

Godzina z wychowawcą

Kl. IV

Temat: Przyczyny i skutki uzależnień.

Temat przeznaczony na jedną godzinę lekcyjną: **29 kwietnia (środa).**

Cele:

Uczeń:

- zna substancje uzależniające i mechanizm ich działania;
- zna przyczyny, które powodują, że ludzie sięgają po używki;
- zna sposoby odmawiania, uczy się asertywnych zachowań;
- zna skutki oddziaływania używek na organizm człowieka;
- wie, gdzie szukać pomocy w przypadku uzależnień.

Formy pracy:

- indywidualna.

Przebieg zajęć.

Przyczyny i objawy uzależnienia.

Jeszcze do niedawna nałóg utożsamiano najczęściej z chorobą alkoholową lub narkotykową. Dzisiaj wiadomo, że uzależnić się można praktycznie od wszystkiego. Poza alkoholizmem, czy narkomanią, coraz większa liczba młodych ludzi zmagają się z uzależnieniem od telefonu komórkowego, Internetu, a także od różnego rodzaju szkodliwych zachowań. Jedną z przyczyn powstania uzależnień jest szeroko rozumiane wykluczenie społeczne. Może być spowodowane trudną sytuacją finansową, nadmierną zamożnością, zaburzeniami w obszarze własnej samooceny. Uzależnienie może być spowodowane także chęcią uczestnictwa w grupie. Młodzież chce tworzyć zupełnie nowy świat i istotne staje się zdanie grupy a nie opiekunów. Taka sytuacja zdecydowanie zwiększa ryzyko powstania uzależnień. Chęć bycia w grupie lub sam fakt przynależenia do niej może powodować poczucie, że wszyscy robią to samo. Nie zawsze jest to prawdziwe przekonanie, ale sam lęk przed, wspomnianym wyżej, wykluczeniem wytwarza różne, często nieuzasadnione obawy. Im więcej osób należy do grupy tym większe prawdopodobieństwo, że ktoś zażywa narkotyki, dopalacze a nawet nadużywa alkoholu. Skutki nałogów mogą być bardzo drastyczne, gdyż uzależnienie może wywierać negatywny wpływ zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną człowieka. Na początku warto podkreślić, że każde uzależnienie, czy to od substancji psychoaktywnych, czy od określonych zachowań, stanowi złożony i skomplikowany mechanizm. Zwykle w większości przypadków nałóg zaczyna się niewinnie. Wraz z biegiem czasu zmienia się jednak w podstępą i niezwykle niebezpieczną chorobę, mogącą mieć dramatyczne skutki.

Mając na uwadze kryteria opracowane przez Międzynarodową Klasyfikację Chorób oraz Problemów Zdrowotnych objawy uzależnienia, które powinny nas skłonić do niepokoju to przede wszystkim:

- usilne pragnienie, a nawet przymus zażywania substancji psychoaktywnych lub wykonywania określonych zachowań;
- zaburzona zdolność kontrolowania używania telefonu komórkowego, Internetu itp.
- występowanie fizjologicznych objawów nietolerancji w przypadku odstawienia środka uzależniającego lub zaprzestania podejmowania określonego zachowania,
- zaniedbywanie obowiązków, rezygnacja z dotychczasowych form spędzania wolnego czasu, czy nawet izolowanie się od ludzi,

- skoncentrowanie całej swojej uwagi na zażywaniu używek lub wykonywaniu szkodliwej czynności.

Skutki uzależnień

Od lat jednym z najbardziej niepokojących zjawisk wśród dzieci i młodzieży jest narkomania. Somatyczne skutki uzależnień od narkotyków obejmują przede wszystkim negatywne oddziaływanie na wewnętrzne układy oraz narządy. Jak nietrudno się domyślić, regularne zażywanie środków psychoaktywnych jest szczególnie niebezpieczne w przypadku młodych osób, gdyż może prowadzić do wielu zaburzeń w rozwoju, a nawet do całkowitego zatrzymania procesu dojrzewania. Psychiczne skutki nałogu narkotykowego są związane głównie z niekorzystnym wpływem substancji chemicznych na funkcjonowanie układu nerwowego. W ten sposób dochodzi nie tylko do zaburzeń pamięci krótkotrwałej, ale także do obniżenia koncentracji i trudności w nauce. To jeszcze nie wszystko. Rezultatem zażywania używek może być też pojawienie się stanów depresyjnych, nerwic, lęków itp.

U ludzi w młodym wieku coraz częściej obserwowane jest także uzależnienie od komputera i internetu, które ma to do siebie, że zwykle rozwija się niepostrzeżenie. Oznacza to, że trudno jest je dostrzec, a co za tym idzie, zapobiec niekorzystnym konsekwencjom. Tymczasem negatywne skutki uzależnień i nałogów związanych z korzystaniem z internetu, czy komputera, mogą mieć nie tylko charakter fizyczny i psychiczny, ale także intelektualny, moralny oraz społeczny. Obok wad postawy, bólów głowy, czy zaniedbywania codziennych obowiązków, u takich osób może w skrajnym przypadku dojść nawet do wycieńczenia organizmu i śmierci.

Jeszcze jednym nałogiem wywołującym negatywne skutki na zdrowie fizyczne i psychiczne młodego człowieka, jest uzależnienie od telefonu. Nadmierne przesiadywanie ze smartfonem może prowadzić do wielu szkodliwych dolegliwości, spośród których można wymienić, chociażby: bóle karku i głowy, zmęczenie oczu, wady postawy, zaburzenia odżywiania, bezsenność, bóle kręgosłupa. Uzależnienie od telefonu może ponadto przyczyniać się do kłopotów w nauce, rozwoju zaburzeń emocjonalnych oraz stopniowego wycofywania się z relacji międzyludzkich.

Jak sobie radzić z uzależnieniem, gdzie szukać pomocy

Leczenie uzależnień to nie tylko farmakologia i opieka lekarska. Ważnym elementem pozwalającym „wyjść” z nałogu jest terapia. Istnieje wiele różnych placówek terapeutycznych (zamkniętych, otwartych), które pomagają osobom uzależnionym. Osoba uzależniona, jak i członkowie jej rodziny może skorzystać w ramach NFZ ze świadczeń opieki psychiatrycznej oraz leczenia uzależnień (w zależności od potrzeb i stanu zdrowia) w: poradni, ośrodku dziennym, przychodni, szpitalu. W poradni zdrowia psychicznego, osoba potrzebująca może m.in. zasięgnąć porady psychiatry, porady oraz diagnozy psychologicznej, w tym również skorzystać z sesji psychoterapeutycznych. Podobny wachlarz świadczeń można uzyskać w innych poradniach dla dzieci, młodzieży, a także w poradniach wysokospecjalistycznych jak np. leczenia nerwic.

Zasady skutecznego mówienia „nie”

1. Miej wyprostowaną postawę ciała.
2. Patrz rozmówcy prosto w oczy.

3. Mów pewnym głosem.
4. Wyraźnie powiedz „nie”.

Sposoby mówienia „nie”

1. Po prostu powiedz „nie” (*Nie, dziękuję. Nie mam ochoty.*)
2. Odejdź szybko i pewnie (nie powtarzaj kilka razy „nie”).
3. Podaj powód (*Muszę iść do domu, spodziewam się gości.*)
4. Zażartuj (*Z rozkoszą, ale zaplanowałem dziś uporządkować szufladę ze skarpetkami.*).
5. Oburz się (*Nie mogę uwierzyć w to, co słyszę. Chyba nie mówisz tego poważnie.*)
6. Powiedz komplement (*Jesteś fajnym i mądrym chłopcem, ale ten pomysł to niewypał.*)
7. Rzuć wyzwanie (*Jesteś przecież moim przyjacielem, więc nie namawiaj mnie do czegoś, czego nie chcę zrobić.*).

Dziękuję za uwagę.