

Az emberi magatartás biológiai-pszichológiai alapjai

Az emberi viselkedés evolúciós(genetikai), ökológiai, kulturális alapjai

Viselkedésünk létrejöttének részben genetikai megalapozottsága van. Az emberi gének, és így a *viselkedés alapjai* is az *evolúció termékei, az ember környezethez való alkalmazkodásának eredményei*. Az emberi agy az evolúció során kialakuló ember alkalmazkodását (adaptációját) szolgálja, elsősorban olyan problémák megoldására képes, amelyekkel őseink környezetükben találkoztak. (Ahogyan emésztő, vagy mozgásszerveink is az emberősök életmódjának megfelelően alakultak ki.) Az emberré válás során az agy térfogata megnőtt, létrejött az elvont gondolkodás és a beszéd. Az evolúció során az ember társadalmi lénné vált.

Viselkedésünk kialakulására hatással voltak az evolúciónkat meghatározó ökológiai viszonyok: együttműködő egyedek kis csoportjaiként éltek az első emberek.

Az emberi faj genetikai állománya nagymértékben megegyezik a Föld egyes tájain. Az egyes újszülöttek viselkedése nagyban hasonlít egymásra távoli vidékeken. *Az egyedek viselkedését később nagyban befolyásolják, és eltérővé teszik kulturális hagyományaik.* Gondoljunk csak a monogámiára vagy többnejűsége, a gesztusok, vallási szokások, öltözködés, munkamegosztás eltéréseire. A különféle tanulási folyamatok során az egyén társadalmi lénné válik. Ez a fejlődési folyamat a szocializáció.

Öröklött és tanult magatartásformák összehasonlítása az etológia fejezetben tanultak szerint történhet. (Pl. Lénárd: Biológia I. 131. és 134. oldal.)

Öröklött magatartásformák: taxis, (feltétlen)reflex, öröklött mozgásmintázat (öröklött mozgáskombináció).

Tanult magatartásformák: megszokás (habituáció), bevéődés, feltételes reflex (klasszikus kondicionálás), operáns tanulás (operáns kondicionálás), belátásos tanulás.

Az öröklött magatartási elemek háttérében feltétlen reflexek is állnak.

Példák az emberi magatartás öröklött elemeire:

- Szopóreflex.
- Érzelmeket kifejező mimika.

A mosoly és a nevetés, öröklött magatartási elemek. Öröm, düh, bánat, undor, félelem, minden embernél azonos módon jelentkeznek, öröklött mimika fejezi ki.

A tanulás idegrendszeri alapja a memória kialakulása.

Nem értjük a tanulás fogalmába az érést (amikor nem gyakorlás miatt változik meg a viselkedés), továbbá nem tekintjük tanulásnak az időleges viselkedésváltozást (fáradtság, droghatás miatt).

A feltételes reflex, az operáns tanulás és a belátásos tanulás kutatására irányuló kísérletekről Lénárd: Biológia I. 136-137. oldalán olvashatsz.

A feltételes reflex, az operáns tanulás és a belátásos tanulás kutatására irányuló kísérletek *korlátait* jelenti, hogy az állat nem tanítható meg egyformán könnyen akármire, *olyan kapcsolat hozható létre könnyen, amelyenhez hasonlóval az adott faj élőhelyén is találkozhat.* (A galambok, könnyen megtaníthatók – operáns tanulással – arra, hogy táplálékhoz jutás érdekében egy gombot csipkedjenek. Nehezebben taníthatók arra, hogy szárnyaikkal csapkodjanak, ha táplálékhoz akarnak jutni.)

Példák a tanult magatartásokra az ember viselkedéséből

Feltételes reflex: Ha a szánkba citromlé kerül, nyáleválasztást vált ki (ez feltétlen reflex). Megtanuljuk azonban a citrom látványát összekapcsolni, az ízével. Így már önmagában a citrom látásának hatására is összefut a szánkban a nyál (feltételes reflex).

Operáns tanulás: Egy kisfiú hisztériás rohamokat produkált, ha szüleitől nem kapott elég figyelmet, különösen lefekvéskor. Az így kiprovokált figyelem (mint „jutalom”) megerősítette ezeket a rohamokat (operáns tanulás).

Hogy leszoktassák erről, a szülőknek azt tanácsolták, hogy a normális lefektetési szertartások után ne reagáljanak a gyerek tiltakozásaira, bármilyen fájdalmas is az. A megerősítés (az odafigyelés) visszavonása a hisztériás viselkedést kioltja (gátolja) majd. Hét nap alatt a lefektetés utáni sírás 45 percről nullára csökkent.

Belátásos tanulás: A kisgyerek rájön, hogy a magasan levő tárgyat elérheti, ha egymásra rakott mesekönyvekre áll fel. Stb., stb., ...

Megszokás (habituáció): Figyelmen kívül hagyjuk a szobában ketyegő óra hangját. Nem figyelünk a tanterem előtti monoton utcazajra.

Fájdalmas inger hatására vérnyomás-növekedés, szívfrekvencia-fokozódás következik be.

Ha valakinél több alkalommal fájdalmas orvosi beavatkozást kell végezni, akkor néhány alkalom után – **feltételes reflex eredményeként** – már a beavatkozás megkezdése előtt, az orvosi szoba, a műszerek látványa félelmet kelt: még nem érez fájdalmat, de emelkedik a vérnyomása, gyorsul a szív működése.

(Ha az orvos a gyerekeknek megmondja, hogy a következő beavatkozás fájdalmas lesz, a gyerek félni fog, amíg a beavatkozás tart. De máskor biztonságban érezheti magát: ha nem közli az orvos a várható fájdalmat, akkor tényleg nem fog fájni. Ellenben, ha az orvos mindig azt mondja a gyerekeknek, hogy „nem fog fájni”, pedig néha ténylegesen fáj, a gyerek mindig szörnyen szorongani fog, ha orvoshoz kerül.)

Drogtolerancia összefüggése feltételes reflexszel

Morfium megszünteti a fájdalmat. Azonban előtte az injekciózás fájdalmas. **Feltételes reflex eredményeként** az injekciós tű látványa (a várható fájdalom) a morfiumbevitelhez kapcsolódik, ezért sorozatos morfium-injekciózás esetén a fájdalomérzékenység nő, egyre nagyobb mennyiségű morfium szükséges a fájdalom-mentesség eléréséhez. Feltételezhetően ugyanez a hatás működik nem orvosi célú heroinfogyasztás esetén is.

Tanulás és az érzelmek kapcsolata

A tanulás eredményességét nagyban befolyásolják érzelmi tényezők is. **Sokkal eredményesebb a tanulás, ha pozitív érzelmek kísérik.**

A kíváncsiság a tudásvágy jelentős tényezője.

Ennek ellentéte az **unalom, az a kellemetlen lelkiállapot, amelyben semmi sem köti le az ember figyelmét, érdeklődését.**

Mindenki szívesen játszik. **Könnyebben sajátítjuk el játékban az ismereteket.** Segít ebben a játék során uralkodó kellemes hangulat, a vetélkedés izgalma is.

Érdeklődünk olyan feladatok iránt, amelyhez hasonlót már megoldottunk, vonzanak az ilyen problémák (**megközelítés**). Az olyan feladatoktól, amiben viszont sikertelenek voltunk, igyekszünk távol tartani magunkat (**elkerülés**).

A tanulás kritikus szakaszai az egyedfejlődés során

A fejlődésben léteznek kritikus periódusok – azaz **olyan időszakok, amikor az ember életében bizonyos történéseknek kell bekövetkezniük ahhoz, hogy a fejlődés folyamata ne károsodjon**

- Az emberi csecsemővel vele születik a **beszéd**tanulás képessége. Amelyik gyermekhez gyakran szólnak a felnőttek, korábban kezd el beszélni. A süketen született gyermekek nem tanulnak meg beszélni. Ha a három éves kora után állítják vissza a hallását szókincse korrigálhatatlanul szegényes lesz. Azok a gyermekek, akik 7 éves korukig nem kerülnek kapcsolatba a nyelvvel, később sem tudják már elsajátítani.

A megerősítés rászoktató vagy leszoktató hatása

Az ember többnyire úgy viselkedik, hogy azzal megerősítést nyerjen. A szülők, társak helyeslése is **megerősítést** jelenthet, nem csak a kézzelfogható jutalom.

Ha a még nem dohányzó serdülők azt látják, hogy dohányzó társaik népszerűbbek, sőt a felnőttek sem ítélik el őket ezért, akkor ezt pozitív megerősítésként élik meg. Különösen jelentős, ha olyanoktól kapunk megerősítést, akiket szeretünk, akikhez hasonlítani szeretnénk. Az érzelmi kötődést pedig tisztán racionális hozzáállással lehetetlen megváltoztatni. Hasonlóan **fontos a leszoktatásnál a megerősítés**. Kamaszkorban sokszor erősebb (olykor az iskolával ellentétes) a kortársak befolyásoló hatása.

A szokások kialakításában a család, az iskola, a hírközlés, a reklám (ez gyakran negatív módon) **meghatározó jelentőségű**.

A társas kapcsolatokban megnyilvánuló vonzódások

- **Ivadékgondozás.**
- **Szexuális vonzódás.**
- **A csoport tagjaihoz való vonzódás.** Ennek külső megjelenése az ismerősök üdvözlése, melynek formái kultúránként eltérőek. Együttműködés, egymás segítése jellemző az egy közösséghez tartozó emberekre.

A társas kapcsolatok formái, mozzanatai

Kontaktus (testérintkezés). Szülő-gyermek kapcsolatban egyik alapvető érintkezési mód a simogatás. Felnőtteket is megnyugtatja az ölelés. A szexuális örömszerzés nélkülözhetetlen része.

Vizuális. A látással, már nagyobb távolságról kapcsolatot teremthetünk egymással. A tekintet érzéseinket kifejezi. A mimika, a mosoly egyértelmű jelzés társunk felé.

Verbális. Nem csak a beszéd tartalma, hanem hangjaink színezete, érzelmi töltése is fontos kapcsolatteremtésünk során.

Szaglási. A szagok intenzíven hatnak érzelmeinkre.

A társas kapcsolatokban megnyilvánuló taszítás (agresszió)

Az agresszió támadó, fenyegető viselkedés, amely korlátozza egy másik egyed lehetőségeit.

Az ember, különösen a gyermekek agresszív megnyilvánulásai hasonlítanak a főemlősök viselkedésformáihoz, **öröklött magatartási elemek**.

Tanulással – az adott kultúra befolyása alatt – az emberi biológiai agresszió egészen alacsony szintre szorítható és nagyon magas szintre is emelhető.

A biológiai, velünk született, öröklött agressziótól megkülönböztetik a **kulturális agressziót** (ennek tipikus formája a háború), amelynek csak nagyon áttételesen van köze a biológiai agresszióhoz. Tehát a **háborúk** döntően nem biológiai lényegünkből, hanem társadalmi okokból következnek.

Az agresszió megnyilvánulásai:

- **Fenyegetés**
- **Károsító harc**
- **Szimbolikus harc**
- **Behódolás** (az agresszió elhárítására szolgáló viselkedés)

A **rangsor** elfogadása, az engedelmisség és pozícióra vágyás az ember veleszületett tulajdonsága. Az állatoktól eltérően azonban **a rangsor kialakulásának az agresszió nem az egyetlen eszköze**, aki jobban tud konfliktusokat megoldani, vezetni a csoportot, az kerül a rangsor előkelőbb helyeire. Az elsőségért **vetélkedők között taszítás** figyelhető meg, ugyanakkor **a rangsor elfogadása az együttműködés** eredményességét alapozza meg a csoporton belül. *Megfigyelések szerint az újonnan alakuló emberi csoportokban (pl. egy gyermektáborban) a rangsor kb. 1 óra alatt kialakul. A rangelsők vannak, a figyelem központjában, ők indítják el a játékokat, az alacsonyabb rangúak tőlük kérnek segítséget.*

A csoportok közötti taszítás (agresszió) összehasonlítása emberek és állatok esetén

Az evolúció során az *emberi csoporton belüli agresszió csökkenése együtt járt* a csoportok közötti agresszió növekedésével, *az idegengyűlölet kifejlődésével*. A csoportos agresszió egy szervezett csoport vagy társadalom aktivitása egy másik csoport vagy társadalom ellen, az ellenség életét igyekeznek kioltani, javait megszerezni vagy tönkretenni. (A háború a kulturális evolúció terméke, olyan csoportos agresszió, amelyet előre megterveznek. Az emberek a háborút valamilyen ideológiával indokolják.)

Az állatok agressziója kizárólag biológiai jelenség. Itt is megfigyelhető a csoport idegenekkel szembeni agressziója. Sok faj egyedei együtt védelmeznek egy területet a behatolókkal szemben. Ilyenkor halálos küzdelmek is előfordulnak. Az állatok csoportos agressziójánál azonban *hiányzik a bosszú, valamint a tervezés és szervezés.*

Az altruizmus (önzetlenség) összehasonlítása emberek és állatok esetében

Az altruizmus a fajtárs javára végzett tevékenység. Ezzel egy egyed olyat tesz, ami egy társának szaporodási sikerét megnöveli, a saját szaporodási sikerét viszont csökkenti.

Az önzetlenség *az állatvilágban* bizonyítottan csak *olyan esetekben működik, amikor ez a magatartás a saját génállomány túlélését, továbbadását jobban szolgálja, mint az önzés.* Tömegesen figyelhető meg az önzetlen magatartás az államalkotó rovaroknál (pl. hangyabolyban), a nem szaporodó egyedek testvéreiket gondozzák, ezzel a saját szervezetükben is meglévő gének fennmaradását hatékonyan segítik elő. Hamilton szerint (Hamilton-törvény) az altruizmus egyenesen arányos a rokonság fokával.

Az emberek is önzetlenül viselkednek rokonaikkal. Azonban az *emberi önzetlenség* ismerősök, sőt *ismeretlenek irányában is megnyilvánul.* Az ember önzetlensége részben tanult, részben egyéni döntésen, erkölcsi, vallási megfontoláson alapul(hat).

A társas kapcsolatokban megnyilvánuló vonzódás és taszítás okai

Az ember evolúciója során megváltozott a szelekció mechanizmusa, az egyedekre ható – az egész élővilágban jellemző – szelekció mellett megjelent a *csoportok szintjén* zajló szelekció. A **csoportszelekciót** az ember esetében valószínűleg a nyelv kialakulása tette lehetővé. Az azonos nyelvet beszélők kis csoportja (talán néhány száz fő), a nyelvi különbségek miatt elszigetelődött más csoportoktól, nem fogadtak azokból új egyedeket. Azok a csoportok lettek sikeresek, ahol a tagok a jó együttműködési képességet meghatározó génekkel rendelkeztek, ez elősegítette a csoporton belüli vonzódás erősödését, a nyelvi kommunikáció további fejlődését. Továbbá a csoporttagok közötti agresszió csökkenését és ugyanakkor a más csoporthoz tartozó idegenekkel szembeni agresszió növekedését eredményezte a csoportszelekció.

A csoport tagjainak erős összetartozását **csoportkohézió**nak is nevezhetjük.

A társas kapcsolatokban megnyilvánuló vonzódás kialakulásához hozzájárult a **rokonszelekció** mechanizmusa is. A szelekció döntően az egyénekre hat, az életképesebb egyedek nagyobb arányban adják tovább génjeiket. Azonban *génjeink jelentős része rokonainkban is megtalálható.* Így a *gének minél nagyobb arányú továbbadását* nem csak a minél több saját utód *eredményezheti*, hanem az is, *hogyan közeli rokonait segíti az egyed.* Az ilyen magatartás megvalósulásához olyan gének kellene, amelyek a közeli rokonok közötti vonzódást, önzetlenséget segítik.

Az érzelmi fejlődés hatása az értelmi fejlődésre

A kisgyermek érzelmi fejlődését a szülői gondoskodás, odafigyelés alapozza meg. A megfelelő *érzelmi fejlődés teremti meg a kívánatos értelemi fejlődés feltételét is.* A kedvező érzelmi fejlődés eredményeként a gyermekre a magabiztosság, az érzelmi labilitás hiánya, a figyelem szabályozottsága jellemző.

A családból származó hatások alapozzák meg azokat az érzelmi és értelmi képességeket, amelyek az iskolában való helytálláshoz szükségesek. A **szocializáció** az a folyamat, melyben az egyén elsajátítja mindazokat az ismereteket, készségeket és beállítódásokat, melyek lehetővé teszik, hogy többé-kevésbé hatékony tagja legyen a csoportoknak és a társadalomnak. **A szocializáció első színtere a család. A beszéd és más kommunikációs formák elsajátítása a családban történik.** Szociológiai vizsgálatok azt mutatják, hogy egyértelmű kapcsolat van a megfelelő családi háttér és a későbbi iskolai sikeresség között.

Az idegrendszer egészségtana

Az érzelmek és a zsigeri működések közötti kapcsolat mindenki előtt ismert (például érzelmi hatásra elpirulunk).

Pszichoszomatikus betegségek olyan testi rendellenességek, amelyek kialakulásában az érzelmek központi szerepet játszanak, hosszan tartó megterhelés változtatja meg a testi funkciókat. Kezdetben a **megoldatlan konfliktusok** csak pszichoszomatikus zavarokat **váltanak ki**, például **szívdobogást**, szívszűrást, **hasmenést**, légzési zavarokat. Ekkor az orvosi kivizsgálás nem talál szervi betegséget. (Az orvosokat felkereső betegek kb. harmada pszichoszomatikus panasszal érkezik.) Ha felismerik a probléma eredetét, **a test és a lélek gyógyítása együtt folyik.**

Nem képzelt betegségről van szó! A pszichoszomatikus betegségeknél – néhány év alatt – a testben **maradandó elváltozások alakulnak ki. A tartós stressz fontos szerepet játszik a gyomorfekély, magas vérnyomás, szívinfarktus, asztma** kialakulásában, hatására **csökken az immunrendszer működése.**

Az életmód szerepe a az idegrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében

- Az intenzív munka után lazításra, pihenésre van szükség.
- A teljesítmény hajszolása veszélyes is lehet.
- Rövid ideig tartó közérzetzavarok esetén segíthet: az alvás, a testmozgás és a sport, ellazító gyakorlatok
- Nem szabad elnyomni érzelmeinket.
- Megkönnyebbülést adnak a beszélgetések. Fontos a barátokkal, barátnőkkel való rendszeres találkozás, amikor személyes hangulatokról, szorongások okairól is lehet beszélni.
- Érdeemes időnként magunk kedvében járni, több önszeretettel, gondoskodással teljesíteni kívánságainkat.
- Nem szabad a kábulatba (alkohol, drogok) menekülni.
- Nyugtatókat, altatókat csak orvosi ellenőrzés mellett szabad használni, akkor is lehetőleg csak rövid ideig, mert gyógyszerfüggőséget okozhatnak.

A stresszbetegségek kialakulásának feltételei

A stressz szervezetünk válasza a környezet túlságosan erős vagy tartós hatásaira. Stresszt válthat ki (stresszor lehet): meleg, hideg, sérülések, fertőzések, a jelentősebb életesemények (pl. házasság, költözés, rokon halála), apró bosszantó események (otthon felejtünk valamit). Az egyik leginkább stresszt okozó hatás az örökös időhiány. A stressz okai egyénenként különbözőek, ami egyeseknek túl sok, az másoknak izgalmas és kihívó feladat lehet. A stressz lehet pozitív is: pl. a sport, az elért sikerek, az újabb feladatok keltette feszültség.

A stressz mindennapi életünk része. **A stressz önmagában nem betegség, de a tartós stressz betegé tud tenni.**

Stressz esetén a szervezetben a **szimpatikus idegrendszeri aktivitás erősödik.** A rövid ideig tartó stressz az alkalmazkodást segíti.

A **hosszú ideig fennálló stressz** olyan testi rendellenességekhez vezethet, mint például a **fekélyek, a magas vérnyomás, és a szívbetegségek**, és egyúttal kárt okozhat a szervezet immunrendszerében is, ami a vírusok és baktériumok elleni **csökkent ellenálló képességben** mutatkozik meg, még a ráksejteknek is könnyebb dolguk van ilyenkor.

Személyiségtényezők, társadalmi nyomás, biológiai faktorok hozzájárulnak az anorexia és a bulímia kialakulásához.

Az evési zavarral küszködők **túlságosan nagy jelentőséget tulajdonítanak mások véleményének és elvárásainak**. A bulímia és az anorexia főként fiatal nőknél alakul ki általában egy drasztikus fogyókúrát követően. Ezek az emberek nem tartják magukat betegnek.

Az **anorexia az elhízástól való félelmet jelenti súlyos soványság esetén is**. A betegek kövérnek tartják magukat soványan is, nem tudják reálisan észlelni testüket. Mások alakját azonban jól meg tudják ítélni. Az önértékelést ilyenkor mások véleményére alapozza, esetleg a reklámokból, filmekből visszaköszönő "tökéletes" hölgyekhez hasonlítja magát. Az anorexiás nőnek **elmarad a menstruációja, a koplalás következtében gyomor- és bélrendszeri zavarok**, szív-, érrendszeri betegségek **lépnek fel** nála. Nagyon fontos, hogy a családtagok, a barátok idejében észrevegyék az árulkodó jeleket, és rábeszéljék, forduljon szakemberhez. Az idejében diagnosztizált evési zavar könnyebben gyógyítható. Sajnos a betegek néhány százaléka belehal a fogyókúrába.

A **bulémiás** betegek őrzik normál súlyukat, mert a rendszeresen rájuk törő **evési rohamok után hánytatással és hashajtókkal szabadulnak meg a** több ezer felesleges **kalóriától**. Sok normális alkaturú tini azért kezd fogyókúrázni, mert azt látja, **a sztárok világában mindenki nádszál karcsú**. A filmek, a reklámok, a videoklipek azt sugallják, hogy akkor leszel szép, és sikeres, ha „csontkollekción” vagy. A közvetlen környezet, a család felelőssége is nagy. Sok fiatal lány a táplálkozás megtagadásával lázad az otthoni konfliktusok, vagy a szülők túlzott elvárásai ellen.

Mindenképp orvosi segítségre van szüksége mindkét betegségben szenvedőnek. Gyakran viselkedésterápiával is próbálják helyrehozni az étkezéshez, ételhez, valamint az önképéhez való helytelen hozzáállást. Általában más betegség – pl. depresszió – is meghúzódik a háttérben, ezért pszichiáter segítségére is szükség van. A pszichiáter javasolhat családterápiát is, az egész család részvételével.

Az **orthorexiában** szenvedők betegesen, kényszeresen sokat foglalkoznak az egészséges táplálkozással. A beteg, az anorexiásokkal és a bulimiásokkal ellentétben, nem az ételek mennyiségére, hanem minőségére figyel beteges mértékben.

A túlzott odafigyelés következtében megvonnak valamit a szervezetüktől, amire szükségük lenne, így káros hatással vannak az egészségükre. Az orthorexiás beteg gyakran minden körülötte élőt lenéz annak „egészségtelen” táplálkozási szokásai miatt. Az ételek kiváltotta betegségtől való félelem, szorongás okozza a zavart.

Az **izomdiszmorfia** olyan állapot, melyet az izomzat méretével való túlzott, kényszeres foglalkozás jellemez. Ennek a férfiakra jellemző speciális testképzavarnak – ami leginkább a testépítőket veszélyezteti – legfőbb jellemzője, hogy a személyek erős izomzatuk ellenére soványnak, kicsinek érzik magukat és szeretnének nagyobb izomtömegre szert tenni.

Az izomdiszmorfiában szenvedők körében igen gyakori az anabolikus szteroidok használata, a rejtőzködő viselkedés, továbbá kényszeresen edzenek az izmosabb test elérése érdekében. A betegek felismerhetők arról is, hogy nyáron, nagy melegben is hosszú ujjú pulóverben járnak, mert szégyellik testüket, nem szeretik mutogatni magukat

A konditermekben folytatott edzések önmagukban egészségesek és jótékony hatásúak. Az izomdiszmorfia csak akkor jelenik meg, mikor ez a normális és egészséges aktivitás egy egészségtelen rögeszmévé válik.

A fájdalom a szervezet fontos figyelmeztető jele baj esetén.

A fájdalomcsillapítás néhány módja:

- **Égési** sérülésnél a folyó **hidegvíz** csillapítja a fájdalmat is.
- A sérült terület **masszírozása** enyhítheti a fájdalmat.
- Az **akupunktúra** alkalmazása sok esetben hatásos fájdalomcsillapítást eredményez. (Az akupunktúra Kínában kifejlesztett gyógyító eljárás, melynek során a bőr egyes pontjaiba tűket szúrnak.)
- **Relaxáció** (tudatos izomtónus csökkentés).
- Nálunk leggyakoribb a fájdalomcsillapító gyógyszerek használata.
 - a) **Enyhe hatású, nem kábító fájdalomcsillapító szerek** (pl. amidazofen, paracetamol, aspirin). Többségük egyben lázcsillapító vagy gyulladáscsökkentő szer is.
 - b) **Erős hatású kábító fájdalomcsillapítók** (pl. morfin) a fájdalom csillapítása mellett eufórikus érzéseket váltanak ki, **függőséget okozhatnak**.

A fájdalomcsillapító gyógyszerek esetleges veszélyei

A fájdalomcsillapító megválasztása orvosi feladat. **Önkényes alkalmazásuk** esetleg **elfedheti** súlyos **betegségek** fontos korai jelző **tüneteit**.

Az enyhe hatású fájdalomcsillapítók **tartós szedése máj-, illetve vesekárosodást okozhat**.

Az enyhe hatású aspirin-készítményeket nem szabad üres gyomorra bevenni, és bő vízzel kell fogyasztani, különben gyomorkárosodást okoz.

Kábító hatású fájdalomcsillapítóknál (valamint a **legtöbb nyugtató és altató szernél**) ha hosszabb idegi szedi valaki, fennáll a droggá válás veszélye, **kialakul a gyógyszerfüggőség**.

Agyrázkódás a koponyát érő **tompa erőbehatásra** következhet be. Tünetei: **rövid** ideig tartó **eszméletvesztés**, majd **emlékezetkiesés, fejfájás, szédülés, hányinger**, néha hányás. Az esetek döntő többségében nyom nélkül gyógyul.

A **migrén rohamszerűen jelentkező**, rendszerint féloldali **fejfájás**. A nőknél gyakoribb. Oka ismeretlen, közvetlen kiváltója lehet az agyvelőt ellátó erek görcse. A rohamok néhány órától napokig tarthatnak. Az enyhe migrén egyszerű fájdalomcsillapítóval kezelhető.

Az **epilepszia** (népiesen nyavalyatörés) **visszatérő** rohamszerű **eszméletvesztés**, amelyet **rángógörcs**, szájhabzás kísér. Az agykárosodás helye és kiterjedése határozza meg a betegség megjelenési formáit. Epilepsziás roham esetén a beteget le kell fektetni, a fogak és a nyelv védelmére puha gumit kell a szájba tenni, a fejet úgy elfordítani, hogy a nyál kicsoroghasson.

A görcsöket alvás követi, ébredés után a beteg fáradt, nem emlékszik a történetekre.

Oka az agy idegsejtjeinek megzavart működése, **az idegsejtek bizonyos csoportjának egyidejű károsulása**. Az epilepszia gyógyszerekkel jól befolyásolható. Egyes esetekben sebészeti beavatkozás is szükségessé válhat. (Az epilepsziás megbetegedések kétharmada a gyermekkorban kezdődik, ám ezek többsége a kamaszkorig meggyógyul.)

Az **agyvérzés (stroke, agyi infarktus)** **agyi artéria megrepedésekor következik be**. (Oka legtöbbször érlemeszesedés, vagy nagy vérnyomás-emelkedés.) A vérzés közvetlenül **roncsolja az agy állományát**, így ezen a területen a sejtek elpusztulnak. Általában hirtelen fellépő erős fejfájás előzi meg. Azonnali orvosi ellátást igényel. Legfeltűnőbb jele a bénulás, mely legtöbbször féloldali, az agyvérzéses féltekével **ellentétes testfél bénul** meg. (Ha életfontosságú központot pusztít el a vérzés, a halál azonnal bekövetkezik.)

Az **Alzheimer-kór** fokozatos *szellemi leépüléssel járó, idős korban jelentkező agyi megbetegedés*. Kezdetben emlékezetgyengesség, tájékozódási zavarok jelentkeznek. (Ekkor még a tünetek hasonlítanak a normális öregkori jelenségekhez.) Később felléphetnek beszéd- és olvasási zavarok is. A végső szakaszban már nagyon súlyos a memória-hianyatlás, ekkor már szinte egész nap ágyhoz kötött a beteg. A betegek a leggyakrabban nem igényelnek kórházi ellátást, otthoni ápolásuk nagyon nagy terhet ró a családra.

Az agysejtek elhalnak, és az agyszövetben elkeményedett góccok keletkeznek. A betegség okairól csak feltételezések vannak. **Ma még gyógyíthatatlan** és visszafordíthatatlan folyamat.

A **Parkinson-kór** elsősorban *remegéssel*, a mozgások lassulásával, a gondolkodás, a lelki élet kisebb zavarai jár. A beteget előrehajló testtartás, apró *csoszogó léptek, mimikaszegény arc jellemzi*. A remegés nem minden betegnél jelentkezik.

Drogok

Pszichoaktív szerek: olyan kémiai anyagok (drogok), amelyek a viselkedést, tudatot, hangulatot befolyásolják.

Függőség: leküzdhetetlen vágy a kábítószer-fogyasztásra. Mindegyik pszichoaktív szer rendszeres használata függőséghez vezethet.

A **testi függőség** (addikció) jellemzői: a tolerancia (folyamatos használat miatt egyre nagyobb mennyiségű szer vált ki ugyanakkora hatást), másrészt az elvonási tünetek (a szer elhagyása utáni kellemetlen testi jelenségek) jellemzik.

Néhány ismert drog növekvő sorrendje abból a szempontból, hogy mennyire váltanak ki testi függőséget: marihuána, nikotin, alkohol, heroin.

A **pszichikai függőség** tanulás révén kialakuló szükségletre utal. Aki azt tanulja meg, hogy stresszhelyzetben drogot használjon, nehezen fog felhagyni ezzel a szokásával. A drogot használó egyre inkább függ a szertől, akkor is a ha testi függőség nem alakul ki.

A szülő a család, a környezet felelőssége és lehetősége a drogfogyasztás megelőzésében

A szülő és a **család tehet legtöbbet** a drogfogyasztás **megelőzéséért**, egyrészt a személyiség harmonikus fejlődésének elősegítésével, másrészt a káros szenvedélyekkel szembeni elutasító magatartás kialakításával, megerősítésével.

Szakemberek tanácsai a szülőknek:

- Képviseljének határozott drog-ellenes álláspontot.
- Már kisgyermekkorban próbáljanak **negatív hozzáállást** kialakítani a **kábítószerekkel szemben**.
- Egészséges családi kommunikáció kialakítására kell törekedniük, és **figyelniük kell gyermekeikre**. **Legyen idejük meghallgatni őket, és ne hagyják válasz nélkül kérdéseiket!**
- Örömet okozó tevékenységekkel és gyermek szabadidejét lekötő alternatívák biztosításával ellensúlyozzák a drogfogyasztás vonzó hatását.
- Ha a szülő odafigyel gyermekeire, észreveszi problémáit, törődik vele, beszélget vele és bizalommal jöhet hozzá gondolataival, akkor nem lesz szüksége arra, hogy drogokkal – önsorsrontó módon „oldja meg” problémáit.
- **Újra fel kell fedeznünk** az emberi kapcsolatok értékét, a jó kommunikációt és a **szereket!**

- **Ha észlelik a kábítószer fogyasztás jeleit, szakembertől kell segítséget kérni**, mert a drogos már nem teljesen ura döntéseinek és ezért habozik. A kábítószerrel csak a legelején lehet abbahagyni, később önerőből erre már képtelenek a drogozók, tehát segíteni kell nekik, még akkor is, ha elutasítják!
- Amikor egy szülő túlzott bizalmatlansággal, állandóan a drogokra vonatkozó kérdésekkel zaklatja provokálja gyermekét, ezzel ébresztheti fel a kíváncsiságát, a vágyát arra, hogy a szert kipróbálja.
- Ha a gyermek kísérletezik valamilyen droggal, beszéljessen vele. Olyan módon, hogy az aggodalmat érezze, ne fenyegetse! Legjobb, ha tiltás helyett a személyes példáját tudja felhozni.

A kortárs csoport hatása rövid távon erősebb lehet, mint a családé, **csoporthoz nő a kockázatvállalási hajlandóság**, csoportban gyakran cselekszenek az emberek olyasmire, amit egyedül nem tennének meg. Kockázatot jelenthet a fiatalok szerhasználatot elfogadó bátorító magatartása – „ez a divat, ez a menő”. Ugyanakkor a kortársak **barátok védős szerepe érvényesül, ha megtalálják és előnyben részesítik a drogmentes szórakozási formákat**, elismerik a csoportban, illetve a csoportért nyújtott teljesítményeket.

A **sikeres iskolai teljesítmény csökkenti a rendszeres droghasználat valószínűségét** a serdülőkorban. Nincs kimutatható összefüggés az intelligencia és a drogfogyasztás között. A gyengébb iskolai teljesítmény, a kudarc miatti stressz következtében a fiatal fogékonyabbá válik arra, hogy rossz érzései elől a kábítószerhez meneküljön. **Az iskola légköre, hangulata fontos szerepet játszik abban, hogy a gyengén teljesítő tanuló képes-e megküzdeni a kudarccal**, vagy azt stresszként éli meg, amely elől a kábítószerhez menekül.

Az iskola a veszélyek ismertetésével, felvilágosítással is küzdhet a droghasználat ellen.

A tágabb szociális környezet szintén befolyásolja a droghasználatot. Jelentős a közvélemény tájékoztatását ellátók felelőssége a kábítószer veszélyeinek hiteles bemutatásában. Az alkoholhoz és egyéb drogokhoz való **hozzáférhetőség** társadalmi **korlátozása** (ár, vásárlási tilalmak betartása, drogkereskedők büntetése) bizonyítottan **csökkenti a kábítószer fogyasztást**.

A fentiek alapján az érettségiző TUDJON ÉRVELNI A DROGFOGYASZTÁS ELLEN.