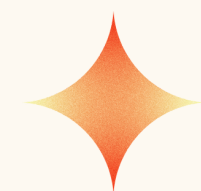


Uzależnienia

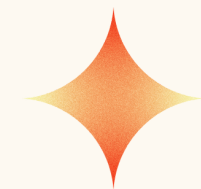
październik 2022



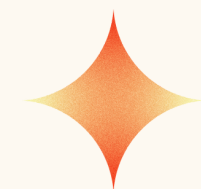
Problematyka na dziś



Alkoholizm



Uzależnienia
behawioralne



Narkomania

Co to jest uzależnienie?

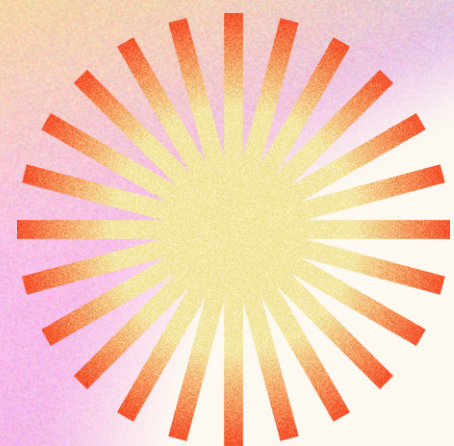
Uzależnienie - to silne pragnienie zażywania konkretnych środków, bądź wykonywania jakiejś czynności.

Uzależnienie jest granicą, której przekroczenie oznacza zniewolenie od przyjemności. Uzależnić można się niemalże od wszystkiego - zarówno od substancji psychoaktywnych, jak i określonych czynności.

Polecamy:

<https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY>





Od czego możemy się uzależnić?

Człowiek od wieków używa różnych substancji tzw. używek, które wpływają na jego nastrój, samopoczucie i postrzeganie rzeczywistości. Są wśród nich zarówno substancje powszechnie stosowane i akceptowane, jak kofeina zawarta w kawie czy teina – składnik herbaty oraz substancje szkodliwe, jak np. nikotyna.

Do substancji niebezpiecznych zaliczany jest także spożywany w większych ilościach alkohol.

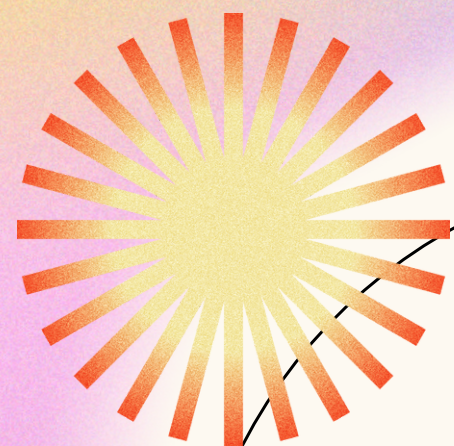
Używki to substancje trwale wpływające na zdrowie, takie jak:

dopalacze, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami czy narkotyki.

Człowiek może uzależnić się także od powtarzanych stale czynności, np.: jedzenia słodyczy, żucia gumy, robienia zakupów, gier hazardowych, oglądania telewizji, gier komputerowych czy korzystania z telefonu komórkowego.

Problem uzależnienia nie tkwi w przedmiocie uzależnienia, ale w nas samych.





WAŻNE!
Uzależnienie jest
rodzajem
choroby.



Objawy uzależnień



Pragnienie bądź poczucie przymusu realizacji działania/ spożycia danej substancji.



Zaniechanie innych przyjemności.
Poświęcanie znacznej ilości czasu na podejmowanie działań związanych z uzależnieniem.



Upośledzenie kontroli nad zachowaniem związanym z uzależnieniem.
Negatywne konsekwencje społeczne.



Dyskomfort związany z zaniechaniem zachowań / zespół abstynencyjny.



Podział uzależnień

Fizyczne

związane z silną potrzebą stałego zażywania substancji, a jej zaprzestanie prowadzi do dolegliwości somatycznych (biegunki, wymioty, drżenia, bezsenność)

Psychiczne

nie prowadzi do przykrych fizjologicznych następstw, lecz jest odpowiedzialne za kompulsywną konsumpcję środków czy tolerancję (pracoholizm, uzależnienie od komputera lub smartfona, zakupoholizm, hazard)

Uzależnienie od alkoholu



Na czym polega?

jest zaburzeniem psychicznym, którego podstawowym objawem jest koncentracja na spożywaniu tej używki i ciągła lub wciąż nawracająca potrzeba picia.



Negatywne skutki

- uszkodzenie wątroby,
- zaburzenia pracy nerek,
- zaburzenia pracy serca,
- niszczenie wewnętrznej ściany żołądka i choroby jelit,
- niszczenie komórek nerwowych,
 - zaniki pamięci,
- nowotwory układu pokarmowego.



Przyczyny uzależnienia od alkoholu

- genetyczne,
- psychologiczne,
- społeczne.



Jest efektem:

- nieprawidłowego procesu socjalizacji;
- wychowania w rodzinie dysfunkcyjnej;
- dziedzicznych skłonności;
- zaburzeń psychicznych, zaburzeń nastroju i upośledzeń umysłowych;
- problemów psychologicznych: w domu, w małżeństwie, w pracy;
- nadmiaru obowiązków i brakiem umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Uzależnienia behawioralne

Czym są?



zespołem objawów związanych z utrwalonym, wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności (lub grupy czynności) w celu uzyskania takich stanów emocjonalnych jak przyjemność, euforia, ulga, uczucie zaspokojenia.

Przykłady



- zakupoholizm,
- uzależnienie od hazardu,
- kompulsywne objadanie się,
- pracoholizm,
- sieciaholizm (uzależnienie od komputera, telefonu komórkowego, Internetu)



Najczęstsze uzależnienia behawioralne dotyczące nawet małych dzieci



Szybki rozwój technologii spowodował pojawienie się uzależnień od Internetu, gier wideo, telefonu komórkowego, które zaburzają normalne funkcjonowanie w codziennym życiu. Uzależnienie od Internetu objawia się potrzebą stałego korzystania z jego zasobów i bycia w sieci (on-line).

Uzależnienie od telefonu komórkowego polega na nieustannej korespondencji za pomocą SMS-ów, komunikatorów i prowadzeniu długich rozmów, a także na korzystaniu z gier, w które są wyposażone aparaty telefoniczne.

Polecamy:

<https://www.youtube.com/watch?v=on08z7800uE>



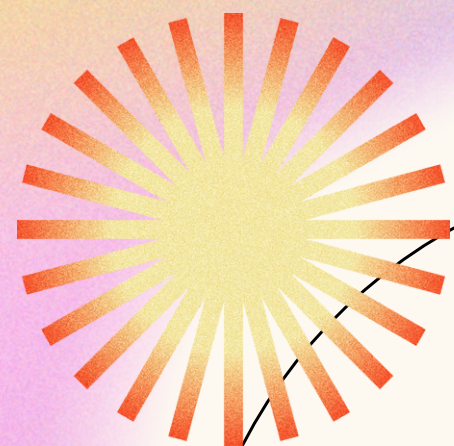
Narkotyki

Narkotyki powodują szybkie wyniszczenie organizmu. Uszkadzają głównie mózg, a także inne narządy wewnętrzne.

Występują w różnych postaciach, między innymi jako słodycze, tabletki, płyny, proszki, specjalne papierosy i substancje do wążania.



Ważne!
Nie istnieją
ani bezpieczne narkotyki,
ani ich bezpieczne dawki.



Dopalacze

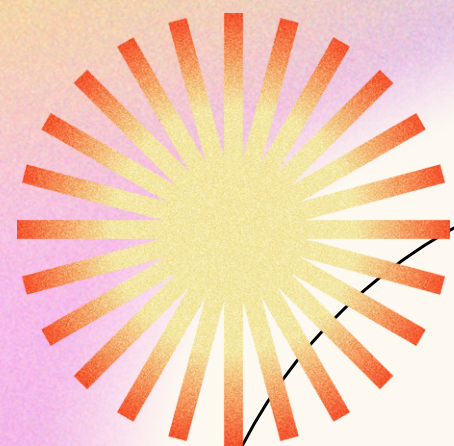
potoczna nazwa różnego rodzaju produktów zawierających substancje psychoaktywne, podobne w działaniu do narkotyków.

Skład, a także skutki stosowania większości z nich nie są jeszcze całkiem poznane.

Dlatego po zażyciu dopalaczy coraz więcej osób trafia w ciężkim stanie do szpitala.

Ponadto, ciągle powstają nowe ich formy i odmiany.





Napoje energetyzujące także szkodzą!



Zawierają dużą dawkę kofeiny i bardzo dużo cukru. Duże dawki kofeiny wywołują zaburzenia pracy serca, bóle i zawroty głowy oraz dolegliwości żołądkowe. Napojów energetyzujących nie można pić bez ograniczeń! Dzieci i młodzież, ze względu na rozwijający się organizm, powinny z nich zupełnie zrezygnować.



Kogo dotyczą uzależnienia?

WSZYSTKICH bez względu na wiek, płeć i pochodzenie



Dzieci od najmłodszych lat

Problem uzależnienia od telefonu, gier, okazje do spróbowania czegoś nowego.



Młodzieży

Problemy z nauką, samoakceptacją, akceptacją rówieśników, brak porozumienia z rodzicami.



Dorosłych

Problemy w pracy, w domu (z własnymi dziećmi), trudna sytuacja gospodarcza, problemy ogólnoswiatowe.

Gdzie szukać pomocy?



**TELEFONY
ZAUFIANIA**

Narkomania
800 199 990
czynny codziennie
w godz. 16-21

Uzależnienia behawioralne
801 889 880
czynny codziennie
w godz. 17-22



Dzieci i młodzież, a także ich rodzice mają zapewnione wsparcie w formie bezpłatnej infolinii czynnej 7 dni w tygodniu. To Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12.

Pod tym numerem telefonu młodzi ludzie, a także ich opiekunowie mogą otrzymać bezpłatne i profesjonalne wsparcie psychologiczne.





Więcej szczegółów na:

[https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/realne-wsparcie-dla-dzieci-i-młodzieży--dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka-800-12-12-12](https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/realne-wsparcie-dla-dzieci-i-mlodziezy--dzieciocy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka-800-12-12-12)

oraz <https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/pomoc-psychologiczno-pedagogiczna-dla-uczniow-i-rodzicow>

Polecamy również korzystanie z grup wsparcia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Rudzie Śląskiej

<https://ppprudaslaska.pl/>

Masz problemy? Chcesz z kimś o tym porozmawiać? Zadzwoń na infolinię „Całodobową bezpłatną infolinię dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli” i skorzystaj z pomocy.

0 800 080 222 – konsultanci odpowiedzą na twoje pytania, doradzą, co możesz zrobić w swojej sytuacji.

Nie musisz się przedstawiać, masz zapewnioną dyskrecję.


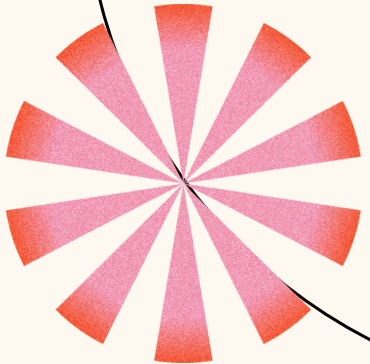
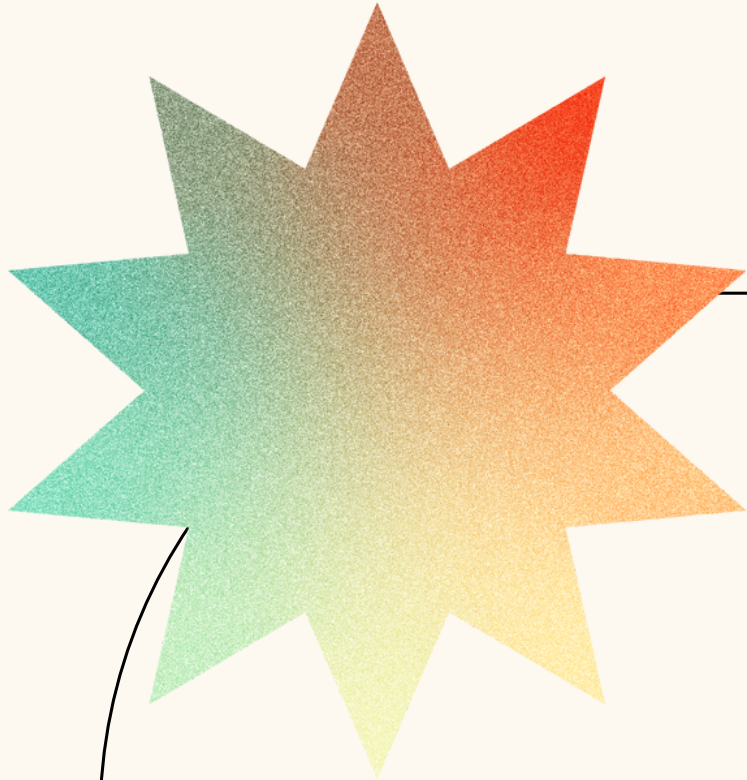
[https://www.gov.pl/web/gov/telefon-zaufania-dla-dzieci-i-młodzieży--infolinia](https://www.gov.pl/web/gov/telefon-zaufania-dla-dzieci-i-mlodziezy--infolinia)

Bezpłatna pomoc psychologiczna udzielana obywatelom Ukrainy w języku ukraińskim dla dzieci oraz dorosłych-

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rudzie Śląskiej- kontakt 323440326 (od poniedziałku do piatku w godzinach 8.00-20.00)- kontakt w języku polskim.

Kontakt w języku ukraińskim 533 917 989 (każdy czwartek 9.00-19.00).





Dziękuję
za uwagę!



Źródła

<https://enel.pl/enelzdrowie/zdrowie-psychiczne/co-to-jest-uzaleznienie>

Uzależnienia i ich skutki (genial.ly)

<https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/81263,uzaleznienie-od-alkoholu>

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>

<https://www.youtube.com/watch?v=on08z7800uE>

<https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=112213>

