

STOP UZALEŻNIENIOM



Spis Treści

1. Uzależnienie
2. Alkoholizm
3. Nikotynizm
4. Uzależnienie od Komputera i Internetu
5. Narkomania
6. Uzależnienie od Dopalaczy
7. Leczenie uzależnień
8. Podsumowanie

„Uzależnienie jest chorobą, która polega na utracie kontroli nad własnym życiem, braniu narkotyków, dopalaczy, piciu, paleniu, mimo problemów, do jakich prowadzą te używki oraz na wzrastającej tolerancji organizmu. Oznacza to, że trzeba stosować coraz mocniejsze używki lub coraz większą ich dawkę. Uzależnienie zazwyczaj nie pojawia się wraz z pierwszą dawką, lecz rozwija się stopniowo.”



Alkoholizm

Zaburzenie polegające na utracie kontroli nad ilością spożywanego alkoholu.

Spożywanie zazwyczaj w dużych dawkach alkoholu przez alkoholika jest spowodowane przymusem o charakterze psychicznym i somatycznym.



Objawy uzależnienia Alkoholizmu

- a. Silna, natrętna potrzeba spożywania alkoholu
- b. Upośledzona zdolność kontrolowania picia alkoholu (trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia albo problemy z kontrolowaniem picia do wcześniej założonego poziomu).
- c. Picie alkoholu w celu złagodzenia albo zapobieżenia alkoholowemu zespołowi abstynencyjnemu oraz subiektywne poczucie skuteczności takiego postępowania.
- d. Objawy abstynencyjne (drżenia mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, tachykardia, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, nastrój drażliwy lub obniżony, lęk).
- e. Zawężenie repertuaru zachowań związanych z piciem alkoholu do 1-2 wzorców.
- f. Picie alkoholu mimo oczywistej wiedzy o jego szczególnej szkodliwości dla zdrowia pijącego.

Alkohol a młodzież

Młodzież najczęściej przeżywa inicjację alkoholową w wieku 13-14 lat [przełom szkoły podstawowej i gimnazjum]. W okolicznościach takich jak prywatne spotkania towarzyskie, wagary czy obozy/kolonie.

Częściej upijają się osoby zagrożone wykluczeniem rówieśniczym.



Powrót



Nikotynizm

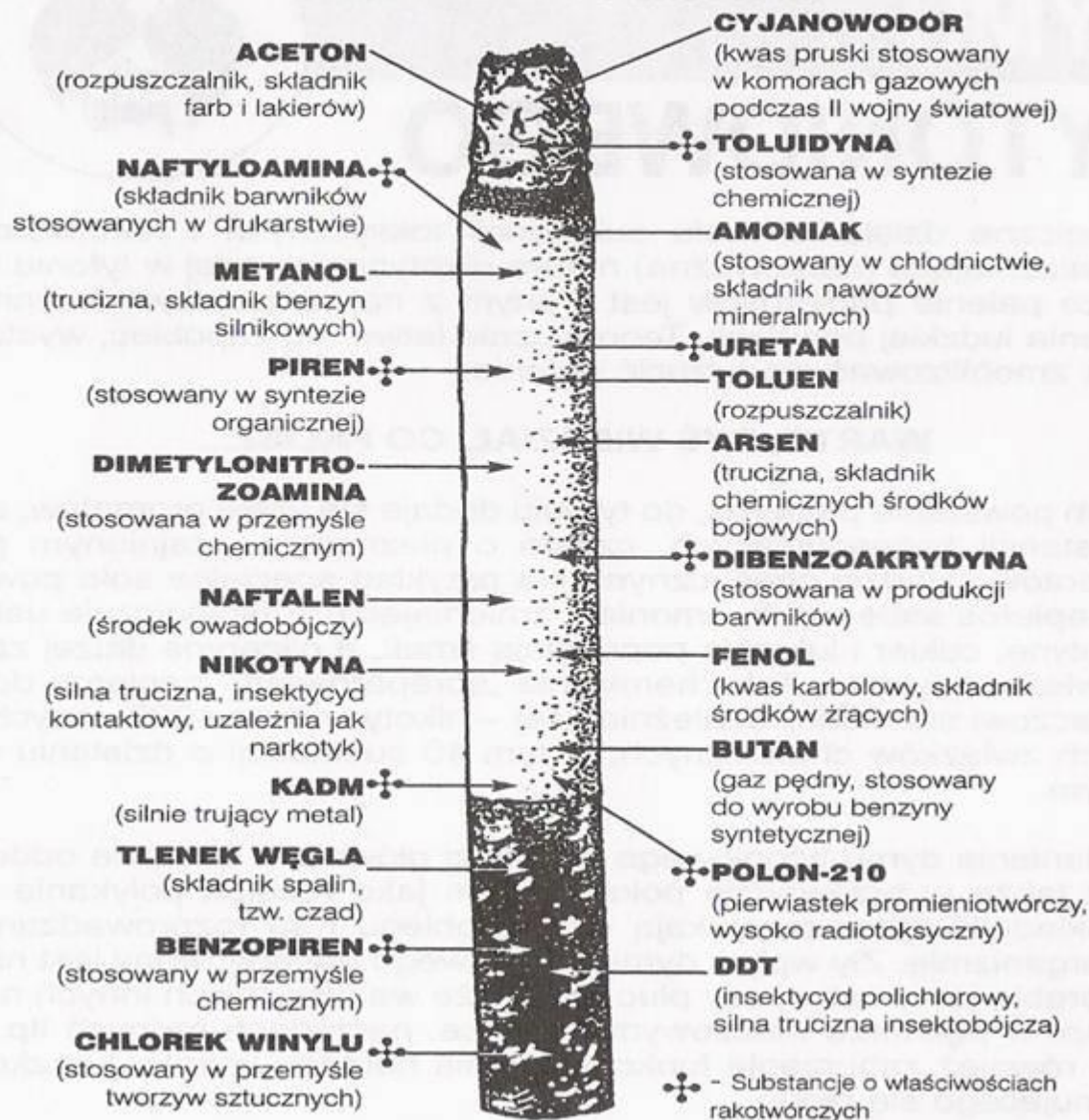
Zjawisko nikotynizmu polega na przewlekłym używaniu tytoniu, zawierającego silną truciznę - nikotynę i inne szkodliwe dla organizmu ludzkiego substancje, zawarte w liściach i korzeniach tytoniu. Uzależnienie objawia się olbrzymimi negatywnymi skutkami, zarówno indywidualnymi jak i społecznymi. Źródła podają, że nawet przewyższają skutki alkoholizmu.



Cykl Uzależnienia od Nikotyny

- a. Od momentu wchłonięcia dymu tytoniowego przez palacza nikotyna zawarta w dymie dociera do mózgu w ciągu zaledwie kilku sekund.
- b. Nikotyna pobudza wydzielanie dopaminy, uznawanej za substancję odpowiedzialną za doznawanie przyjemności związanej z paleniem.
- c. Nikotyna oddziałuje także na noradrenalinę, substancję wpływającą na ożywienie i pobudzenie aktywności organizmu.
- d. W momencie przerwania palenia poziom dopaminy i noradrenaliny spada. Palacz nie odczuwa już przyjemności, lecz doznaje przykrych objawów abstynencji.
- e. Palacz sięga po następnego papierosa, aby złagodzić objawy abstynencji i ponownie odczuwać przyjemność. Z czasem mózg osoby palącej przyzwyczaja się do działania nikotyny i w ten sposób palacz uzależnia się od niej.

OTO NIEKTÓRE Z 4 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH W TYM 40 RAKOTWÓRCZYCH, ZAWARTYCH W DYMIE TYTONIOWYM



Powrót

Uzależnienie od Komputera i Internetu

Uzależnienie od komputera dotyczyć może różnych dziedzin szeroko pojętego świata IT. Do najbardziej znanych rodzajów uzależnień należą uzależnienie od Internetu oraz uzależnienie od gier komputerowych. Wśród tych uzależnień rozróżnić możemy dalsze typy uzależnień, występujące często w różnych kombinacjach wśród uzależnionych osób.



Objawy uzależnienia

- a. zetknięcie się i zafascynowanie Internetem jako nowością, poznawanie jego możliwości, „wejście” w nową rzeczywistość, poczucie „więzi z całym światem” czy „braku granic”,
- b. zwrócenie uwagi na fakt, że korzystanie z Internetu ułatwia odprężenie się i pomaga w zredukowaniu dyskomfortu (napięcia psychicznego, poczucia samotności itp.),
- c. coraz bardziej regularne korzystanie z Internetu w celu unormowania swoich stanów emocjonalnych,
- d. postępujące ograniczanie kontaktów z bliskim otoczeniem (wycofywanie się ze świata realnego, zubożenie społeczne) na rzecz kontaktów wirtualnych i poświęcanie im coraz większej ilości czasu,
- e. poczucie dyskomfortu w sytuacjach ograniczonego dostępu do Internetu,



Powrót

Narkomania

Narkomania, czyli uzależnienie od narkotyków (środków odurzających, substancji psychoaktywnych) to choroba - postępująca, ciężka i śmiertelna - która zbiera coraz większe żniwo, głównie wśród młodych osób. Nie można jednak pominąć osób dorosłych, wydawałoby się ustabilizowanych życiowo, których pęd i stres codzienności doprowadził do sięgnięcia po środki "wspomagające" i którzy równie szybko utracili kontrolę nad ich zażywaniem, ponosząc nieraz drastyczne tego konsekwencje.



Powrót



Uzależnienie od Dopalaczy

Dopalacze to termin, którego używa się potocznie dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym lub faktycznym działaniu psychoaktywnym, nie znajdujących się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

Powrót



Leczenie uzależnień

Uzależnień nie leczy się lekami, ani obietnicami, ani esperalem, ani poprzez zmianę pracy, środowiska, żony / męża, ani też nie leczy się poprzez wzmocnienie silnej woli, która jednak jest potrzebna do wytrwania w abstynencji i udziale w procesie terapii.

Narkomania – to się leczy...

Leczenie narkomanii przebiega zazwyczaj w trzech etapach:

- detoksykacja – polega na uwolnieniu chorego od dolegliwości będących następstwem zażywania narkotyków
- terapia – stanowiąca podstawową formę leczenia, prowadzona na oddziałach i w ośrodkach stacjonarnych
- readaptacja społeczna - prowadzona w warunkach otwartych, ma ona pomóc w powrocie do normalnych warunków życia.



Powrót



Jesteś młodym
mężczyzną, młodą
kobietą...



**... zdrowym
chłopakiem**



... zdrową dziewczyną



... cieszysz się życiem



...podziwiasz świat



...zdobywasz wiedzę



i doświadczenie...



...kochasz

... założysz rodzinę





**Nie pozwól,
by Cię
zabrakło...**



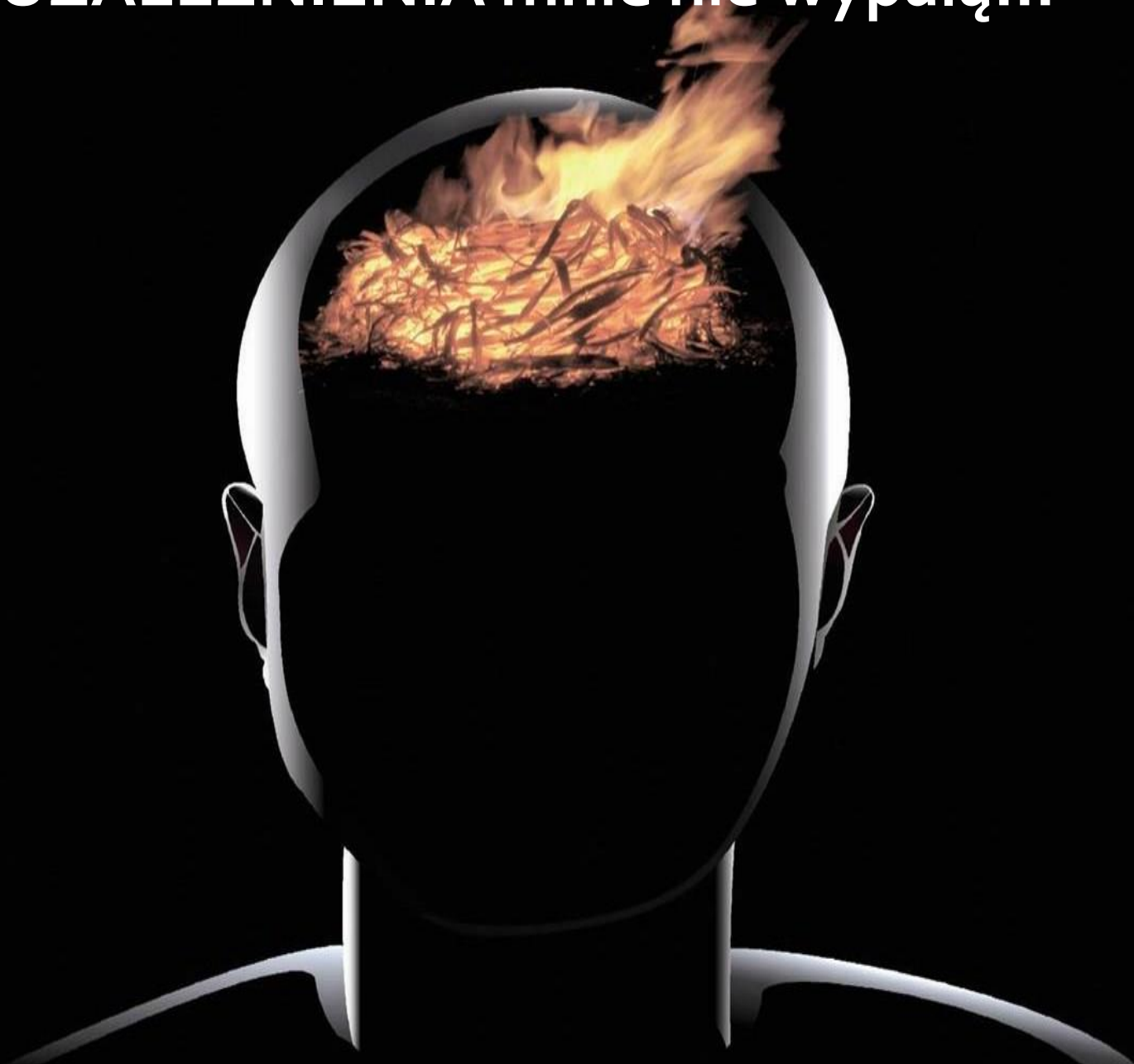
A close-up photograph of a lit candle. The candle is a light cream color and has a bright, yellow-orange flame that rises vertically. The background is dark, making the candle and its flame the central focus. The text is overlaid on the right side of the image.

abyś pozostał/a
tylko
we
wspomnieniach...



Powiedz...

UZAŁEŻNIENIA mnie nie wypalą...



**... i weź
odpowiedzialność za
swoje życie.**





**Jesteś młodym
człowiekiem
i jeśli problem
uzależnień nie
dotyczy Ciebie, to na
pewno znasz kogoś,
komu nie jest on
obcy...**

I Pamiętaj:

ZACHOWAJ
TRZEŹWY
UMYSŁ



Powrót

Dziękujemy ;D

Wykonali:

Przemysław Kołodziejczyk III b

Sebastian Śnieżyński III b