

## SEGÍTSÉG A FÜGGŐSÉG KEZELÉSÉBEN

Az addikció (vagy más néven függőség) egy összetett probléma, melynek hátterében a genetikai tényezőktől a társadalmi és kulturális hatásokig sokféle tényező állhat. A függőségnek nincs egységes meghatározása, azonban általánosságban elmondható, hogy olyan ismétlődő viselkedésformát takar, amit a személy nem képes kontrollálni, kényszeresség jellemzi, és káros hatásai vannak.

Az addikciók alapvetően két fő csoportra bonthatóak:

- kémiai szerek által kiváltott függőség, pl. alkoholbetegség, nikotinfüggőség, drogfüggőség
- viselkedéses addikciók, pl. szerencsejáték-függőség, internetfüggőség, testedzés-függőség

Magyarországon a függőségek közül elsősorban az alkoholizmus és a dohányzás a legelterjedtebb és jelentős népegészségügyi problémát.

## MIÉRT ALAKUL KI A FÜGGŐSÉG?

A függőség kialakulásának sokféle oka lehet, ez minden esetben egyénfüggő.

Néhány kockázati tényező:

- gyerek- vagy felnőttkorban átélt trauma (pl. bántalmazás, szülői elhanyagolás)
- társasági nyomás, kortárs hatások
- genetikai hajlam
- stressz
- szegénység

Fontos kiemelni, hogy a függőség hátterében nem akaratgyengeség vagy más jellembéli hiányosság áll.

## MIÉRT ALAKUL KI A FÜGGŐSÉG?

- Keresd fel a háziorvosodat, aki el tud irányítani a megfelelő szakemberhez.
- A Lelki Elsősegély Szolgálat a nap 24 órájában, ingyenesen hívható és függőséggel kapcsolatos tanácsadást is nyújtanak. Telefonos elérhetőségük: 116-123.
- Az országban több rehabilitációs intézmény, drogambulancia található, ahol szerhasználattal kapcsolatos függőség esetén segítséget kaphatsz.

## MIT TEGYÉL, HA A KÖRNYEZETEDBEN VALAKI SZENVEDÉLYBETEG?

- Informálódj az adott függőségről, a betegség kimeneteléről.
- Légy empátikus a szeretteddel és ne hibáztasd a függőség kialakulásáért.
- Tájékozódj az elérhető kezelésekről és intézményekről, ahol segíteni tudnak az addikció leküzdésében.
- Ha a közvetlen környezetben valaki addikcióval küzd, az neked is sok nehézséget jelenthet. Kérd pszichológus segítségét vagy lépj be egy releváns támogató csoportba.

## MIÉRT ALAKUL KI A FÜGGŐSÉG?

Egészségvonal: Alkoholbetegség <https://egeszsegvonal.gov.hu/a-a/954-alkoholbetegseg.html>

Egészségvonal: Nagyivók <https://egeszsegvonal.gov.hu/n-ny/959-nagyivok.html>

Egészségvonal: Függőségkezelés <https://egeszsegvonal.gov.hu/f/470-fuggosegkezeles.html>

TOVÁBBI HASZNOS INFORMÁCIÓT AZ EMBERKERESKEDELEM ÁLDOZATAI SZÁMÁRA  
MAGYARORSZÁGON ELÉRHETŐ SZOLGÁLTATÁSOKRÓL ITT TALÁLHATSZ:  
[hungary.iom.int/ct-return](http://hungary.iom.int/ct-return)