

# FÜGGŐ VAGYOK?

Honnan tudhatjuk, hogy alkoholfogyasztásunk, szerhasználatunk (egyes vényköteles gyógyszerek vagy illegális szerek fogyasztása) vagy egy bizonyos viselkedés (pl. szerencsejáték) már a problémás kategóriába esik?

Erre a kérdésre nem egyszerű választ adni. **A függőség egy komplex probléma, ami érintheti a társas kapcsolatainkat, a munkavégzésünket, fizikai és mentális egészségünket.** Egyéni különbségek vannak abban, hogy kinek melyik életterülete érintett jobban vagy éppen kevésbé.

Az alábbi szempontok támpontot nyújthatnak abban, hogy vannak-e szerhasználati, függőségi problémáink.

## ÁLTALÁNOS JELLEMZŐK

**Elvonási tünetek.** Mind a szerfüggőségek, mind a viselkedéses függőségek esetében megjelenhetnek elvonási tünetek. Ezek akkor jelentkeznek, ha az érintett személy nem használta függősége tárgyát egy ideje. A megvonásos tüneteknek két típusa van: **fizikai és lelki megvonás**. Fizikai megvonás alatt azt érthetjük, amikor a használat elhagyását követően fizikai panaszok jelennek meg, melyek nem magyarázhatók más betegséggel (pl. álmatlanság, fáradtság, remegés, izzadás stb.). Lelki megvonás esetén a legjellemzőbb az ellenállhatatlannak tűnő vágy a használatra, más néven **sóvárgás**. Ezzel párhuzamosan gyakran jelentkezik szorongás, depressziós hangulat, motiválatlanság.

**Kontrollvesztettség.** Ha valaki például egy pohár után nem képes abbahagyni az alkoholfogyasztást, vagy ha valaki újabb és újabb fogadásokat köt annak ellenére, hogy folyamatosan veszít.

**Tolerancia.** A szervezet már hozzászokott a választott szerhez/tevékenységhez. Például 3 pohár sör helyett már 6-ra van szükség a kívánt kellemes hatás eléréséhez, tehát az adagot folyamatosan növelni kell. Egy másik lehetséges példa, ha korábban néhány órát játszott valaki a számítógépen, és hirtelen több időre van szükség ahhoz, hogy ugyanazt az élvezetet tudja adni ez a tevékenység.



# FÜGGŐ VAGYOK?

## EGYÉB JELLEMZŐK

**Társas kapcsolatok.** A függőség tárgya fontosabbá válik a kapcsolatoknál. Előfordulhat, hogy nem foglalkozunk szeretteinkkel, nem figyelünk rájuk. A kapcsolatok leépülnek, elmagányosodunk vagy a régi, tartalmas kapcsolatokat felváltja a felszínes, szintén függő társaság. Sokszor olyan visszajelzéseket kaphatunk, hogy kevésbé vagyunk elérhetőek, megbízhatatlanná, zárkózottá váltunk.

Már megint nem szóltál, hogy később jössz!

Hiányzol a gyerekeknek, és nekem is!

Az utóbbi időben tele van hibával a munkád!

Nem lehet rád bízni semmit!

**Munka.** Intő jel lehet, ha rendszeresen kimaradunk a munkából, nehezebben tartjuk a határidőket, esetleg olyan visszajelzést kapunk, hogy ingadozik a teljesítményünk. Sokszor ezek az elakadások nem csak a függőség közvetlen következményeiként jelennek meg, hanem annak testi szövődményei következtében (pl. másnaposság, kialvatlanság, fájdalmak).

**Egészség.** A kémiai és a viselkedéses függőségek egyaránt okozhatnak rövid, illetve hosszú távú egészségbeli ártalmakat. Rövid távon megfigyelhetők a függőség közvetlen következményei (pl. testi fájdalmak, rossz minőségű alvás, kimerülés). A hosszú távú hatások a testi és lelki egészséget tartósan ronthatják, szervi betegségeket okozhatnak, idegrendszeri változások (csökkent koncentráció és figyelem, alvásproblémák, szorongás) ronthatják az életminőséget.

Talán érdemes lenne felkeresned egy orvost.

Úgy látom mostanában rossz passzban vagy...

## TESZTEK, AMELYEK SEGÍTHETNEK ÁLLAPOTUNK FELMÉRÉSÉBEN

**ALKOHOL** <http://www.indit.hu/segitsegre-van-szuksegem/who-audit-teszt/>  
<https://www.anonimalkoholistak.hu/index.php/segitsegre-van-szuksegem/szukseged-van-e-az-a-a-ra/2-uncategorised/24-teszt>

**SZERENCSEJÁTÉK** <http://gamblersanonymous.hu/20-kerdes/>

**GYÓGYSZEREK, ILLEGÁLIS SZEREK** <https://drogproblemak.hu/teszt-kerdesek-onmagunkhoz/>