

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## To, jak nazywasz czyjś problem, może szkodzić albo pomagać

Specjaliści pomagający osobom z uzależnieniami zaproponowali swoisty słownik pojęć odnoszący się do ich podopiecznych. Chodzi o to, by zauważyć, że uzależnienie, podobnie jak na przykład cukrzyca, jest chorobą, a niektóre języki może stygmatyzować osoby

## **zmagające się z tym problemem. Sprawdź, jak mówić o uzależnieniach, aby nie szkodzić.**

Badanie Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące 18 najbardziej napiętnowanych problemów społecznych (w tym zachowań przestępczych) w 14 krajach wykazało, że na 1. miejscu znalazło się uzależnienie od narkotyków, a na 4. miejscu uzależnienie od alkoholu. Jednak jedynie 10 proc. osób, które spełniają kryteria zaburzeń związanych z używaniem substancji korzysta z leczenia. Jedną z przeszkód w szukaniu skutecznej pomocy jest stygmatyzacja.

Stygmat definiuje się jako cechę, zachowanie lub stan dyskredytujący społecznie. Istnieją dwa główne czynniki, które wpływają na stygmatyzację: przyczyna i możliwość kontroli.

Okazuje się, że piętno zmniejsza się, gdy ludzie spostrzegają, że dana osoba nie jest odpowiedzialna za spowodowanie swojego problemu, czyli: „To nie jest jego wina” i gdy nie jest w stanie go kontrolować, czyli: „Nie może nic na to poradzić”. Łatwiej wtedy „wybaczamy” zachowania, które wynikają nie ze złej woli w końcu, a z choroby.

Warto pamiętać, że uzależnienie to choroba o skomplikowanej etiologii. Badania wskazują, że mniej więcej w połowie za jej rozwój odpowiadają czynniki genetyczne. Nie można też nie brać pod uwagę tego, że chroniczny wpływ substancji psychoaktywnych lub zachowań kompulsywnych (natrętnych) na ośrodkowy układ nerwowy powoduje głębokie zmiany w strukturze i funkcjach mózgu, które radykalnie utrudniają wysiłki w celu kontrolowania używania substancji czy hamowania nieprawidłowych zachowań.

Jednak pomimo dowodów na silną przyczynową rolę genetyki i upośledzenia kontroli hamowania, piętnowanie osób z takimi problemami ma się dobrze.

## **Język ma znaczenie**

Od lat trwają dyskusje jak nazywać niektóre zjawiska, by nie oceniać, nie wpędzać w poczucie winy. Zastanawiamy się, czy naprawdę nazewnictwo może mieć aż takie znaczenie?

Okazuje się, że tak. Nawet klinicyści używający terminu „nadużywający substancji psychoaktywnych” znacznie częściej oceniali osobę jako zasługującą na „bycie winnym” i „karę” niż osoba opisana jako „z zaburzeniami używania substancji”. Podobnie robią „zwykli” ludzie.

Dlatego specjaliści zalecają określanie osób uzależnionych jako osób z „zaburzeniem używania substancji”, a nie „nadużywających” substancji lub „uzależnionych”. Osobom z konsekwencjami lub ryzykiem, ale nie cierpiącym na zaburzenie (często niewłaściwie określanym jako „nadużycie”), zalecają określenia „niebezpieczne”, „ryzykowne” lub „szkodliwe” lub „niezdrowe” użytkowanie.

W wielu badaniach wykazano, że stygmatyzacja prowadzi do bardzo negatywnych skutków zdrowotnych. M.in. może wpływać na zaniechanie lub odkładanie w czasie poszukiwania pomocy lub prowadzić do autostygmatyzacji (przypisywania sobie określeń w kategoriach zachowania, przez co następuje przyjmowanie tych cech i działanie zgodnie z nimi).

W badaniu Kelly i współpracownicy (Kelly, Dow i Westerhoff, 2010) naukowcy sprawdzali czy język, którego używamy do opisywania osób z problemami związanymi z substancjami, może wywoływać różne typy postaw stygmatyzujących. Autorzy badania sprawdzali, czy opisanie kogoś jako „nadużywającego substancji” zwiększa prawdopodobieństwo wywołania bardziej represyjnych postaw niż opisanie tej samej osoby jako „zaburzenia używania substancji”.

Okazało się, że kontakt z terminem „nadużywający substancji psychoaktywnych” wywołuje bardziej

karzące ukryte uprzedzenia poznawcze, podczas gdy termin „zaburzenie używania substancji psychoaktywnych” wywołuje bardziej terapeutyczne nastawienie.

Z obserwacji wynika, że korzystanie z leczenia i jego skuteczność mogą być utrudnione, jeśli dotknięte chorobą osoby uważają, że zostaną napiętnowane przez innych, gdy ci poznają ich problem. Wciąż obecne są postawy stygmatyzujące wobec osób z chorobami psychicznymi - doświadczenia stygmatyzacji wahają się od postrzegania, że cecha stygmatyzująca odróżnia od innych, po uczucia odrzucenia i izolacji. Wiąże się to z szeregiem negatywnych konsekwencji, w tym psychologicznych (np. niższa samoocena, obniżone poczucie własnej skuteczności, zwiększone cierpienie) i behawioralnych (słabsze dążenie do celów, takich jak np. zatrudnienie, nieprzestrzeganie zaleceń dotyczących leczenia czy słaba kontynuacja leczenia).

Do najbardziej napiętnowanych spośród zaburzeń psychicznych należą zaburzenia alkoholowe. Publiczne postrzeganie osób z zaburzeniami alkoholowymi zawiera negatywne etykiety, takie jak „niebezpieczne”, „niemoralne” i „naganne”.

„W rezultacie osoby z zaburzeniami alkoholowymi, które dostrzegają wysoki poziom stygmatyzacji alkoholowej, mogą unikać podjęcia leczenia, ponieważ potwierdza to ich przynależność do stygmatyzowanej grupy. Z podobnych powodów osoby z zaburzeniami związanymi z używaniem alkoholu mogą unikać etykiety alkoholik ze względu na związane z tym piętno, zmniejszając w ten sposób ich postrzeganą potrzebę leczenia” - czytamy w American Journal of Epidemiology (tom 172, wydanie 12, 15 grudnia 2010 ).

Zdaniem autorów badania NESARC (National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions) zmniejszenie stygmatyzacji może ułatwić wysiłki zdrowia publicznego mające na celu zmniejszenie luki w nieleczonych zaburzeniach alkoholowych.

## **Słownik, czyli jak nazywać problem**

Także nasi rodzimi naukowcy pochylili się nad tym zagadnieniem i dzięki dofinansowaniu ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych opracowali słownik uzależnień zawierający propozycję jak zastąpić stygmatyzujące terminy bardziej adekwatnymi.

- Słownik zawiera zestaw najbardziej adekwatnych i niestygmatyzujących terminów z zakresu problematyki uzależnień jest wynikiem konsensusu wypracowanego w kilku etapach analizy danych zebranych w rozmowach indywidualnych, a następnie grupowych z ekspertami: naukowcami pracującymi w obszarze uzależnień i profilaktyki, lekarzami psychiatrami i terapeutami uzależnień, przedstawicielami polityki zdrowia publicznego, prawnikami i specjalistami ds. antydyskryminacji. Ostatnim etapem weryfikacji była dyskusja grupowa z pacjentami placówek leczenia uzależnień - ekspertami przez doświadczenie - mówi dr hab. Justyna Klingemann z Instytutu Psychiatrii i Neurologii, która pracowała nad słownikiem z dr Michałem Bujalskim z IPiN.

W badaniu postulowano rezygnację z szeregu terminów, m.in. nałóg, narkotyki, narkomania, [alkoholizm](#) jako terminów niejednoznacznych, archaicznych, potencjalnie stygmatyzujących.

Uczestnicy badania byli zgodni, że określenia alkoholik, narkoman czy hazardzista to określenia zdecydowanie stygmatyzujące i nie powinny być używane. W odniesieniu do historycznych nazw organizacji samopomocowych jak na przykład Anonimowi Alkoholicy, uznano, że stosowane nazewnictwo jest autonomiczną decyzją osób zrzeszonych w ruchach samopomocowych.

A oto garść przykładów:

- Używanie substancji psychoaktywnych

Zbiorny termin odnoszący się do używania takich substancji jak alkohol, opioidy, substancje psychostymulujące, kanabinoidy, etc. Ważne w tym kontekście jest wskazanie, że alkohol jest jedną z substancji psychoaktywnych. Każda z tych substancji ma inne efekty psychofarmakologiczne i różny potencjał uzależniający, różnią się też statusem prawnym.

- Używanie substancji psychoaktywnych/ używanie opioidów, kanabioidów etc. zamiast używanie narkotyków, branie narkotyków, sięganie po narkotyki, zażywanie substancji psychoaktywnych.

Eksperti zwracają uwagę na potrzebę precyzyjnego określenia przedmiotu wypowiedzi, poprzez wskazanie konkretnej grupy substancji - co jest szczególnie istotne w przypadku substancji popularnie nazywanych narkotykami oraz nowych substancji psychoaktywnych. Jeśli wypowiedź nie dotyczy alkoholu, powinna zawierać określenie konkretnej grupy substancji, np. kanabinoidów czy opioidów.

- Uzależnienie od substancji psychoaktywnych (opiodów, alkoholu itp.) zamiast narkomania, uzależnienie od narkotyków, alkoholizm, choroba alkoholowa, patologiczne używanie alkoholu.
- Kompulsywne zachowania seksualne zamiast nałogowe zachowania seksualne, seksoholizm.
- Problemowe kupowanie lub kompulsywne kupowanie zamiast oniomania, zakupomania, uzależnienie od zakupów, szopoholizm.
- Osoba używająca substancji psychoaktywnych zamiast narkoman, alkoholik, uzależniony itp.
- Osoba z uzależnieniem od hazardu zamiast patologiczny hazardzista, hazardzista, nałogowy hazardzista, osoba z zaburzeniami hazardowymi.
- Osoba doświadczająca przemocy zamiast ofiara przemocy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31409.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

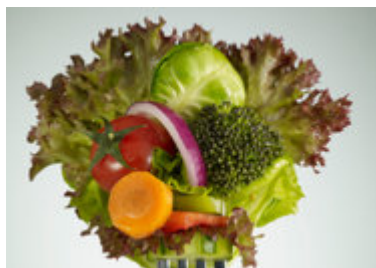
Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)  
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)  
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)  
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

## **Partnerzy**