



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

## Up!Teczka Zdrowia

# Konsekwencje uzależnień w chorobach psychicznych, ich wpływ na leki oraz korzyści z zaprzestania palenia

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca  
wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie



**25<sup>lat</sup>** SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
MAZOWIECKIEGO

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Mazowieckie Specjalistyczne  
Centrum Zdrowia  
Im. prof. Józefa Mazurkiewicza



Polska Federacja Szpitali



IRU



GRUPA  
Artemis



fundacja edukacji  
i przedsiębiorczości

Tytuł: Konsekwencje uzależnień w chorobach psychicznych, ich wpływ na leki oraz korzyści z zaprzestania palenia

Autorzy: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

Materiał jest częścią opracowania: "Buduj odporność psychiczną, by lepiej radzić sobie z trudnościami"

ISBN: 978-83-67802-72-7

**COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie**

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

**Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:**

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: „up!Teczka Zdrowia”, Ochrona i promocja zdrowia psychicznego  
dotycząca wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie

**Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych  
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

# Konsekwencje uzależnień w chorobach psychicznych, ich wpływ na leki oraz korzyści z zaprzestania palenia



## Uzależnienia

Nadużywanie alkoholu i innych substancji często jest dużym problemem szczególnie u osób z zaburzeniami psychicznymi. Może bowiem prowadzić do:

- zaostrzenia objawów i działań niepożądanych,
- nieprzestrzegania zaleceń terapii,
- nawrotu choroby,
- potrzeby dodatkowego leczenia.

Przyczynia się do utraty stałego zatrudnienia, zaostrza objawy negatywne (utrata woli, wycofanie społeczne, spłylenie emocjonalne). Alkohol i substancje psychoaktywne mogą także wchodzić w niebezpieczne interakcje z przepisаныmi lekami. Ma to również niekorzystny wpływ na czynności mózgu. Nawet w niewielkich dawkach powoduje: sedację, spowolnienie odruchów czy zaburzenia koordynacji. Spożycie większych ilości prowadzi do zmęczenia, zamroczenia a nawet śmierci.

Ciągle spożywanie alkoholu i/lub narkotyków bardzo często wywołuje problemy z komunikacją z innymi ludźmi, skutkującą trudnościami w pracy, w relacjach i nieumiejętnością sprostaną zwykłym wyzwaniom społecznym.

Przyjmowanie substancji psychoaktywnych: kokainy, LSD, ecstasy oraz kanabinoli (np. marihuany) może wywołać psychozę schizofreniczną oraz objawy psychiatryczne lub doprowadzić do ich zaostrzenia.

Osoby chore są bardziej podatne na uzależnienie od alkoholu i doświadczają poważnych skutków jego nadużywania, takich jak spadek sprawności umysłowej, uszkodzenie mózdzku, zapalenie wielonerwowe, padaczka, uszkodzenie wątroby itp.

## **Z reguły z uzależnieniem nie wygra się w pojedynkę**

Osoby uzależnione, a także krewni i przyjaciele tych osób, którzy dostrzegają nałóg, powinni zwrócić się do zespołu terapeutycznego i poprosić o profesjonalną pomoc.

Jest wiele miejsc ze specjalnymi programami leczenia skierowanymi dla pacjentów chorych, którzy nadużywają narkotyków bądź alkoholu. W przypadku ich braku pomocne mogą okazać się ogólne grupy samopomocy, takie jak Anonimowi Alkoholicy.

Warte rozważenia są także zmiany zachowania, w tym zmiana środowiska (unikanie kontaktu z osobami spożywającymi alkohol) lub po prostu powiedzenie „NIE”, kiedy proponowany jest alkohol lub narkotyki.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

## Korzyści z zaprzestania stosowania substancji uzależniających:

- lepsze samopoczucie,
- większa aktywność,
- lepsze radzenie sobie z chorobą i z możliwymi działaniami niepożądanymi leku,
- większe szanse na uniknięcie ponownych hospitalizacji,
- mniej konfliktów z otoczeniem (przyjaciółmi, rodzicami, znajomymi, przełożonymi),
- dbanie o zdrowie,
- dbanie o wygląd, zachowywanie się w odpowiedni sposób,
- lepszy kontakt społeczny,
- unikanie problemów w domu i w pracy, a także konfliktów z prawem
- unikanie problemów związanych z jazdą samochodem.



## Korzyści z zaprzestania palenia papierosów:



Palenie papierosów może poprawić samopoczucie za sprawą znajdującej się w nich nikotyny, która dociera do mózgu w 10 sekund, poprawia nastrój i koncentrację oraz łagodzi gniew i stres. Niemniej jednak palenie jest szkodliwe dla zdrowia fizycznego i psychicznego.



## Co zyskasz, jeśli przestaniesz palić?

- będziesz żyć dłużej, gdyż zmniejszy się ryzyko wystąpienia raka, zawału serca, udaru, zaćmy i innych chorób,
- oddech stanie się lżejszy, zmniejszy się kaszel,
- obniży się ciśnienie krwi,
- poprawi się Twoja kondycja fizyczna,
- skóra będzie zdrowsza, będziesz wyglądać młodziej,
- Twoje zęby i paznokcie nie będą przebarwione,
- Twoje ubrania będą mieć lepszy zapach,
- zaoszczędzisz pieniądze,
- poprawi Ci się życie seksualne,
- będziesz mieć więcej energii.

## Bibliografia

1. Beck J. „Terapia poznawcza”, WU, Kraków, 2005
2. Cierpiatkowska L., Sęk H. „Psychologia kliniczna”. PWN, Warszawa 2020.
3. Ellis A. „Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej”, GWP, Gdańsk 1999.
4. Hayes S.C., Smith S. „W pułapce myśli” Jak skutecznie radzić sobie z depresją, stresem i lękiem. GWP, Sopot 2015.
5. Metzger G. „Wprowadzenie do psychologii” GWP, 1997.
6. Padesky C. „Umysł ponad nastrojem”, WUJ, Kraków, 2004.
7. Selye H. „Stres życia” PZWL, Warszawa 1960. sek H. „Psychologia zdrowia” PWN, Warszawa 1999.



### **Joanna Kamer**

Doktor nauk społecznych, Specjalista Psycholog Kliniczny,  
Certyfikowany Psychoterapeuta

Ukończyła studia psychologiczne magisterskie na Uniwersytecie Jagiellońskim, tytuł doktora nauk społecznych zdobyła na Uniwersytecie Wrocławskim. Zawodowo związana jest z Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia w Pruszkowie gdzie pracuje na oddziale ogólnopsychiatrycznym i zajmują się diagnozą kliniczną i wsparciem psychologicznym pacjentów z zaburzeniami psychicznymi. Pracuje również jako psychoterapeuta, prowadzi psychoterapię indywidualną, par w nurcie integratywnym. Głównie pomaga osobom dorosłym i młodzieży. Swoje kompetencje psychoterapeutyczne zdobyła w studium psychoterapii integratywnej w SPCH, uzyskując certyfikat psychoterapeuty. Pracuje pod stałą superwizją.

Prywatnie jest żoną i matką. Swój wolny czas spędza aktywnie na bieganii, wspinaczce, nartach, rowerze lub słuchając dobrej muzyki.



## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów. To grupa szczególna, gdyż ryzyko takich zaburzeń jak depresja rośnie z roku na rok – podobnie jak liczba prób samobójczych.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Stoją oni przed wyzwaniami, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji Nie Widać Po Mnie skierowane były także do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Program Up!Teczka Zdrowia jest dla nas wyjątkowy. Nie ma znamion profilaktyki. Skierowany jest bowiem do tych, którzy kryzys przeszli i wiedzą, jak ta batalia jest trudna. Zwracamy się do tych, którzy obawiają się nawrotu i chcą za wszelką cenę utrzymać obecny stan. Tym projektem chcemy pomóc. Poprzez edukację wskazujemy newralgiczne punkty, na które chory powinien zwracać uwagę oraz na troskę, jaką powinien się otaczać. Wszystko po to, aby kontynuowana terapia była jak najbardziej skuteczna.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

**25** lat  
SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
MAZOWIECKIEGO