



## Drodzy Uczniowie!

**U**czestniczyliście w spotkaniach programu edukacyjnego „**ARS, czyli jak dbać o miłość?**”. Zapewne wiecie już, jaka część ciała jest najważniejsza z punktu widzenia miłości między mężczyzną a kobietą? Jest to... mózg. Oczywiście, każdy fragment naszego ciała ma znaczenie, ale właśnie mózg wydaje się najważniejszy. Wiecie już, że substancje psychoaktywne mają szczególnie dużą siłę niszczącego działania na układ nerwowy człowieka. Sprawność tego fragmentu naszego ciała ma kluczowe znaczenie dla rozwijania się uczuć zwłaszcza, gdy chodzi o dbanie o miłość, rozwijanie odpowiedzialności, podejmowanie decyzji. Wszystko to może być zakłócanie przez używanie takich substancji, jak alkohol etylowy, nikotyna czy narkotyki.

Ponieważ nasze zajęcia już się kończą, niech ta ulotka będzie pamiątką i przypomina nasze najważniejsze wspólne ustalenia.

# Przypomnijmy jak substancje psychoaktywne destrukcyjnie wpływają na mózg:

## Alkohol etylowy:

- niszczy struktury odpowiedzialne za sprawne nawiązywanie więzi społecznych i za prawidłowe życie emocjonalne;
- niszczy te obszary mózgu, które są odpowiedzialne za rozumowanie, pamięć, decyzje, przez co dbałość o stan miłości ulega zakłóceniu;
- może prowadzić do uzależnienia, czyli całkowitego skupienia człowieka na pićiu, z pominięciem innych osób jako celu odsuwa od siebie ludzi;
- utrudnia odpowiedzialne sprawowanie ról społecznych, zwłaszcza rodzicielskich.

## Nikotyna:

- stale pobudzając określone strefy mózgu, może prowadzić do ich wyczerpania i destrukcji;
- bardzo łatwo i szybko uzależnia, koncentrując osobę wyłącznie na substancji psychoaktywnej.

## Marihuana (tetrahydrokannabinol THC):

- uszkadza struktury mózgu związane z motywacją (apatia) i inteligencją;
- obniża iloraz inteligencji o ok. 8%, co sprawia, że dbanie o miłość jest trudniejsze.

## Inne narkotyki:

- łatwo, szybko i silnie uzależniają, uniemożliwiając przeżywanie miłości w sposób normalny i odpowiedzialny;
- doznania z nimi związane są dla niektórych osób konkurencyjne w stosunku do przeżywania miłości.

Jak widać, używanie substancji psychoaktywnych jest dla miłości toksyczne. Jeśli się na to decydujemy, to często z dość zaskakującego powodu deficytu miłości w naszym życiu. Gdy nie mamy miłości, sięgamy po te substancje; gdy już po nie sięgniemy, nasza miłość słabnie. Błędne koło? Jak najbardziej! Unikaj błędnego koła odsuwaj się od substancji psychoaktywnych tak dalece, jak to jest możliwe i podpowiada zdrowy rozsądek.

## Jak to uczynić?

Odpowiedz tkwi w miłości. Staraj się osiągnąć taki jej poziom, o jakim mowa w wielkich tekstach ludzkiej cywilizacji. W gruncie rzeczy, to miłość chroni nas przed złem. Miłość, która jest życzliwa, pokorna, skromna. Jeśli wypracujesz taką miłość, szczególnie w formie przyjaźni, będzie Cię ona chronić. Nie jest łatwo ją zbudować miłość jest wymagająca. Nie utożsamia się z łatwymi podbojami, naiwnymi żądaniami, ukrytym egoizmem. Te namiastki miłości Cię nie ochronią, bo są niewystarczające. Tylko miłość prawdziwa chroni człowieka.

## Życzymy Ci odkrycia czym taka miłość jest.

Institucja Realizująca:



Partnerzy Projektu:



Honorowy Patronat:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Program współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.