

Dlaczego stymulanty uzależniają?

Często ludzie borykający się z problemami dotyczącymi sprawności fizycznej i psychicznej, sięgają po pomoc w postaci substancji wpływających na pobudzenie oraz działanie ośrodkowego układu nerwowego. Stymulanty to znane nie od dziś rozwiązanie na niską produktywność, brak humoru lub nagły spadek energii. Po ich zażyciu następuje wyzwolenie dodatkowej siły vitalnej, pozytywnych stanów emocjonalnych i, ogólnie rzecz biorąc, wydajności naszego organizmu. Czy jednak zawsze jest to bezpieczne dla naszego ciała?

Główną zasadą działania stymulantów na nasz organizm jest ich wpływ na układ nerwowy i blokowanie lub wyzwalanie pewnych procesów, które w nim zachodzą. Ciałem rządzą reakcje chemiczne zachodzące w mózgu, a więc pobudzenie go do wytwarzania pewnych hormonów to zadanie stymulantów. Jedne wywołują euforie, inne przeciwdziałają zmęczeniu. Niektóre mają zastosowanie w medycynie: w leczeniu chorobowej senności, depresji, nadwagi, czy podnoszeniu zdolności koncentracji i skupienia, zwłaszcza w przypadku ADHD. Stymulanty bywają jednak silnie uzależniające. Ich przykładami są nikotyna, alkohol, kofeina, czy narkotyki, jak kokaina, metamfetamina i amfetamina. Ze względu na swój potencjał uzależnienia, nadużycia i negatywny wpływ na zdrowie, ich obrót na rynku jest pod ścisłą kontrolą państwa.

Powodem uzależnienia jest zazwyczaj bezrefleksyjność, z jaką ludzie sięgają po substancje wspomagające. Kiedy w sztuczny sposób podnosi się poziom jakiegoś czynnika, zazwyczaj jest on wyższy niż byłby naturalnie, toteż gdy stymulant przestanie działać, poziom danej substancji gwałtownie spada, a w mózgu zapotrzebowanie na nią rośnie. W taki sposób ludzie uzależniają się od papierosów, kawy czy nielegalnych w Polsce ciężkich narkotyków o działaniu psychoaktywnym czy euforyzującym.

Jako przykładowe działanie stymulanta można przedstawić proces wpływu niezbędnej w dzisiejszych czasach kofeiny. Razem z krwią przedostaje się do mózgu i wywołując bezpośredni wpływ na ośrodkowy układ nerwowy wyzwala z kory nadnerczy adrenalinę, przez co pobudza układ krwionośny i podnosi ciśnienie tętnicze krwi. W taki sposób zwiększa się stan pobudzenia i koncentracji, przez co wiele osób nadużywa kawy, by móc wydajniej pracować – w efekcie kofeina działa na mózg coraz słabiej i mimo coraz większych dawek nie wywołuje już oczekiwanych skutków, a jedynie uzależnia organizm, bo gdy jej braknie, uzależniony odczuwa bóle głowy, irytacje i zmęczenie.

Zrozumienie działania i wpływu stymulantów na ciało i mózg pozwala na świadomą i odpowiedzialną decyzję o korzystaniu z nich w celu pozyskania jak najlepszych efektów oraz uniknięciu zaburzeń w naturalnym funkcjonowaniu organizmu.

Joanna Heberlain