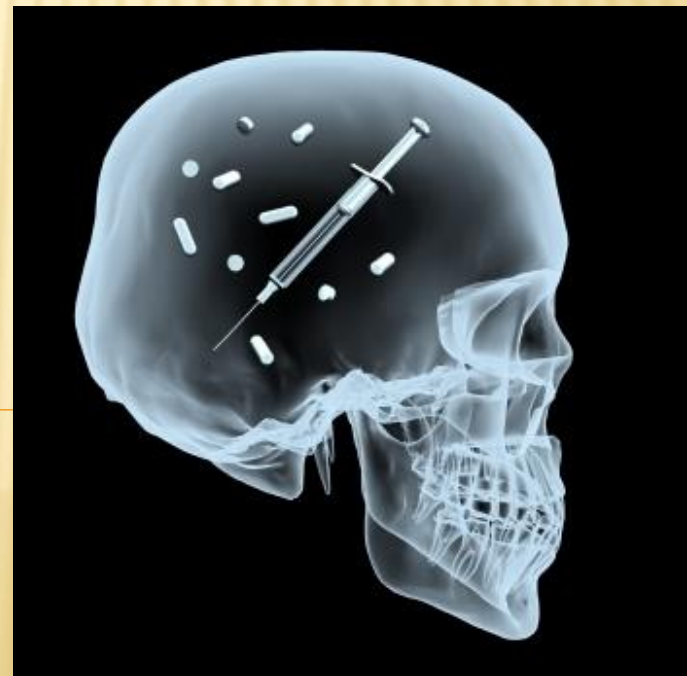




UZALEŻNIENIA



UZALEŻNIENIE

- ✖ To silne pragnienie zażywania konkretnych środków, bądź wykonywania jakiejś czynności, które dana osoba realizuje mimo negatywnych konsekwencji i nie potrafi zaprzestać.

UZALEŻNIENIE OD...

- ✖ Substancji psychoaktywnych
- ✖ Zakupów
- ✖ Hazardu



UZALEŻNIENIE OD...

- ✗ Ćwiczeń gimnastycznych
- ✗ Pracy
- ✗ Internetu i gier



UZALEŻNIENIE OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH



SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

- ✗ Wszelkie naturalne i syntetyczne środki powodujące pożądane i niepożądane zmiany w funkcjonowaniu organizmu człowieka, szczególnie układu nerwowego.

RODZAJE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH:

✗ Środki uspokajające:

- heroina
- morfina
- opiaty
- alkohol

✗ Środki halucynogenne:

- grzyby syberyjskie
- LSD
- ecstasy

RODZAJE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH:

× Środki pobudzające:

- amfetamina
- kokaina
- kofeina

× Środki wziewne:

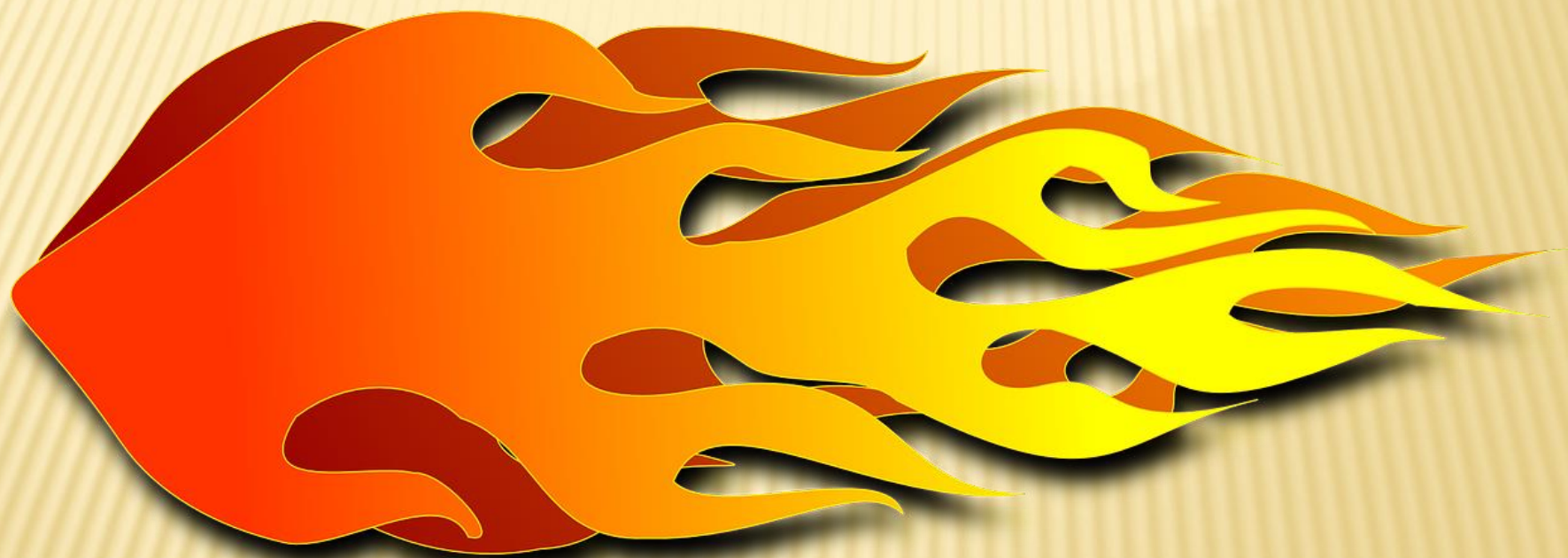
- aceton
- kleje
- pasty

RODZAJE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH:

× Środki euforyzujące:

- marihuana
- haszysz
- olej haszyszowy

DOPALACZE



DOPALACZE

„Dopalacze” – czyli nowe narkotyki – to produkty o zróżnicowanym składzie, które łączy jedna wspólna cecha: zawierają substancje psychoaktywne działające na układ nerwowy człowieka w podobny sposób do dotychczas znanych narkotyków. Substancje te są zarówno produkowane przez człowieka (czyli syntetyczne), jak i pozyskiwane z roślin. „Dopalacze” zawierają niezwykle groźne substancje dla zdrowia i życia osoby, która je zażyje.

DOPALACZE

- 1) o działaniu pobudzającym
- 2) o działaniu halucynogennym
- 3) o działaniu reklamowanym jako zbliżony do marihuany.

**DLACZEGO MŁODZI LUDZIE SIĘGAJĄ
PO NARKOTYKI, DOPALACZE, INNE
SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE?**



-
- ✗ czują nudę,
 - ✗ czują ciekawość,
 - ✗ chcą być „na czasie”,
 - ✗ czują frustrację,
 - ✗ chcą mieć dobrą zabawę,
 - ✗ traktują narkotyki jak zwykłą używkę i nie zdają sobie sprawy z niebezpieczeństw,
 - ✗ wpływ grupy rówieśniczej,
 - ✗ problemy rodzinne, rówieśnicze,

NEGATYWNE KONSEKWENCJE ZAŻYWANIA NARKOTYKÓW

- ✗ psychoza,
- ✗ zaburzenia lękowe,
- ✗ depresja,
- ✗ pobyt w szpitalu,
- ✗ zawał serca,
- ✗ problemy z oddychaniem,
- ✗ problemy z prawem,
- ✗ kłótnie z rodzicami,
- ✗ utrata przyjaciół,
- ✗ problemy z pamięcią, słaba koncentracja,
- ✗ problemy w szkole,
- ✗ wzrost agresji,

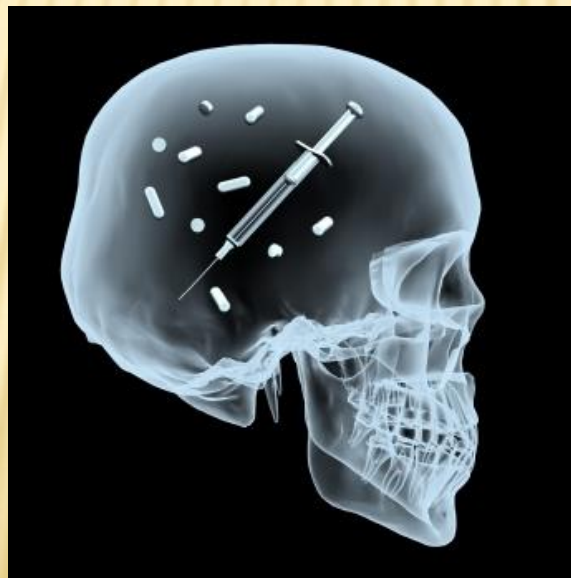
UWAGA



- ✘ Regularne zażywanie substancji psychoaktywnych powoduje tolerancję, czyli przystosowanie się organizmu do ich obecności.
- ✘ Wskutek rozwoju tolerancji jednostka musi używać większej dawki substancji psychoaktywnej, aby uzyskać podobny efekt, jak po poprzednim jego użyciu.

MÓZG I UZALEŻNIENIE

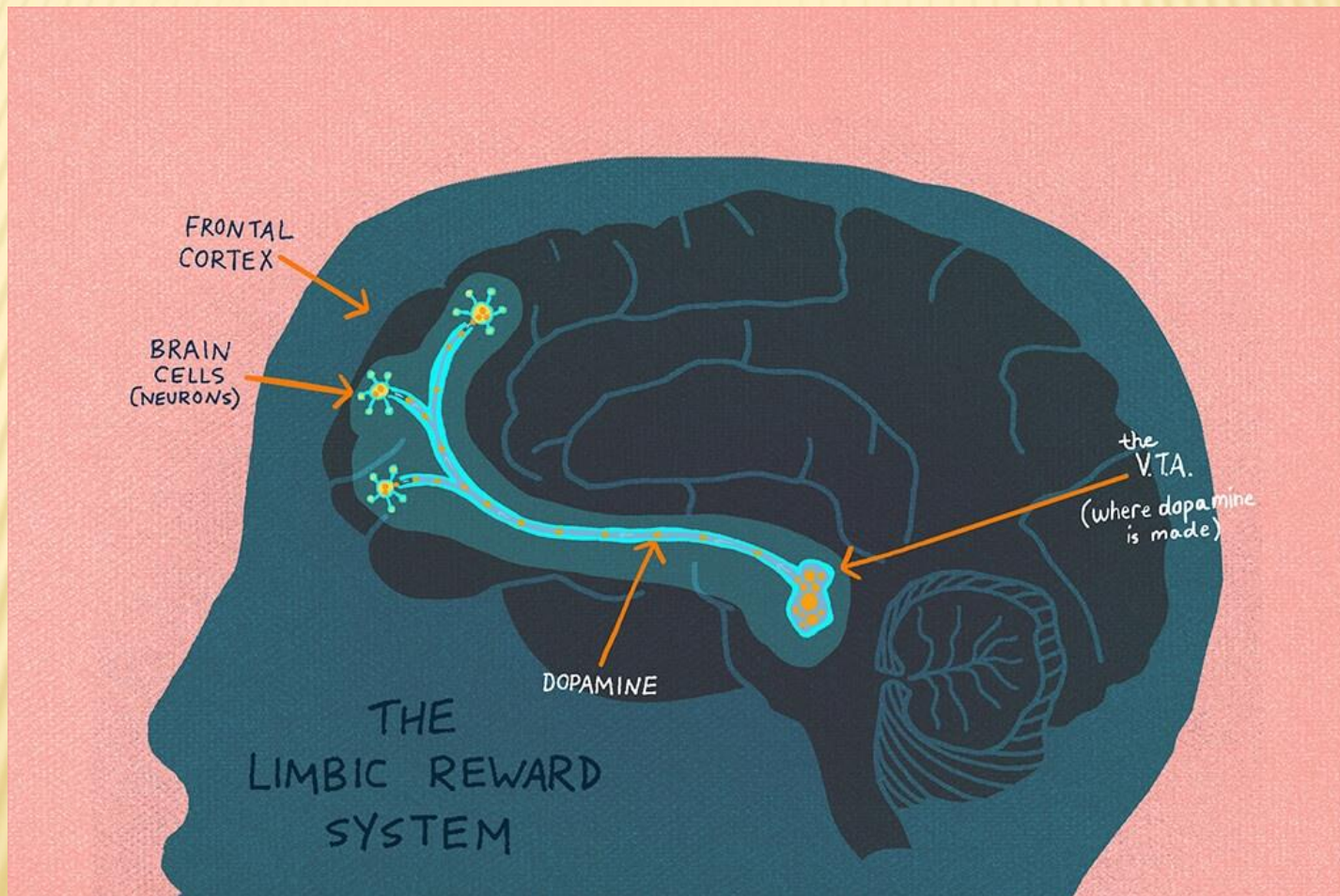
- ✗ Dlaczego ludzie uzależniają się od substancji psychoaktywnych? Jak to się dzieje, że ich mózg traci kontrolę, a zyskuje ją narkotyki?



UKŁAD NAGRODY

- ✖ Układ nagrody to struktura w mózgu, która łączy jego różne rejony związane z pamięcią, ruchem, doświadczaniem przyjemności i motywacją. Układ nagrody kieruje się przede wszystkim motywacją pozytywną w postaci przyjemnych doznań. Jeżeli coś wywołuje w nas zadowolenie, będziemy dążyć do powtarzania tego w przyszłości.

UKŁAD NAGRODY



-
- ✘ Zażycie narkotyków nasila i przyspiesza uwalnianie dopaminy (neuroprzekaźnika związanego m.in. z doświadczaniem pobudzenia), czemu towarzyszy uczucie przyjemności. Coraz częstsze zażywanie substancji powoduje, że stopniowo przejmują one kontrolę nad układem nagrody. Neurony układu nagrody coraz mniej reagują na naturalne przyjemności, np. jedzenie, spotkanie ze znajomymi, a coraz bardziej na substancję psychoaktywną.
 - ✘ Z czasem układ nagrody pobudza jedynie narkotyki.

FAKTY

- ✗ fakt 1. Marihuana uzależnia.
- ✗ fakt 2. Osoby uzależnione od narkotyków nie zawsze są zewnętrznie zaniedbane.
- ✗ fakt 3. Dopalacze są niebezpieczne dla zdrowia i życia człowieka.
- ✗ fakt 4. Zazywanie narkotyków zawsze związane jest z ryzykiem uzależnienia.
- ✗ fakt 5. Osoba uzależniona od narkotyków nie musi ich zażywać każdego dnia.

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU I GIER



DLACZEGO UZALEŻNIAMY SIĘ OD GIER?

- ✗ - gracz wchodzi w świat, gdzie czeka na niego mnóstwo wyzwań, ich pokonanie daje mu poczucie zadowolenia, jest źródłem satysfakcji,
- ✗ - w grach można wcielać się w różne postaci,
- ✗ - można się dołączać do grup lub z nich wychodzić,
- ✗ - można decydować o swojej wirtualnej osobowości i o tym, co i kiedy chce się robić,
- ✗ - w grze uczestniczy się często jako osoba anonimowa,
- ✗ - konsekwencje zachowań nie mają skutków w realnym świecie,

SKUTKI BRAKU OGRANICZENIA W GRANIU

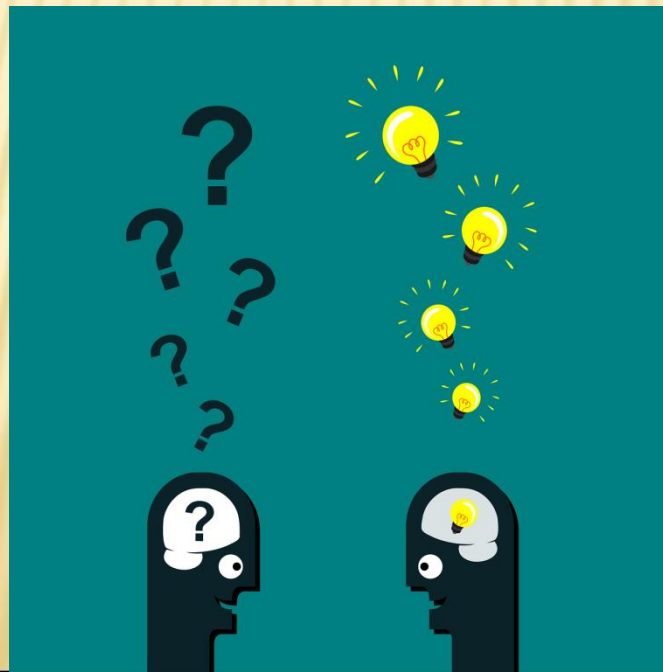
- ✗ przeciążenia wzroku i inne problemy z oczami (wysuszenie oczu, zaczerwienienie oczu, widzenie podwójne)
- ✗ bóle głowy, bóle karku
- ✗ przeciążenia pleców, nadgarstków, kciuków
- ✗ zaburzenia snu
- ✗ problemy z koordynacją

EDUKACYJNY WPŁYW GIER

- ✗ Gry mogą odegrać pozytywną rolę w rozwoju: często są ciekawe i interaktywne, z powodzeniem można je wykorzystywać do celów edukacyjnych. Dobrej jakości gry edukacyjne usprawniają umiejętność spostrzegania, doskonalą refleks i zręczność manualną, rozwijają wyobraźnię przestrzenną, uczą podejmowania decyzji.

CZY DZIĘKI GROM MOŻNA STAĆ SIĘ MĄDRZEJSZYM?

- ✗ Wyniki najnowszych badań wykazują, że w zwykłe dodawanie dwóch liczb zaangażowana jest znacznie większa część mózgu niż w granie w grę.



KORZYSTANIE Z INTERNETU

- ✖ Globalna sieć stanowi narzędzie pracy, komunikacji, rozrywki i zdobywania wiedzy.



CIEKAWOSTKI DOTYCZĄCE INTERNETU

- ✖ 1. Przeciętnie użytkownicy Facebooka spędzają na portalu ok. 30 minut dziennie. Są jednak tacy, którzy zaglądają na stronę regularnie, poświęcając na to kilka godzin dziennie.
- ✖ 2. Codziennie na Facebooku publikowanych jest ok. 250 milionów zdjęć. Do serwisu tego trafia 20% wszystkich wykonywanych na świecie zdjęć!

CIEKAWOSTKI DOTYCZĄCE INTERNETU

- ✖ 3. Średnia liczba znajomych wśród użytkowników Facebooka wynosi 120, są jednak rekordziści posiadający tysiące znajomych. Zdecydowanej większości z nich oczywiście zupełnie nie znają.
- ✖ 4. Populacja Facebooka przekroczyła już miliard użytkowników. Gdyby Facebook był krajem, byłby trzecim na świecie państwem pod względem ludności (zaraz za Chinami i Indiami).

OBJAWY, KTÓRE WSKAZUJĄ NA TO, ŻE KORZYSTANIE Z INTERNETU STAJE SIĘ PROBLEMATYCZNE LUB DYSFUNKCYJNE

- ✗ rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerywania lub brakiem możliwości korzystania z komputera/internetu;
- ✗ długotrwałe sesje aktywności w sieci, na przykład częste korzystanie z internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej;
- ✗ wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w internecie;
- ✗ zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/internetu;
- ✗ korzystanie z internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące;
- ✗ powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem komputera/internetu;
- ✗ przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym;

✖ **Internet powinien przynosić nam korzyści, a nie szkody.**



JAK WZMACNIAĆ W SOBIE POSTAWĘ NIEZALEŻNOŚCI WOBEC UZALEŻNIEŃ?



WARTO WIĘC, ABYŚ
ZAINWESTOWAŁ(A)
SWÓJ CZAS
W ROZWIJANIE
SWOICH PASJI.

INWESTUJ W SIEBIE

1

Rozwijaj swoje zainteresowania i pasje. Kiedy robimy coś, co lubimy, stymulujemy swój umysł i poprawiamy swoje samopoczucie.

2

Aktywnie spędzaj czas wolny. Doskonale sprawdza się tutaj reguła naprzemienności: kiedy chcemy odpocząć, robimy to, czego nie robimy na co dzień w szkole czy w domu. Jeżeli uczymy się spędzając wiele godzin w ławce, powinniśmy wybierać aktywne formy wypoczynku (np. sport).

3

Dbaj o relacje z ludźmi i spotykaj się z przyjaciółmi.