



Wpływ uzależnień na zdrowie człowieka:

Strona 1:

Wpływ uzależnień na zdrowie człowieka:

JESTEM WOLNY CZY UZALEŻNIONY?

(Grafika: nawiązująca do tematyki zajęć (np. głowa czy ręka - postura człowieka i obrazki czyhających niebezpieczeństw, uzależnień)

Strona 2:

Uzależnienie:

- okresowy lub stały przymus wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej,
- nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego.

Wyróżniamy uzależnienia:

- behawioralne: (jeden zbiór)
 - ✓ komputer
 - ✓ telefon komórkowy
 - ✓ hazard
 - ✓ zakupy
 - ✓ praca
 - ✓ jedzenie
 - ✓ ćwiczenia fizyczne

Mogą się wzajemnie przenikać, występować razem (w części wspólnej zbiorów)

- chemiczne: (drugi zbiór)
 - ✓ narkotyki
 - ✓ dopalacze
 - ✓ papierosy
 - ✓ e-papierosy
 - ✓ alkohol
 - ✓ energetyki
 - ✓ leki



- ✓ sterydy
- ✓ kofeina

Uzależnienia behawioralne występują kiedy:

- ✓ jest bardzo silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności,
- ✓ tracimy kontrolę i poczucie czasu,
- ✓ mamy obsesyjne myśli,
- ✓ pojawiają się objawy odstawienia,
- ✓ pojawia się nasilenie czynności - zaniedbujemy obowiązki,
- ✓ pojawiają się negatywne konsekwencje.

Uzależnienia chemiczne występują kiedy:

- ✓ pojawia się bardzo silna potrzeba przyjmowania substancji psychoaktywnych,
- ✓ mamy trudności w kontroli ilości, a z czasem przyjmujemy więcej,
- ✓ pojawia się przymus,
- ✓ zaprzeczamy,
- ✓ tracimy zainteresowania,
- ✓ odczuwamy ból fizyczny,
- ✓ pojawiają się zmiany nastroju,
- ✓ wyniszczamy organizm.

Strona 3:

Uzależniając się:

- ✓ tracisz kontrolę,
- ✓ masz problemy z emocjami,
- ✓ pojawia się lęk, bezradność, brak wiary,
- ✓ rezygnujesz z nauki, rodziny, przyjaciół i dotychczasowych aktywności (sport),
- ✓ możesz mieć niszczące myśli, zmiany zachowania (agresja, autoagresja),
- ✓ pojawiają się stany depresyjne, nerwicowe, zaburzenia psychiczne,



- ✓ mogą pojawić się zmiany w mózgu, nabywasz choroby serca, wątroby, trzustki, płuc, nerek, stawów (całego organizmu) prowadząc do utraty zdrowia, a nawet życia,
- ✓ mogą wystąpić zaburzenia jedzenia,
- ✓ możesz ulec zakażeniu wirusem HIV, HBS, HCV,
- ✓ wchodzisz w konflikty w szkole z rówieśnikami, rodziną, prawem, możesz dopuszczać się przestępstw.

Strona 4:

Oto kilka rad:

- ✓ zamieniaj ryzykowne zachowania na realizowanie swoich marzeń, by osiągnąć sukces - to zależy od Ciebie,
- ✓ bądź aktywny, uprawiaj sport,
- ✓ wypoczywaj – idź na spacer, obejrzyj dobry film, czytaj, słuchaj muzyki, tańcz, maluj,
- ✓ zrób coś dobrego dla innych osób oraz zwierząt,
- ✓ bądź pomocny,
- ✓ pielęgnuj miłość, relacje z rodziną i przyjaciółmi,
- ✓ szukaj rozwiązań, myśl,
- ✓ bądź odpowiedzialny i asertywny,
- ✓ ucz się, planuj, stawiaj cele,
- ✓ śmiej się,
- ✓ dbaj o zdrowie i sen,
- ✓ nie zrażaj się, jeśli będą przeszkody to wyciągaj wnioski i idź dalej.

Pamiętaj:

- ✓ aby nałóg nie stał się Tobą,
- ✓ nie jesteś sam,
- ✓ jest wyjście z trudnej sytuacji,
- ✓ nie bój się prosić o pomoc - to ważne,
- ✓ pracuj nad sobą i nad emocjami,
- ✓ zawsze myśl co robisz,



- ✓ bądź asertywny, miej swoje zdanie,
- ✓ nie ulegaj manipulacji, zastraszaniu, szantażom,
- ✓ korzystaj ze swoich praw,
- ✓ bądź dobry, okazuj szacunek,
- ✓ miej pasje,
- ✓ akceptuj siebie - zmieniaj tylko to, co bardzo Ci przeszkadza w zdrowiu i w szczęściu,
- ✓ bądź wytrwały i systematyczny.

Życie to najcenniejszy dar!
Nie zapominaj o tym!