

Psichoaktyvios medžiagos – laikinas pabėgimas: kodėl jos nepadeda spręsti problemų

Šiuolaikinis gyvenimas kupinas įtampos, informacijos gausos, greito tempo ir didelių lūkesčių. Vis daugiau žmonių iš įvairių amžiaus grupių patiria stresą, nerimą, emocinį perdegimą. Ieškodami greito palengvėjimo, kai kurie pasuka į psichoaktyvių medžiagų vartojimą: alkoholį, kanapes, raminamuosius, stimuliatorius ar kitas medžiagas.

Nors iš pirmo žvilgsnio jos gali atrodyti kaip būdas lengviau pakelti sunkumus ar bent trumpam „pabėgti“ nuo realybės, iš tiesų psichoaktyvių medžiagų sukuriamas palengvėjimas yra tik laikinas ir apgaulingas. Ilgainiui jos ne tik nepadeda, bet ir apsunkina žmogaus situaciją, sukuria naujų problemų ir dar labiau silpnina emocinį atsparumą.

Šiame straipsnyje nagrinėjama, kaip veikia psichoaktyvios medžiagos, kodėl jos sukuria trumpalaikio pabėgimo iliuziją ir kokios pasekmės laukia žmogaus, kuris jas renkasi vietoj sveikesnių būdų tvarkytis su stresu.

Kas yra psichoaktyvios medžiagos?

Psichoaktyvios medžiagos – tai cheminės medžiagos, veikiančios smegenų veiklą ir keičiantys žmogaus savijautą, emocijas, nuotaiką ar elgesį. Jos gali būti tiek legalios, tiek nelegalios.

Prie psichoaktyvių medžiagų priskiriama:

- ❖ alkoholis,
- ❖ nikotinas,
- ❖ kanapės,
- ❖ raminamieji ir migdomieji vaistai,
- ❖ stimulantai (pvz., kokainas, amfetaminas),
- ❖ haliucinogenai,
- ❖ įvairūs „naujosios psichoaktyvios medžiagos“ (NPS),
- ❖ kai kurie vaistai, vartojami be gydytojo priežiūros.

Visos jos tam tikru būdu veikia smegenų neuromediatorių sistemas – dopaminą, serotoniną, GABA ar noradrenaliną. Dėl to žmogus gali jausti atsipalaidavimą, euforiją, dirbtinį energijos antplūdį ar sumažintą nerimą.

Tačiau šis poveikis yra trumpalaikis, o po jo seka atoveiksmis, kuris gali būti daug nemalonesnis nei pradinė būseną.

Kodėl psichoaktyvios medžiagos atrodo patrauklios?

1. Greitas poveikis – šiandien žmonės įpratę prie greitų rezultatų – greito maisto, greitų atsakymų, greito informacijos gavimo. Psichoaktyvios medžiagos suteikia žaibišką poveikį, todėl atrodo kaip lengvas sprendimas.
2. Laikinas emocijų „nutildymas“ – medžiagos gali sumažinti nerimą ar įtampą, tačiau jos nepašalina problemų, tik jas nustumia į foną.
3. Socialinė aplinka – dalis žmonių pradeda vartoti dėl draugų spaudimo, priklausymo grupei noro ar socialinių situacijų.
4. Išmoktas elgesys – stebint šeimos narius ar aplinkinius, kurie stresą mažina alkoholiu ar kitomis medžiagomis, gali susiformuoti klaidingas įsitikinimas, kad tai normalu.
5. Informacijos trūkumas – dalis žmonių nesupranta psichoaktyvių medžiagų poveikio smegenims ir ilgalaikių pasekmių.

Laikinas pabėgimas – nuolatinės pasekmės

Psichoaktyvios medžiagos trumpam pakeičia smegenų veiklą, sukeldamos euforiją, atsipalaidavimą ar energijos padidėjimą. Tačiau kai poveikis baigiasi, smegenys reaguoja atvirkštine banga.

Atoveiksmis gali pasireikšti:

- ❖ nerimo sustiprėjimu,
- ❖ prasta nuotaika ar dirglumu,
- ❖ energijos stoka,
- ❖ miego sutrikimais,
- ❖ koncentracijos problemomis,
- ❖ padidėjusiu streso lygiu.

Tai sukuria užburtą ratą: žmogus nori vėl vartoti, kad trumpam jaustųsi geriau, tačiau ilgainiui savijauta tik blogėja.

Ilgalaikės psichoaktyvių medžiagų vartojimo pasekmės

1. Psichikos sveikatos problemos

Ilgalaikis vartojimas dažnai prisideda prie:

- ❖ depresijos,

- ❖ nerimo sutrikimų,
- ❖ panikos priepuolių,
- ❖ nuotaikų svyravimų,
- ❖ emocinio nestabilumo.

Medžiagos ne tik nesprendžia emocinių sunkumų, bet ir juos gilina.

2. Priklausomybės vystymasis

Priklausomybė gali išsivystyti nepastebimai – sumenkus savikontrolei, didinant dozes ar vartojant vis dažniau. Tai paveikia santykius, finansinę padėtį, darbą ir gyvenimo kokybę.

3. Fizinė žala

Priklausomai nuo medžiagos gali būti pažeidžiama:

- ❖ kepenų veikla,
- ❖ širdis ir kraujagyslės,
- ❖ plaučiai,
- ❖ virškinimo sistema,
- ❖ nervų sistema.

4. Kognityviniai sutrikimai

Vartojimas mažina:

- ❖ dėmesį,
- ❖ atmintį,
- ❖ sprendimų priėmimo gebėjimus,
- ❖ savikontrolę.

5. Socialinės ir teisinės pasekmės

Dažnesni konfliktai, izoliacija, sunkių sprendimų priėmimas, rizikingas elgesys ar teisiniai pažeidimai.

Kodėl psichoaktyvios medžiagos nėra sprendimas?

- 1) Jos nepašalina problemos šaltinio.
- 2) Trumpalaikis palengvėjimas virsta ilgalaikę žala.
- 3) Silpnėja natūralūs įveikos įgūdžiai.
- 4) Padidėja emocinis pažeidžiamumas.
- 5) Atsiranda priklausomybės rizika.

Tikras emocinis augimas įvyksta tada, kai žmogus priima savo jausmus ir ieško tikrų, tvarių būdų jais pasirūpinti.

Ką galima daryti vietoj psichoaktyvių medžiagų vartojimo?

Laimei, yra daugybė sveikų alternatyvų, kurios padeda tiek trumpalaikėje, tiek ilgalaikėje perspektyvoje.

1. Sąmoningumo praktikos

Meditacija, gilus kvėpavimas, įsižeminimo pratimai mažina nerimą ir atkuria vidinę pusiausvyrą.

2. Fizinė veikla

Judėjimas natūraliai gerina nuotaiką ir mažina streso hormonų kiekį, gamina laimės hormonus.

3. Pokalbis su artimaisiais

Atviras bendravimas padeda išsklaidyti įtampą ir jaustis palaikomam.

4. Profesionalų pagalba

Psichologas, psichoterapeutas ar socialinis darbuotojas padeda surasti tinkamus įveikos būdus.

5. Kūrybinė veikla

Piešimas, muzika, rankdarbiai leidžia išreikšti emocijas saugiu būdu.

6. Struktūruota dienotvarkė ir poilsis

Rutina mažina chaotiškumą, o pakankamas miegas didina atsparumą stresui.

7. Bendruomeniškumas

Dalyvavimas veiklose, savanorystė ar klubai suteikia priklausymo ir prasmės jausmą.

Psichoaktyvios medžiagos gali suteikti trumpą palengvėjimą, tačiau jos nesprendžia problemų ir ilginiui sukuria didesnes. Tikrasis kelias į geresnę savijautą prasideda nuo sąmoningo santykio su savo emocijomis, sveikų įveikos būdų ir pagalbos ieškojimo, kai jos reikia.

Stiprybė slypi ne pabėgime, o gebėjime drąsiai susidurti su sunkumais ir rinktis tai, kas padeda ilgalaikę gerovę.