

# 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 zniewolenie

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