

# Uzależnienie od leków

Dzisiejszy świat dyktuje nam bardzo szybkie tempo życia. ❌ Nie mamy czasu na choroby i ból, chcemy być ciągle sprawni, piękni i młodzi. W połączeniu z praktycznie nieograniczonym dostępem do różnego typu medykamentów pojawia się bardzo poważny problem. Coraz śmielej zaczynamy nadużywać leków, zażywamy je nawet wtedy, gdy nie ma ku temu poważnych powodów. Niestety taka sytuacja często narasta do problemu lekomanii.

## Czym jest uzależnienie od leków?

Lekomania to znaczne nadużywanie leków w ilościach zagrażających zdrowiu lub życiu człowieka. Nadmierne zażywanie leków jest bardzo często odpowiedzią na stres, szybkie tempo życia, chęć przekraczania granic lub nawet depresję. Niestety prywatne ośrodki dla osób uzależnionych coraz częściej w swoich progach witają osoby uzależnione od leków.

## Jak leczyć uzależnienie od leków?

Jak każde inne uzależnienie, lekomania musi być leczona. [Prywatne ośrodki leczenia uzależnień](#) mają zazwyczaj w swojej ofercie program skutecznej terapii dla takich osób. Czasami organizm ludzki przed rozpoczęciem terapii wymaga przeprowadzenia detoksykacji. To pierwszy krok, by uwolnić się od nadmiaru szkodliwych substancji. Wszystko odbywa się w wyspecjalizowanych [prywatnych klinikach odwykowych](#) pod okiem profesjonalnej kadry medycznej.

## Czy lekomania jest niebezpieczna?

Należy bardzo stanowczo podkreślić, że lekomania jest niebezpieczna dla zdrowia i życia człowieka. Osoba uzależniona całkowicie traci kontrolę nad ilością i częstotliwością zażywanych leków, przyjmując taką liczbę substancji, które realnie mogą niszczyć organizm. Bardzo ważne jest, by już przy

pierwszych objawach lekomani podjąć reakcję i rozpocząć terapię w prywatnym ośrodku uzależnień.

Niestety w przypadku lekomani granica pomiędzy uzależnieniem a zwyczajnym koniecznym zażywaniem leków jest bardzo cienka i niezwykle łatwo jest utracić czujność.

Jeśli pojawi się u nas choć cień wątpliwości, że my lub ktoś z bliskich może cierpieć na uzależnienie od leków, należy skontaktować się z ośrodkiem leczenia uzależnień w celu wstępnych konsultacji.

---

## Uzależnienie od hazardu

### **Uzależnienie od hazardu – siła psychiki**

W świadomości wielu ludzi tkwi przekonanie, że uzależnienie może dotyczyć tylko alkoholików. Nic bardziej mylnego. Dziś uzależnienia rodzą się jak grzyby po deszczu i każde z nich jest równie niebezpieczne. Dziś chcielibyśmy się zająć jednym z bardziej powszechnych typem uzależnień, a mianowicie uzależnieniem od hazardu. Jak przebiega i jakimi czynnikami się objawia ta choroba? Zobaczmy sami.



# Na czym polega uzależnienie od hazardu?

Uzależnienie od hazardu to powtarzające się z dużą częstotliwością uprawianie hazardu do tego stopnia, że kontroluje on życie uzależnionego. Osoba zaczyna zaniedbywać codzienne obowiązki, życie społeczne, często popada w długi. Hazard jest odpowiedzią na stres, pojawiające się problemy, brak samoakceptacji czy złe samopoczucie. Ta choroba objawia się pobudzeniem ruchowym, wahaniami nastroju, depresją oraz znacznym podnieceniem.



Uzależnienie od hazardu objawia się przede wszystkim maniackalnym szukaniem okazji do grania bez względu na świadomość wszelkich konsekwencji. Nieistotne jest rozpadające się życie rodzinne i zawodowe, popadanie w ruinę finansową i upadek moralny.

## Co robić, gdy zauważymy objawy uzależnienia od hazardu

Każdy [dobry prywatny ośrodek uzależnień alkoholowych](#) ma w swoim punkcie dział odwykowy dla hazardzistów. Warto zgłosić się do takiej jednostki, by w porę uzyskać pomoc. Klinika odwykowa dla osób uzależnionych prowadzi [kompleksową terapię](#) opartą na licznych zajęciach z terapeutami. Wyniki są zazwyczaj zadowalające.

# Jak rozwija się uzależnienie od hazardu?

Odpowiedź jest prosta – dynamicznie. To dlatego specjaliści namiętnie podkreślają, że należy jak najszybciej się zgłosić do najbliższego, a co najważniejsze dobrego ośrodka odwykowego, który podobnie na wzór uzależnień od alkoholu, zaplanuje terapię. Hazardzista jest jak alkoholik – liczy się dla niego tylko przedmiot jego uzależnienia. W prywatnej klinice starają się zmienić to przekonanie.

---

## Pierwsze objawy choroby alkoholowej

### **Pierwsze objawy choroby alkoholowej – bądź czujny!**

Choroba alkoholowa może zniszczyć nie tylko nasz organizm, ale całe dotychczasowe życie, które budowaliśmy przez lata w pocie czoła. Początki natomiast są często bardzo niewinne – kolejny kieliszek, wesołe picie ze znajomymi, inicjowanie spotkań alkoholowych tylko wyglądają tak niewinnie. Warto więc wiedzieć jak wyglądają początki choroby alkoholowej, by móc jak najwcześniej zareagować i poddać się kompleksowemu leczeniu w dobrej prywatnej klinice leczenia uzależnień.



## Na co należy zwrócić uwagę?

Jeśli u siebie lub w swoim najbliższym otoczeniu zauważycie następujące objawy, warto jak najszybciej zgłosić się do dobrego specjalisty, któremu temat uzależnień nie jest obcy. Takie osoby można znaleźć w prywatnych klinikach odwykowych. Poniżej przedstawiamy najbardziej niepokojące rzeczy:

- alkohol staje się odpowiedzią na niepowodzenia, stres w życiu, ciężką sytuację czy problemy
- można zauważyć zwiększenie ilości i częstotliwości wypijanego alkoholu
- niemożność napicia się powoduje u alkoholika rozdrażnienie
- pojawia się tzw. urwany film, alkoholik nie pamięta co działo się po wypiciu alkoholu
- coraz częściej sięga się po alkohol w celu zabicia objawów kaca
- coraz łatwiej można się upić
- alkoholik zaczyna pić w sytuacjach niedozwolonych (np. w pracy, będąc w ciąży czy przed prowadzeniem pojazdu)

Pojawienie się tych objawów sprawia, że alkohol naprawdę zbyt mocno zaczął o sobie dawać znać w naszym życiu.



Najlepszym wyjściem z tej sytuacji jest [dobry prywatny ośrodek leczenia uzależnień dla alkoholików](#). Już na pierwszych etapach można zastosować [terapię odwykową](#). W takiej klinice specjaliści pokierują terapią. Wszyscy zgodnie potwierdzają, że

im wcześniej rozpocznie się leczenie, tym bardziej widoczne są efekty i możliwość całkowitej możliwości do normalnego życia.

W skrócie: nasza recepta na pierwsze objawy alkoholizmu? Dobry prywatny ośrodek leczenia uzależnień dla alkoholików. Taka klinika to dyskrecja i skuteczne leczenie.

---

## Uzależnienie fizyczne a psychiczne

### **Uzależnienie fizyczne a psychiczne – różnice**

Alkoholizm to choroba chroniczna, której przebieg jest bardzo dynamiczny. Nieleczony alkoholik może mieć znaczne problemy ze zdrowiem. Choroba ta w konsekwencji może prowadzić do śmierci. Warto więc pamiętać, by w porę podjąć odpowiednie działania. Pierwszy krok powinien prowadzić do dobrego ośrodka leczenia uzależnień dla alkoholików.

Wyróżnia się uzależnienie psychiczne i fizyczne. Przyjrzyjmy się pokrótce każdemu z nich.

# Uzależnienie psychiczne

Uzależnienie psychiczne zawsze idzie w parze z uzależnieniem fizycznym. Głównym motywem działania jest więc psychika ludzka. Chwila słabości, podatność na alkoholizm czy problemy życiowe sprawiają, że oprócz uzależnienia psychicznego pojawia się uzależnienie fizyczne.



Na czym więc polega to groźne uzależnienie psychiczne? Zazwyczaj zaczyna się niewinnie. Alkoholik pije dla towarzystwa, łatwo inicjuje kolejki, a trunek bardzo szybko rozluźnia i oddala wszelki stres. Alkoholik wie, że alkohol przynosi tymczasową ulgę i tak też tłumaczy swoje ciągi picia. To swoista ucieczka od stresu, próba znalezienia wyjścia z trudnej sytuacji. W rzeczywistości sytuacja coraz bardziej się komplikuje. W każdym dobrym prywatnym ośrodku uzależnień powiedzą Wam, że uzależnienie psychiczne od alkoholu musi być kompleksowo leczone. To dlatego takie kliniki leczenia uzależnień mają w swoim programie liczne zajęcia. [Ośrodek odwykowy dla alkoholików](#) to najlepsze miejsce, gdzie pod kontrolą jest także psychika osoby uzależnionej.

# Uzależnienie fizyczne



Uzależnienie fizyczne objawia się poprzez wiele czynników somatycznych. Są to np. drgawki alkoholowe, tzw. syndrom odstawienia, uczucie niepokoju. Każdy prywatny ośrodek uzależnień proponuje też metody odwykowe oparte o detoks. Dobra

klinika wie jak przeprowadzić ten proces bezpiecznie i



skutecznie.

Warto pamiętać, że tylko dwutorowe leczenie w dobrej klinice odwykowej gwarantuje skuteczne leczenie uzależnień alkoholowych.

---

## **Alkoholizm dane statystyczne**

Alkoholizm w statystykach, czyli liczby nie kłamią

Dziś chcielibyśmy podać kilka niezbitych dowodów, że niekontrolowane picie alkoholu może być naprawdę tragiczne w skutkach. Tylko niewielka część osób uzależnionych od alkoholu, zgłasza się do [ośrodka leczenia alkoholizmu](#) z prośbą o pomoc. Przedstawimy kilka faktów opartych na realnych liczbach.

### **Polska „kultura” picia**

Chyba każdy wie jak wyglądają polskie imprezy i święta. Na stole musi pojawić się alkohol i nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie wmuszano go w osoby, które tego nie chcą. „Ze mną się nie napijesz?”, „No to jeszcze po jednym” i inne teksty są na porządku dziennym. Szacuje się, że średnio na jednego Polaka przypada 12,5 litra alkoholu rocznie. Rzeczywiście te dane mogą być bardzo zaniżone.

### **Ciąża a alkohol**





Niestety – choć może to wydawać się niewiarygodne – nawet kobiety ciężarne sięgają po alkohol. I nie są to pojedyncze przypadki, ale aż 30%! Rodzą się dzieci, które już od pierwszego dnia skazane są na skutki dziania alkoholu. Mają zaburzenia rozwojowe, zwiększa się tendencja do alkoholizmu.

## **Kierowcy z procentem**

Niestety kierowcy też nie stronią od alkoholu. Pomimo wielu głośnych akcji w Polsce w styczniu 2017 roku zatrzymano aż ponad 300 nietrzeźwych kierowców! Liczba wypadków z ich udziałem też jest znacznie większa, niż u trzeźwych kierowców.

## **Alkohol u nastolatków**

Choć sprzedaż alkoholu osobom nieletnim jest zakazana, szacuje się, że nawet 84% nastolatków sięga po napoje wyskokowe! Najchętniej wybieranym alkoholem jest z pozoru niewinne piwo.



## **Kto jest najczęściej narażony na**

# alkoholizm?

Badania pokazują, że najbardziej narażoną na chorobę alkoholową są osoby pracujące powyżej 48 godzin. Wydaje się więc, że po alkohol sięgają osoby podatne na stres, zmęczone, z pozoru mające uporządkowane życie.

## Czym jest alkoholizm?

Alkoholizm to choroba chroniczna, czyli nieuleczalna, objawiająca się picciem częstszym i w większych ilościach. Wyróżnia się uzależnienie fizyczne i psychiczne, które idą ze sobą w parze. Złagodzenie objawów alkoholizmu powoduje kompleksowa [terapia antyalkoholowa](#) połączona z ogromną siłą woli oraz pomocą ze strony otoczenia.

---

## Uzależnianie jak zauważyć

Ludzie w dzisiejszym świecie narażeni są na wiele pokus. I coraz częściej wpadają w ich sidła poprzez stres i pęd życiowy. Tak pojawiają się uzależnienia. [Prywatny ośrodek leczenia alkoholizmu](#) to najlepszy sposób, na walkę z chorobą alkoholową. Przyjrzyjmy się uzależnieniom, które stanowią duże zagrożenie czyli alkoholizmowi i uzależnieniu od internetu.

## Uzależnienie od Internetu



Na ten rodzaj uzależnienia narażeni są szczególnie osoby młode. Rozwój nowoczesnych technologii sprawił, że Internet otacza nas praktycznie z każdej strony. Uzależnienie od Internetu to prawdziwa plaga XXI wieku. To zjawisko stosunkowo nowe, dlatego nie

podchodzimy do niego z należytą uwagą.

## **Jak więc sprawdzić czy jest się uzależnionym od Internetu?**

Zadajmy sobie kilka pytań:

1. Czy potrzebujesz spędzać w Internecie więcej czasu niż dotychczas?
2. Czy masz za sobą nieudane próby kontrolowania czasu spędzonego w Internecie?
3. Czy podczas ograniczania Internetu odczuwałeś rozdrażnienie lub niepokój?
4. Czy rozmyślasz o kolejnych odbytych sesjach internetowych i nie możesz się ich doczekać?
5. Czy spędzasz w Internecie więcej czasu, niż zaplanowałeś?
6. Czy Internet jest dla Ciebie ucieczką od problemów?
7. Czy zaryzykowałaś kiedyś utratę relacji lub pracy w związku z ilością spędzanego czasu w Internecie?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałaś tak, warto zgłosić się do specjalisty.

## **Uzależnienie od alkoholu**



Od dawien dawna alkoholizm był i nadal jest przyczyną rozpadu więzi, utraty pracy, skreślenia przyszłości, utraty zdrowia a nawet życia. Niestety uzależnienie jest tak silne, że osoba uwikłana w nałóg nie zdaje sobie sprawy z konsekwencji, a głównym celem życia staje się alkohol. Ta destrukcyjna substancja wpływa nie tylko na ciało, ale i na psychikę uzależnionego. Na łagodzenie objawów alkoholizmu składa się kompleksowa [terapia odwykowa dla alkoholików](#), oparta o działania psychiczne i fizyczne. Grupy terapeutyczne istnieją w całej Polsce, nawet w małych miejscowościach, gdyż problem jest naprawdę spory.

Każde uzależnienie jest natomiast tak samo poważną chorobą, na którą należy jak najszybciej reagować.

---

## [Etapy uzależnienia](#)



Wiele osób zastanawia się jaka jest różnica pomiędzy nałogiem, a uzależnieniem. Nałóg z definicji to nasze szkodliwe przyzwyczajenie, które może mieć złe konsekwencje dla zdrowia w przyszłości. Najlepszym sposobem na walkę z nałogiem jest podjęcie się [terapii odwykowej](#). Uzależnienie natomiast wiąże się ze skutkami społecznymi, degradacją nie tylko zdrowia, ale życia rodzinnego i zawodowego. Jest niebezpieczne dla życia. Przyjrzyjmy się pokrótce jakie są etapy uzależnienia.

## **Etap 1 – picie towarzyskie**

Mało kto wie, że niepozorne picie z przyjaciółmi może być początkiem ciężkiej choroby. Osoba, która wkracza w uzależnienie odczuwa przyjemność płynącą z picia. Znacznie wzrasta wzrost tolerancji na alkohol.

## **Etap 2 – faza ostrzegawcza**

Tu także wiele sygnałów początkowo może nie budzić naszych podejrzeń. Osoba szuka coraz liczniejszych okazji do picia. Pośpiesza towarzystwo do szybszych kolejek. Po wypiciu pojawia się lepsze samopoczucie, odreagowanie od stresu. Widoczny jest brak umiaru, picie kończy się urwaniem filmu. Występują pierwsze próby picia w samotności, w ukryciu. Już w tym momencie najlepiej odwiedzić [prywatny ośrodek leczenia alkoholizmu](#), w którym uzyskamy pomoc w walce z naszym problemem.

## **Etap 3 – krytyczny**

Osoba zaczyna mieć świadomość swojego problemu, dlatego pojawia się tzw. kac moralny. Składa liczne przysięgi abstynencji, dni bez alkoholu, by wrócić ze wzmocnioną siłą i znów pić. Uzależniony usprawiedliwia swoje picie, i często czuje pustkę. Wzrasta agresywność, pojawiają się nawet konflikty z prawem. Zaniedbuje nie tylko swój wygląd, ale także rodzinę i pracę.

## **Etap 4 – chroniczny**

Następuje degradacja życia społecznego oraz zawodowego. Głównym celem w życiu staje się alkohol, dlatego by go zdobyć, uzależniony ucieka się nawet do czynów przestępczych. Pojawiają się alkohole niekonsumpcyjne. Problemu nie stanowi picie w samotności, upijanie się rano. Zaczynają się poważne kłopoty ze zdrowiem – padaczka alkoholowa, wtórny analfabetyzm, różnego typu psychozy. To bardzo niebezpieczny moment prowadzący nawet do śmierci.

Pamiętajmy, że szybka reakcja może pomóc uniknąć tragicznych w skutkach konsekwencji.

---

## **Rodzaje uzależnień**

W dzisiejszych czasach żyjemy inaczej, szybciej. Jesteśmy narażeni na stres, a przyszłość jest niepewna. To niestety doskonały grunt pod pojawienie się uzależnień. Przyjrzyjmy się uzależnieniom, które najbardziej nas zniewalają.

# Rodzaje uzależnień

Do najbardziej popularnych rodzajów uzależnień należą:

- Uzależnienie od alkoholu
- Uzależnienie od narkotyków
- Uzależnienie od leków
- Uzależnienie od Internetu

i wiele innych. Pojawiają się także uzależnienia od zakupów, pornografii, seksu, innych osób, pracy. Każda z tych dolegliwości jest równie poważna i może prowadzić do destrukcji życia społecznego oraz zdrowia.

## Uzależnienie od alkoholu



Szacuje się, że nawet 12% Polaków nadużywa alkoholu. W naszym kraju żyje natomiast aż około 700 tysięcy alkoholików! Problem jest więc poważny i powszechny. Warto więc być świadomym jak wygląda choroba alkoholowa, jak przebiegają jej etapy, by móc w odpowiednim momencie właściwie zareagować. Uzależnienie od alkoholu możemy podzielić na fizyczne i psychiczne. Fizyczne uzależnienie objawia się w reakcji ciała na brak alkoholu. Pojawiają się drgawki i inne niekontrolowane

zachowania. Uzależnienie psychiczne to najczęściej sięganie po alkohol w celu poprawy samopoczucia, ucieczki od problemów. [Leczenie uzależnienie alkoholowego](#), polega w głównej mierze na uczestniczeniu osoby uzależnionej w odpowiedniej [terapii alkoholizmu](#). Alkoholizm jest chorobą której całkowicie nie idzie wyleczyć. Możemy tylko załagodzić jej skutki i „uśpić” ją. Nie możemy natomiast uśpić naszej czujności. Do końca życia należy zachować całkowitą i bezwzględną abstynencję.



# Uzależnienie od Internetu

W dzisiejszych czasach Internet jest wszechobecny. Dzień rozpoczynamy od zerknięcia w komórkę, gdzie dostęp do Internetu ma prawie każdy. Wiele zawodów opiera się na pracy sieci. Tracimy kontrolę nad czasem, jaki spędzamy przed ekranem komputera. Życie realne zamienia się z rzeczywistym. Dziś to niestety realny problem, który należy leczyć.



## Uzależnienie – niebezpieczne zniwolenie

Każdy z nas narażony jest na uzależnienie od alkoholu, narkotyków, pracy, Internetu i wielu innych. Ta lista niestety coraz bardziej się powiększa.

---

## Alkoholizm – czym jest?

Osoby, które mają w swoim otoczeniu alkoholika, lub same mają lub miały problem z ilością wypijanego alkoholu doskonale wiedzą, że alkoholizm to bardzo poważna choroba, która może mieć bardzo tragiczne skutki. Warto sobie uświadomić czym właściwie jest alkoholizm i do jakich konsekwencji prowadzi.

## Choroba alkoholowa



Wobec alkoholizmu nikt nie jest bezpieczny. Oczywiście istnieją uwarunkowania genetyczne, ale niestety każdy musi trzymać się na baczności, by nie dać się wplątać w sidła tej zabójczej choroby. Przebieg alkoholizmu ma podobną formę u każdego. Wyróżnia się zazwyczaj 4 fazy alkoholizmu – im dalej zabrnjemy, tym trudniej będzie walczyć z nałogiem.

Należy mieć świadomość, że alkoholizm to choroba chroniczna, czyli nieuleczalna. Można zahamować jej rozwój, złagodzić objawy, ale już do końca życia picie jakiegokolwiek alkoholu jest zakazane, by zapobiec nawrotom choroby.

Alkoholizm można podzielić na uzależnienie psychiczne i fizyczne. Te dwa czynniki bierze się szczególnie pod uwagę podczas [terapii alkoholizmu](#). Uzależnienie psychiczne objawia się poprzez niepohamowaną chęć wypicia alkoholu, wskutek czego poprawia się chwilowo samopoczucie i zapomnienie o problemach.



Uzależnienie fizyczne to wzrost tolerancji na alkohol (tylko w ostatniej fazie ta tolerancja spada). Organizm odczuwa głęboki dyskomfort jeśli nie dostarczymy mu odpowiedniej porcji alkoholu. W przeciwnym razie pojawiają się objawy somatyczne, niepokój, dreszcze itp.

## **Alkoholizm – dane statystyczne**

Statystyki pokazują, że osoby uzależnione żyją średnio 10-15 lat krócej. To sprawa zabójczej substancji, jaką jest alkohol. Szacuje się także, że na jednego Polaka rocznie przypada 12,5

litra alkoholu. Istnieją jednak jeszcze bardziej zatrważające dane. Mówi się, że nawet 30% ciężarnych kobiet sięga po alkohol! Aż 9 tysięcy dzieci urodziło się z różnymi wadami, spowodowanymi działaniem alkoholu. Te liczby mocno trafiają do serca i pozostawiają otwarte pytanie – czy warto ryzykować pojawienie się choroby dla kilku chwil przyjemności? Stójmy zawsze na baczności.

---

## Uzależnienie a nałóg różnice

Uzależnienie zaczyna się niewinnie. I często nic nie wskazuje na to, że kolejny kieliszek wina lub wódka pita w towarzystwie przy kolejnej okazji mogą być początkiem naprawdę groźnego uzależnienia. Z którego, aby wyjść trzeba będzie podjąć [leczenie alkoholizmu prywatnie](#). Warto zawsze mieć w głowie jak wyglądają etapy uzależnienia, by móc w porę zareagować.



Wyróżnia się cztery etapy uzależnienia. Poniżej pokrótce opiszemy każdy z nich.

### **Etap picia towarzyskiego**

Picie zaczyna sprawiać niekłamaną przyjemność. Osoba zyskuje większą tolerancję na alkohol i ma na niego coraz większą ochotę.



## Etap ostrzegawczy

To moment, gdy szuka się coraz częstszych okazji do picia. Alkohol jest ucieczką od problemów i uwalnia napięcie. Od razu po wypiciu pojawia się lepsze samopoczucie. Osoba inicjuje kolejki, ale także zaczyna pić w samotności oraz leczać kaca. Najlepiej już w tym etapie przejść krótką [terapię uzależnienia alkoholowego](#), aby ono się nie nasiliło.



## Etap krytyczny

To moment, gdy alkohol wkracza z butami w życie uzależnionego. Rozpoczyna się zaniedbywanie życia zawodowego i rodzinnego. Mogą pojawić się konflikty z prawem. Wzrasta poziom agresji. Osoba składa przysięgi abstynencji, obiecuje poprawę, by po pewnym czasie znów sięgnąć po kieliszek. Pojawia się pustka, brak sił, bezradność.



## Etap chroniczny

Uzależniony pije o każdej porze dnia, nawet rano. Drastycznie spada tolerancja na alkohol. Rozpadają się więzi rodzinne. Następuje otępienie alkoholowe, psychozy, padaczka alkoholowa. To faza niezwykle niebezpieczna dla zdrowia i życia uzależnionego. Człowiek upija się w samotności, wydłużają się okresy pijaństwa. Jedynym celem w życiu staje się alkohol.

## Różnica między uzależnieniem a

# nałogiem?

Nałóg definiuje się jako szkodliwe dla zdrowia przyzwyczajenie. Jest to na przykład palenie papierosów. Uzależnienie to taka zależność od czegoś, która uniemożliwia normalne funkcjonowanie w przypadku braku. Uzależnienie jest bardzo niebezpieczne i może prowadzić nawet do śmierci. Uzależnienie to choroba chroniczna, której nie da się wyleczyć, lecz tylko uśpić i złagodzić skutki.