

ADDICTION AS A RESTRICTION OF FREEDOM

Uzależnienie jako ograniczenie wolności

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3105-9144>

E-mail: bartlomiej.bednarz@interia.pl

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2023.33a.29>

Wstęp

*Wolność, kocham i rozumiem, Wolności oddać nie umiem*¹ - ten fragment utworu *Kocham Wolność* zespołu „Chłopcy z Placu Broni” znają chyba wszyscy Polacy. Wychwala on jedną z podstawowych wartości jaką jest wolność osoby ludzkiej. Czym jednak tak naprawdę jest wolność i z czym się ona wiąże?

Wolność jest jedną z cech, która odróżnia człowieka od innych istot żyjących na ziemi. Słownik języka polskiego definiuje *wolność* jako *niezależność, niepodległość, swobodę, samodzielność*², a pojęcie *wolny* jako *korzystający ze swobody, nie skrupowany, swobodny, niezależny, niezawisły*³.

Jak wielką wartością jest wolność człowieka świadczy chociażby fakt, iż odnosi się do niej i przedstawia przesłanki jej ograniczenia najważniejszy akt prawny w naszym kraju, jakim jest Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej. W artykule trzydziestym czytamy, iż *Przyrodzona i niezbywalna godność człowieka stanowi źródło wolności i praw człowieka i obywatela. Jest ona nienaruszalna, a jej poszanowanie i ochrona jest obowiązkiem władz publicznych*⁴. Z kolei artykuł trzydziesty pierwszy zaznacza, iż: *1. Wolność człowieka podlega ochronie prawnej; 2. Każdy jest obowiązany szanować wolność i prawa innych. Nikogo nie wolno zmuszać do czynienia tego, czego prawo mu nie nakazuje; 3. Ograniczenia w zakresie korzystania z konstytucyjnych wolności i praw mogą być ustanawiane tylko w ustawie i tylko wtedy, gdy są konieczne w demokratycznym państwie dla jego bezpieczeństwa lub porządku publicznego, bądź dla ochrony środowiska, zdrowia i moralności publicznej, albo wolności i praw innych osób. Ograniczenia te nie mogą naruszać istoty wolności i praw*⁵. Pokazuje to jednoznacznie, iż wolność człowieka i obywatela zajmuje jedno z najważniejszych miejsc w systemie prawnym i hierarchii wartości współczesnego społeczeństwa.

Dla współczesnego człowieka, a zwłaszcza dla młodych ludzi, słowo wolność jest niezwykle atrakcyjne i przybiera niemal magiczne znaczenia. Utożsamiana jest bowiem ona z postępek społecznym i z samorealizacją⁶.

To dzięki wolności człowiek może zająć inną postawę wobec życia niż ludzie z jego otoczenia. Skutkuje to tym, iż w świecie ludzi obserwowane jest tak wielkie zróżnicowanie zachowań, jakie nie występuje w świecie zwierząt: jedni postępują w sposób rozważny i odpowiedzialny, a inni kierują się instynktami, popędami, nawykami czy emocjami nawet wtedy, gdy przez to wyrządzają krzywdę samym sobie lub innym osobom, albo popadają w uzależnienia⁷.

Bycie wolnym człowiekiem oznacza m.in. wolność od nałogów i uzależnień, które przejmują kontrolę nad naszym życiem i nie pozwalają w pełni korzystać z jego dobrodziejstw i cieszyć się tym, co naprawdę ważne, jak wspólne spędzanie czasu z rodziną, znajomymi, czy rozwój umysłowy i duchowy.

2. Uzależnienie- powolna utrata kontroli nad swoim życiem

¹ B. Łyszkiewicz, *Kocham Wolność* [w:] *Wielki Śpiewnik Polski*, Poznań 2003, s.297

² E. Sobol [red.], *Nowy słownik języka polskiego*, Warszawa 2002, s. 1142

³ Tamże, s. 1142

⁴ Ustawa z dnia 2 kwietnia 1997 roku *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej*, (Dz. U. 1997 nr 78 poz.483)

⁵ Tamże.

⁶ www.ocaleni.info/2020/06/10/wolnosc-a-uzaleznienia/ [dostęp: 12.04.2023r.]

⁷ Tamże.

Encyklopedia PWN przedstawia pojęcie nałogu, jako *medyczny dawny termin pokrywający się ze współczesną definicją uzależnienia*⁸. Zaznacza jednak, że bardziej od samego pojęcia uzależnienia akcentuje on zależność fizyczną, przewlekłość i niepomyślne następstwa zaburzeń. Termin ten oznacza niezwykle silną, nawykową potrzebę przyjmowania substancji psychoaktywnej, np. alkoholu, narkotyków, substancji stymulujących czy halucynogennych, lub wykonywania określonych czynności, np. uprawiania hazardu, korzystania z telefonu i internetu, masturbacji, realizowaną mimo świadomości szkodliwych następstw zdrowotnych i podporządkowującą sobie inne cele, zainteresowania i całą aktywność osoby nim dotkniętej.

Inaczej rzecz ujmując, nałóg to nic innego jak kompulsywne, nawykowe zachowanie, ograniczające wolność ludzkich pragnień. Stan ten wywoływany jest pragnieniem określonego obiektu- substancji bądź czynności. Uzależnienie zaś oznacza ciągłe poddawanie się mu, trwanie w bliskiej relacji z przedmiotem uzależnienia, koncentrowanie wokół niego swoich myśli. Zależność ta może mieć charakter fizyczny bądź psychiczny⁹. W uzależnieniu psychicznym zażywane substancje uzależniające (bądź wykonywane czynności), powodują silne i szybkie gratyfikacje emocjonalne. Uzależnienie tego typu powstaje na skutek interakcji pomiędzy zażywaną substancją (wykonywaną czynnością), osobą ją zażywającą (wykonującą czynność) i kontekstem, w jakim ta interakcja zachodzi. Osoba uzależniona uważa, że dana substancja (wykonywana czynność) i tylko ona jest w stanie zaspokoić pewne jej potrzeby, przypisuje jej szczególne znaczenie oraz coraz bardziej koncentrując swoje życie tylko na jej zdobywaniu¹⁰. Uzależnienie fizycznej związane jest z kolei z konkretnym wpływem substancji na organizm. Określane jest jako fizjologiczna zależność organizmu od systematycznie zażywanej substancji psychoaktywnej. Efektem tego jest powstanie, w organizmie osoby uzależnionej, sztucznej potrzeby, przejawiającej się przymusem przyjmowania danego środka. Brak danej substancji w organizmie skutkuje pojawieniem się tzw. zespołu abstynencyjnego, powstałego na skutek zakłócenia procesów biologicznych i przejawiającego się dotkliwymi, fizycznymi zaburzeniami¹¹. O zaawansowaniu stadium uzależnienia świadczy fakt, iż jakiś środek lub czynność przestaje pełnić właściwą sobie funkcję i staje się celem samym w sobie.

W języku potocznym termin uzależnienie jest stosowany głównie do osób, które nadużywają narkotyków, alkoholu, leków czy papierosów. W szerszym kontekście odnosi się on jednak do wielu innych zachowań, np. gier hazardowych, oglądania telewizji, korzystania z telefonu czy seksu. Uzależnionym można być od więcej niż jednego środka czy czynności.

Mechanizm uzależnienia polega na odczuwaniu przymusu dokonywania nałogowej czynności, mimo szkód przez nią dokonywanych. Negatywne konsekwencje często nie są wystarczającą motywacją do zerwania z nałogiem, gdyż w miarę upływu czasu przymus postępuje oraz osłabia się siła woli. W pewnym momencie osoba uzależniona zaczyna zdawać sobie sprawę z faktu, iż utraciła kontrolę nad własnym życiem, że jest ono podporządkowane określonym czynnościom. Trudno jest jej jednak się z tym pogodzić, dlatego nadal oszukuje samą siebie, próbując udowodnić siłę swojej woli oraz kontroli nad własnym życiem oraz nad innymi. W tym celu często zrezygnuje z innej, mniej dla niej ważnej używki, lub też, co ma znacznie bardziej negatywny charakter- zaczyna stosować przemoc wobec najbliższego otoczenia¹².

Światowa Organizacja Zdrowia w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych, tzw. ICD 10 wyodrębniła dziesięć cech, które opisują zjawisko uzależnienia:

1. Wzrost tolerancji na dany środek - dłuższy czas przyjmowania określonej substancji odurzającej, powoduje przyzwyczajenie się organizmu do jego działania, zatem aby uzyskać podobne działanie substancji uzależniającej jak wcześniej, trzeba ciągle zwiększać dawki.

⁸ www.encyklopedia.pwn.pl/haslo/nalog;3945547.html [dostęp: 15.04.2023r.]

⁹ www.narkotyki.pl/wokol-uzaleznien/uzaleznienie-jako-ograniczenie/ [dostęp: 15.04.2023r.]

¹⁰ M. Jędrzejko, A. Kowalewska, *Uzależnienia- wybrane pojęcia i definicje*, [w:] M. Jędrzejko (red.). *Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych*, Warszawa 2009, s.47

¹¹ Tamże, s. 46

¹² www.narkotyki.pl/wokol-uzaleznien/uzaleznienie-jako-ograniczenie/ [dostęp: 14.04.2023r.]

2. Pojawienie się objawów abstynencyjnych - zespół abstynencyjny jest wynikiem uzależnienia fizycznego od określonej substancji psychoaktywnej. Odstawienie substancji może powodować różne przykre w skutkach objawy somatyczne.

3. Branie w celu odsunięcia objawów abstynencyjnych lub z obawy przed nimi. Zazywanie substancji uzależniającej przez dłuższy czas powoduje, że kolejne przyjmowane dawki mają na celu przywrócić uzależnionemu normalne funkcjonowanie oraz zapobiec przykrym doznaniom związanym z pojawieniem się zespołu abstynenckiego.

4. Utrata kontroli nad ilością, częstotliwością i dawkami substancji - w tej sytuacji chodzi o tzw. „ciągi”, czyli o dłuższe okresy czasu, gdzie uzależniony przyjmuje non stop substancję uzależniającą. Najlepiej jest to widoczne na przykładzie osób uzależnionych od alkoholu: osoba taka po np. półrocznej abstynencji potrafi następnie przez kilka tygodni nie wychodzić z domu, tylko cały czas znajdować się w stanie upojenia alkoholowego, po czym wraca do „normalnego” życia i ponownie ma okres kilkumiesięcznej abstynencji.

5. Odczuwanie silnej potrzeby, by powrócić do stanu, w jakim znajdowało się będąc pod wpływem substancji uzależniającej - w tym przypadku chodzi o występowanie głodu, przymusu psychicznego.

6. Poświęcanie dużej ilości czasu na zdobywanie, bycie pod wpływem i usuwanie skutków zazywania substancji uzależniającej.

7. Gorsze funkcjonowanie w pracy lub w przypadku dzieci i młodzieży w szkole- z uwagi na fakt, iż uzależnienie jest skrajnie wyczerpujące dla organizmu, po dłuższym czasie zazywania substancji uzależniającej wzrasta się agresywność, nerwowość, osłabia się koncentracja i spada poziom energetyczny funkcjonowania człowieka.

8. Rezygnacja z innych form aktywności, osiągania przyjemności - wcześniejsze zainteresowania i pasje ustępują miejsca substancjom uzależniającym. Osoba nie ma czasu na praktykowanie dawnych pasji, musi zdobyć pieniądze na substancję uzależniającą, następnie zdobyć tą substancję i ją zażyć. Głównym i jedynym zainteresowaniem staje się substancja uzależniająca i tylko ona jest tym co sprawia przyjemność.

9. Zazywanie substancji mimo świadomości strat własnych, rodziny, społeczeństwa- osoba uzależniona zdaje już sobie sprawę, że dana substancja czy czynność negatywnie wpływa na jej zdrowie fizyczne i psychiczne, doprowadza do ograniczania kontaktów międzyludzkich czy nawet doprowadza do rozpadu rodziny, ale nie może się z nią rozstać.

10. Własny, indywidualny sposób zazywania substancji psychoaktywnej - w sytuacji tej chodzi o przyjmowanie substancji uzależniającej w inny niż większość osób sposób, tak aby miała dla osoby uzależnionej jak najszybsze i najmocniejsze działanie.

Na ostateczne rozpoznanie uzależnienia pozwala identyfikacja trzech lub więcej cech lub objawów występujących łącznie przez pewien okres czasu w ciągu ostatniego roku¹³.

Wszystkie rodzaje uzależnień mają wspólną cechę, a jest nią przecenianie znaczenia obecnego stanu, samopoczucia, chwili, nad własny rozwój. Oznacza to zatrzymanie się w rozwoju, swoistą emocjonalną i umysłową stagnację, a nawet degradację. Osoba będąca w nałogu nie jest w stanie iść z biegiem życia i wydarzeń, rozwijać się, kształcić i bogacić emocjonalnie. Zatrzymuje się na pewnym etapie, staje w miejscu, trzymając się kurczowo obecnego stanu swojej egzystencji¹⁴.

3. Uzależnienie jedną z form ograniczenia wolności

Wolność daje człowiekowi możliwość wyboru, z którego często nie korzysta naśladowując zachowania (często bezmyślne) innych. Chęć przynależenia do danej grupy społecznej, rówieśniczej, pragnienie zdobycia akceptacji u osób, na których mu zależy, często powoduje naśladowanie złych wzorców. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy tak naprawdę wcale tego nie chce, kiedy wydaje się mu, że nie ma innego wyjścia. Popęła w ten sposób błąd, który często może zaważyć na całym jego życiu¹⁵.

¹³ Z. Michalczyk, *Zazywanie substancji psychoaktywnych w okresie dorastania*, Warszawa 2018, s. 16

¹⁴ Tamże.

¹⁵ www.zst.nowotarski.edu.pl/badz-wolnym-czlowiekiem.html [dostęp: 13.04.2023r.]

Myśląc o utracie, ograniczeniu wolności większość osób ma przed oczami wizję zamknięcia w więzieniu, bądź wymierzenia przez sąd kary, która w pewien sposób ograniczy możliwość ich działania, podejmowania decyzji, przemieszczania, np. dozór elektroniczny, dozór policyjny, kuratelę sądową, prace społeczne czy zakaz opuszczania kraju bądź zbliżania się do określonych osób i miejsc. Tymczasem jedną z form utraty wolności, popadając w którą jest się „teoretycznie”, przynajmniej względem państwa i w oczach innych osób nadal wolnym człowiekiem, jest popadanie w uzależnienia. Są one najbardziej radykalnym przejawem niszczenia wolności. W miarę ich postępowania człowiek coraz mniej respektuje samego siebie, a coraz bardziej staje się niewolnikiem.

Mechanizmy uzależnień w ogromnym stopniu ograniczają lub całkowicie paraliżują zdolność osoby ludzkiej do podejmowania racjonalnych i wolnych decyzji. Wchodzenie na drogę uzależnień nie jest sprawą przypadku: sięganie po substancje psychoaktywne, określone zachowania kompulsywne czy ucieczka w świat wirtualny to skutek poważnych trudności egzystencjalnych. Wspólną cechą alkoholu, narkotyków i innych substancji psychoaktywnych jest to, że nie tylko chwilowo poprawiają one nastrój, ale też ułatwiają człowiekowi trwanie w świecie iluzorycznych przekonań, wypaczonych wartości czy pozornych więzi. Sięganie po nie jest wyrazem szukania pozorów szczęścia, chwilowej ulgi w lęku czy cierpieniu. Człowiek uzależniony zaczyna myśleć w sposób oderwany od rzeczywistości. Jest przekonany, że może poprawić sobie nastrój, nie zmieniając własnej sytuacji życiowej oraz nie korygując dotychczasowych zachowań¹⁶.

Podstawowym mechanizmem uzależnień jest system nałogowego regulowania uczuć za pomocą określonej substancji bądź bodźca- alkoholu, dostępu do internetu, seksu. Oznacza to, że w sytuacji bezradności czy niepokoju człowiek uzależniony w automatyczny sposób sięga po dany bodziec, aby zapomnieć o tym, co go niepokoi, aby poprawić sobie nastrój czy wyciszyć emocje. Każde uzależnienie ma zatem formę zniewolenia emocjonalnego.

Ksiądz Marek Dziewiecki podkreśla, że uzależnienie emocjonalne prowadzi do uzależnienia intelektualnego. Człowiek uzależniony nie traci zdolności myślenia, lecz posługuje się nim w taki sposób, by w swojej świadomości bronić substancji, bodźców czy sytuacji, od których się uzależnił. „Myśli” on emocjami. W konsekwencji staje się on kimś, kto nałogowo oszukuje samego siebie. Nałogowe oszukiwanie samego siebie przejawia się w dwojaki sposób: poprzez system iluzji oraz poprzez system zaprzeczeń. System iluzji polega na tym, że uzależniony łudzi się, iż nie jest uzależniony. Jest subiektywnie przekonany, że w każdym momencie może przestać sięgać po daną substancję czy bodziec, jeśli tylko uzna to za stosowne. System iluzji jest tak silny, że okłamywanie samego siebie w tej dziedzinie okazuje się nie tylko silniejsze niż oczywiste fakty, ale też silniejsze niż perspektywa przedwczesnej śmierci. Z kolei system zaprzeczeń oznacza, że człowiek uzależniony neguje jakikolwiek negatywny wpływ danej substancji czy bodźca na swoje życie, a także jakikolwiek związek między na przykład piciem alkoholu a trudnościami życiowymi, w które popadł¹⁷.

Nawet wtedy, gdy alkoholik bądź narkoman zniszczył już swoje zdrowie, gdy został zwolniony z pracy, gdy stracił prawo jazdy za kierowanie samochodem pod wpływem alkoholu lub narkotyków, czy gdy doprowadził do rozpadu swojej rodziny, w dalszym ciągu jest subiektywnie przekonany, że te wydarzenia nie świadczą o tym, iż nadużywa alkoholu bądź narkotyków, albo że powinien przestać pić lub zażywać narkotyki, jeśli chce, aby jego sytuacja życiowa zmieniła się na lepsze.

System nałogowego oszukiwania samego siebie jest tak silny, że logiczna dyskusja z uzależnionym nie jest w ogóle możliwa. W większości przypadków nawet bliska perspektywa śmierci nie uwalnia alkoholika czy narkomana od manipulowania własną świadomością. Tym bardziej nie przekonają go nawet najbardziej precyzyjne argumenty, których można użyć w dyskusji z nim. W tej sytuacji próba logicznego przekonania go, że jest uzależniony i że powinien podjąć abstynencję, jedynie prowokuje go do tego, by wzmacniał swój system iluzji i zaprzeczeń¹⁸.

Uzależnienie powoduje częściową utratę własnej autonomii przez człowieka. Osoba uzależniona w pewnym momencie traci zdolność do funkcjonowania w sposób nieuwarunkowany.

¹⁶ www.ocaleni.info/2020/06/10/wolnosc-a-uzaleznienia/ [dostęp: 12.04.2023r.]

¹⁷ Tamże

¹⁸ www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/uzaleznienia_wolnosc.html [dostęp: 16.04.2023r.]

Dawka odpowiedniej substancji lub określonych czynności jest niezbędnym warunkiem do osiągnięcia odpowiedniego nastroju, poczucia bezpieczeństwa, czy zdolności do jakiegokolwiek działania.

Ograniczenie wolności człowieka przez uzależnienie to kwestia, którą nie sposób podważyć. Człowiek jest istotą społeczną, dlatego jego własne ograniczenie oznacza jednocześnie wystąpienie barier dla możliwości pełnego rozwoju u jego rodziny i osób z najbliższego otoczenia. W rozmaity sposób uczestniczą oni w życiu osoby pozostającej w nałogu, życiu pełnym niedogodności związanych z uzależnieniem. Będąc w nałogu, traci się kontrolę nad własnym życiem, całe funkcjonowanie człowieka staje się bardziej lub mniej zaburzone, a w konsekwencji traci się wolność.

4. Powrót do wolności

Doktor Bohdan Woronowicz w pozycji *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, podkreśla, że podstawowym problemem osoby, która decyduje się na podjęcie leczenia, bez względu na to od czego jest uzależniona, jest nie to jak „rzucić”: picie, palenie, branie, hazard, masturbację, itd., tylko jak wytrwać bez danej substancji czy określonego zachowania¹⁹.

Osoby, które są uzależnione, często nie zdają sobie sprawy z przekroczenia pewnej granicy. Nie są one w stanie dostrzec pierwszych objawów uzależnienia, ponieważ trudno im zrozumieć, że picie, branie, czy wykonywanie określonych czynności ma niekorzystny wpływ na ich organizm. Na tym etapie szczególnie ważna jest reakcja bliskich osób. Wsparcie przyjaciół czy rodziny powinno polegać przede wszystkim na uświadomieniu uzależnionemu, że jego problem jest poważny. Bardzo ważna jest także próba przekonania takiej osoby do wizyty u specjalisty²⁰.

Vernon Johnson – duchowny, któremu udało się pokonać się alkoholizmu, opracował jedną z popularnych obecnie koncepcji wychodzenia z uzależnienia, a co za tym idzie odzyskiwania wolności. Wyróżnia on cztery etapy leczenia choroby, jaką są uzależnienia:

1. uświadomienie – chory zaczyna mieć świadomość istnienia problemu,
2. uległość – osoba uzależniona zaczyna rozumieć, w jakim stanie się znajduje i na czym polega jego choroba,
3. akceptacja – chory przejmuje odpowiedzialność za powrót do zdrowia,
4. poddanie się – uzależniony poddaje się terapii, tzn. czynnie uczestniczy w procesie leczenia i chce wprowadzić zmiany w swoim życiu²¹.

Po pozytywnym zakończeniu czwartego etapu jednostka, która go ukończyła może określić się jako osoba wolna. Musi ona jednak pamiętać, aby ponownie nie wchodzić w kontakty ze swoim wrogiem, od którego się uwolniła, ponieważ jest on bardzo silny i może doprowadzić do ponownego zniewolenia, z którego wyjść będzie jeszcze trudniej niż za pierwszym razem.

Zakończenie

Życie bez nałogów, uzależnień jest szczęśliwe i wolne od wszelkich ograniczeń jakie narzucają one człowiekowi. Zamykają one bowiem swoją ofiarę w klatce, z której bardzo trudno jest się jej wydostać. Może on sam wybierać co jest dla niego najlepsze. Myśli racjonalnie, ma czysty umysł- jest wolny. Wciągając się w różnego rodzaju nałogi, ogranicza siebie i swoje możliwości- stopniowo traci wolność. Zamiast walczyć z problemami woli ich nie dostrzegać lub po prostu się im poddać. Jednak należy podjąć walkę o swoje lepsze jutro, a nie poddawać się już na starcie.

Współcześnie wiele młodych osób uważa, iż potrzebuje dodatkowego bodźca i ekstremalnych doświadczeń aby poczuć prawdziwą wolność. Jest to jednak błędne rozumienie wolności, które z czasem może doprowadzić do sytuacji, w której będą czuć się oni wolni jedynie pod wpływem używek lub wykonując (w pewnym sensie automatycznie) określone czynności, np. spędzając czas przed komputerem, telefonem czy uprawiając hazard.

¹⁹ B. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia.*, Poznań 2009, s. 165

²⁰ Prywatny Ośrodek Terapii Uzależnień „Terapia Nałęczów” – www.terapianaalcchow.pl/blog/jak-przebiega-proces-leczenia-alkoholizmu-etapy-wychodzenia-z-nalogu/ [dostęp: 20.04.2023r]

²¹ Tamże.

Wolność jest jednym z najważniejszych praw i przywilejów człowieka, potrzeba więc o nią dbać, aby nie dać się zamknąć w celi zbudowanej z uzależnień i w ten sposób ją ograniczyć na długie lata, bądź nawet do końca życia.

Streszczenie:

Wolność jest jedną z cech, która odróżnia człowieka od innych istot żyjących na ziemi. To dzięki wolności człowiek może zająć inną postawę wobec życia niż ludzie z jego otoczenia. Wolność daje ludziom możliwość wyboru, z którego często nie korzystają naśladowując zachowania innych. Bycie wolnym człowiekiem oznacza m.in. wolność od nałogów i uzależnień, które przejmują kontrolę nad życiem i nie pozwalają w pełni korzystać z jego dobrodziejstw. Są one najbardziej radykalnym przejawem niszczenia wolności. I nie chodzi tu tylko o uzależnienia od narkotyków czy alkoholu, ale także o uzależnienia od czynności takich jak spędzanie czasu przed telefonem, hazard, seks. W miarę ich postępowania człowiek coraz mniej respektuje samego siebie, a coraz bardziej staje się niewolnikiem. Będąc w nałogu, traci się kontrolę nad własnym życiem, całe funkcjonowanie człowieka staje się bardziej lub mniej zaburzone, a w konsekwencji traci się wolność. Życie bez uzależnień jest szczęśliwe i wolne od wszelkich ograniczeń jakie narzucają one człowiekowi.

Słowa klucze: wolność, uzależnienie, narkotyki, alkohol, seks, hazard

Summary

Addiction as a restriction of freedom

Freedom is one of the qualities that distinguishes man from other beings living on earth. It is thanks to freedom that a person can take a different attitude towards life than the people around him. Freedom gives people a choice, which they often do not exercise by imitating the behaviour of others. Being a free person means, among other things, freedom from addictions and dependencies that take control of life and do not allow one to enjoy its full benefits. They are the most radical manifestation of the destruction of freedom. And it is not just addictions to drugs or alcohol, but also addictions to activities such as spending time in front of the phone, gambling, sex. As they proceed, a person respects himself less and less and becomes more and more a slave. Being in an addiction, one loses control over one's own life, one's whole functioning becomes more or less disturbed, and consequently one loses freedom. A life without addictions is happy and free from all the limitations they impose on man.

Key words: freedom, addiction, drugs, alcohol, sex, gambling

Bibliografia:

Źródła:

1). *Ustawa z dnia 2 kwietnia 1997 roku Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej* (Dz. U. 1997 nr 78 poz.483).

2). Sobol E. [red.], *Nowy słownik języka polskiego*, Warszawa 2002

Literatura przedmiotu:

1). Jędrzejko M., Kowalewska A., *Uzależnienia- wybrane pojęcia i definicje*, [w:] M. Jędrzejko (red.). *Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych*, Warszawa 2009

2). Łyszkiewicz B., *Kocham Wolność* [w:] *Wielki Śpiewnik Polski*, Poznań 2003

3). Michalczyk Z., *Zażywanie substancji psychoaktywnych w okresie dorastania*, Warszawa 2018.

4). Woronowicz B., *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia.*, Poznań 2009.

Netografia:

1). www.encyklopedia.pwn.pl/haslo/nalog;3945547.html [dostęp: 15.04.2023r.]

2). Portal o uzależnieniach: www.narkotyki.pl/wokol-uzaleznien/uzaleznienie-jako-ograniczenie/ [dostęp: 15.04.2023r.]

3). Stowarzyszenie Ocaleni: www.ocaleni.info/2020/06/10/wolnosc-a-uzaleznienia/ [dostęp: 12.04.2023r.]

4). Portal katolicki: www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/uzaleznienia_wolnosc.html [dostęp: 16.04.2023r.]

5). Prywatny Ośrodek Terapii Uzależnień „Terapia Nałęczów” – www.terapianaleczow.pl/blog/jak-przebiega-proces-leczenia-alkoholizmu-etapy-wychodzenia-z-nalogu/ [dostęp: 20.04.2023r.]

6). Zespół Szkół Technicznych i Placówek w Nowym Targu: www.zst.nowotarski.edu.pl/badz-wolnym-czlowiekiem.html [dostęp: 13.04.2023r.]