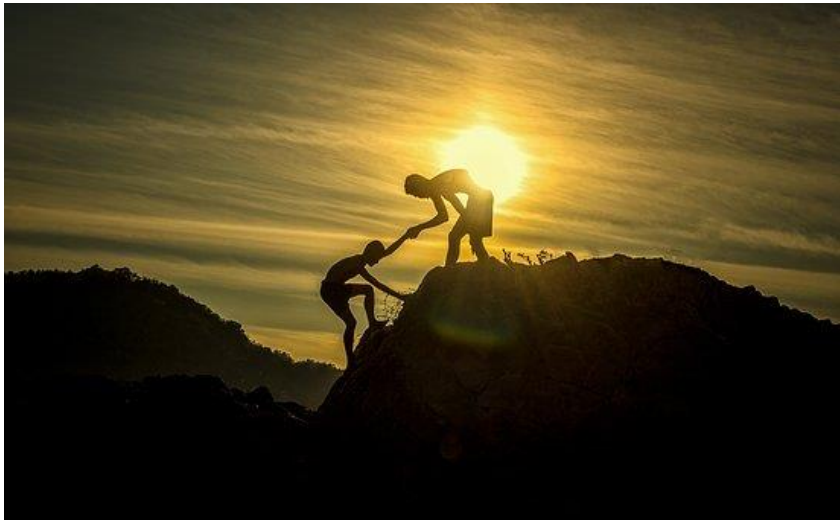
Budapest
Kék Vonal, Budapest Tel.: (80) 505-000

Veszprém
Ifjúsági Telefon Tel.: (88) 407-426

Éjjel-nappal folyamatosan működő lelki elsősegély telefonszolgálatok:

Veszprém "KAPCSOLAT" Telefonos Lelkisegély Szolgálat 88-422-205

További segítséget a már korábban közzétett táblázatunkban szereplő
helyeken/személyektől kérhettek.



Források:

<http://kef9.hu/a-dizajner-drogok-fajtai>

<https://napidoktor.hu/korkep/fuggosegek-csokitol-a-szexig/>

<https://www.patikamagazin.hu/betegszervezetek/cikkek/cikk/170/9>

https://stresszdoktor.hu/Modernkori_fuggosegek_szenvedelyek.html

<https://www.notebook.hu/blog/mobiltelefon-fuggoseg-az-erintokepernyos-betegseg/>