***Dependenta, boala omului modern, multiple cauze, efecte nocive asupra starii de sanatate***

 ***Didi Surcel***

*Cuvântul „dependență” este adesea folosit pentru a face referire la orice* ***comportament care scapa controlului într-un anume fel.*** *Oamenii se descriu adesea ca fiind dependenți de exemplu de o emisiune TV sau de cumpărături.****Dependența*** *este de asemenea folosită pentru a* ***explica experiența dezastroasa a retragerii a unei substante / ex cocaina/*** *sau a unui* ***comportament ( ex. jocuri de noroc)*** *Deoarece termenul de „dependență” este folosit în mod obișnuit într-un mod* ***atât de vag,*** *au existat numeroase încercări de definire pentru intelegerea cat mai clară a acesteia. O oprire indusa de un simptom (de exemplu, „ sunt dependent de cafea: am dureri de cap atunci când nu am ceașca dimineața”) . Cu toate acestea, experimentarea plăcerii sau trecerea la retragerea cafelei nu înseamnă în sine ceva dezastros, deci nu poate acoperii conditia de dependență.
Definiția temenului de DEPENDENTA, acceptata azi,****se referă la utilizarea problematică*** a*unor substanțe precum* ***alcoolul, cocaina, ecstasy , punand accent pe experienta umilitoare in comportament a utilizatorului mai ales la sistarea lor*** *, deci la* ***lipsa totala de control*** *in comportament.* ***Un mod simplu de a descrie dependența este prezența urmatoarelor simptome: sete,  pierderea controlului cantității de substanta utilizata, pierderea controlului frecvenței de utilizare , alaturi de compulsie de utilizare  în ciuda consecințelor. Un alt cmprtament extrem de nociv, mai ales la copii, adolescent, tineri consta in utilizarea exagerata a telefonului mobil.*** Factorii psihologici sunt implicați în utilizarea excesivă a unui telefon mobil. A fost propusa notiunea de „ **fobie specifică"** care sa acoperea patologia indusa de acest comportament necontrolat.Acesta ar putea include o stimă de sine scăzută și afectarea personalitatii in folosirea telefonului mobil în exces. Termenul de nomofobie este o prescurtare pentru „**fobia fără telefon mobil”** si a fost inventat în timpul unui studiu din 2008 realizat de Oficiul Poștal din Marea Britanie pentru a evalua anxietățile suferite de utilizatorii de telefoane mobile. Studiul a descoperit că aproape 53% dintre utilizatorii de telefoane mobile din Marea Britanie tind să fie anxioși atunci când „își pierd telefonul mobil, rămân fără baterie sau credit sau nu au acoperire de rețea”. Agentia Internatională de Cercetare a Cancerului din cadrul Organizatiei Mondiale a Sănătătii a atentionat în 2011 că frecventa radio este un posibil cancerigen uman, bazat pe o utilizare extinsa, care creste riscul de a dezvoltarea de gliom . Radiatia de frecventă radio la nivel scăzut a fost, de asemenea, confirmată ca un promotor al tumorilor la soareci. Studiile arată că la utilizatori se noteaza asocierea folosirii unui telefon mobil cu dureri de cap, scaderea memoriei ,concentrare deficitara, oboseală, ameteli si somn perturbat. Utilizarea unui telefon mobil înainte de culcare poate provoca **insomnie.** Studii experimentale indică faptul că, în timpul expunerii la semnale wireless la 884 MHz, componentele somnului considerate importante pentru recuperarea uzurii zilnice, sunt afectate." Efectele adverse negative asupra sănătătii, atribuite utilizării smartphone-ului , constau atat in reducerea orelor de somn, cat si in scaderea calitatii somnului datorată inhibitiei secretiei de melatonină .Un alt factor care nu trebuie uitat , este expunerea tot mai larga a populatii largi la compusi organici volatili,atat la locul de munca, dar si in diverse activitati la domiciliu,la locurile de recreiere/ baruri , localuri de distractie, sali de spectocole cu efecte scenice spectaculoase , dar extreme de riscante pentru starea de sanatate.

***Nocivitatile consumului sau expunerii la substanțe nocive pot varia de la ușoare (de exemplu, senzație de rătăcire, întârziere la muncă) până la severe (de ex., fără adăpost, boală). Opțiunile de tratament pentru dependență includ auto-ajutor, consiliere, medicamente și administrarea retrageri.***