



Ce sunt adicțiile și cum ne afectează, în România și dincolo de ea

Adicțiile sunt un subiect complicat și destul de delicat, dar care afectează o mulțime de oameni, fie direct, fie prin cineva apropiat. Când vorbim despre adicții, ne referim la acele comportamente sau substanțe la care devii „dependent” – fie că e vorba de alcool, droguri, jocuri de noroc sau chiar statul prea mult pe telefon. Sună cunoscut?

Ce înseamnă să fii dependent?

Adicția, în esență, înseamnă că te simți „legat” de ceva într-un mod care începe să-ți afecteze viața. Inițial, poate că începi să bei un pahar de vin ca să te relaxezi după muncă sau să te joci puțin pe telefon ca să îți ocupi timpul liber. Problema apare când nu mai poți să te oprești și ajungi să-ți dai seama că nu mai controlezi tu situația, ci ea te controlează pe tine.

La nivel fizic, multe dependențe au de-a face cu modul în care creierul nostru răspunde la dopamină – acea substanță chimică ce ne face să ne simțim bine. Adicțiile „antrenează” creierul să-și dorească din ce în ce mai mult din acea plăcere, iar asta duce la un cerc vicios. Și nu e vorba doar de substanțe, cum ar fi alcoolul

sau drogurile, ci și de comportamente cum ar fi mâncatul în exces, jocurile de noroc, dependența de internet sau de relații toxice pot declanșa același mecanism. De exemplu, o persoană care suferă de adicție la jocuri de noroc va continua să parieze, în ciuda pierderilor financiare, datorită senzației de recompensă și adrenalină generate de proces.

Sunt mai multe motive care ne pot împinge spre o adicție. Uneori e vorba de genetică – poate că ești mai predispus să ai această problemă dacă și în familia ta au existat cazuri de dependență. Alteori, e mediul în care crești sau factorii de stres din viața de zi cu zi care te fac să cauți un „escape”.

Un alt motiv important este sănătatea mentală. Mulți oameni care se confruntă cu depresie, anxietate sau traume încearcă să își amelioreze suferința prin substanțe sau comportamente dăunătoare, care le oferă o alinare temporară.

Și să nu uităm de accesibilitate. Dacă ai un cazinou aproape sau un magazin unde poți să cumperi alcool oricând, tentația e mult mai mare.

Să reținem că adicția nu apare dintr-o dată, ci este rezultatul unui proces gradual de desensibilizare a sistemului de recompensă al creierului.

Adicțiile au un impact enorm asupra calității vieții. În primul rând, ne afectează sănătatea – fie că vorbim de probleme cu ficatul din cauza alcoolului sau tulburări mentale din cauza dependenței de tehnologie. Dar mai e și impactul asupra relațiilor personale. Mulți oameni își distrug căsniciile, relațiile cu prietenii sau chiar carierele din cauza dependențelor.

În România, sistemul de sănătate încă se luptă să facă față acestor provocări. Sunt câteva centre de reabilitare și programe de suport, dar din păcate, ele nu sunt suficiente pentru a acoperi nevoile tuturor celor afectați. În plus, există și multă stigmatizare. Oamenii nu vorbesc despre aceste probleme din teama de a nu fi judecați, iar asta face ca mulți să nu caute ajutor.

Soluții există, dar e nevoie de implicare din partea tuturor – de la autorități, la comunități și familii. Educația este cheia. Dacă vorbim despre aceste probleme deschis, dacă facem campanii de conștientizare în școli și dacă oamenii știu unde să caute ajutor, atunci putem preveni adicțiile înainte să se agraveze.

Accesul la tratament este, de asemenea, esențial. România are nevoie de mai multe centre de suport, mai multe programe de consiliere și mai multe opțiuni pentru cei care vor să se lase de dependență. De asemenea, familiile și prietenii trebuie să fie alături de cei afectați, fără să-i judece, ci să le ofere sprijin.

Cred că ar trebui să vedem problema adicțiilor nu doar ca pe o chestiune de sănătate, ci și ca pe una socială. E un subiect care ne privește pe toți, pentru că efectele nu se limitează doar la persoana dependentă, ci se extind la întreaga societate.

E important să fim conștienți de aceste probleme și să ne implicăm activ în găsirea soluțiilor, să vorbim deschis despre ele și să-i ajutăm pe cei care se luptă cu această problemă.

E nevoie de empatie, înțelegere și de curajul de a recunoaște că, uneori, ne putem pierde echilibrul, dar întotdeauna există o cale de întoarcere.

Va urma...

Surse:

- despre mecanismele adicției și dependența de substanțe <https://nida.nih.gov/>
- despre efectele și tratarea dependenței de fumat <https://www.lung.org/>
- despre adicția la tehnologie și comportament <https://www.who.int/>
- despre adicții și terapii <https://www.camh.ca/en/>
- despre intervenții și tratamente <https://zinniahealth.com/>
- Foto: Etienne Girardet