

# Wakacje- z cyklu „Zdrowo i Bezpiecznie”.

---

Kontynuując temat bezpieczeństwa wakacji, na pewno musimy pamiętać o fakcie nasilenia zjawisk niebezpiecznych zwłaszcza dla młodzieży. Młodość rządzi się swoimi prawami, a w czasie wakacji nawiązujemy nowe znajomości, więcej podróżujemy i w większym stopniu jesteśmy uczestnikami imprez zarówno tych w małym jak i większym gronie. Jest to również czas, gdzie ryzyko wystąpienia zjawisk niebezpiecznych jak używanie przez nieletnich alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych w tym dopalaczy może się nasilić lub być okazją do pierwszych doświadczeń z tymi substancjami..

## **Alkohol**

Już niewielka ilość alkoholu wpływa na zachowanie człowieka, u dzieci i młodzieży oczywiście ten wpływ jest większy. Zmniejsza się sprawność układu nerwowego, wydłuża się czas reakcji, zanika krytycyzm, zdolność osądu. Im więcej wypitego alkoholu tym wzrasta jego szkodliwe działanie na układ nerwowy. Zniszczona zostaje możliwość wykonywania celowych czynności ruchowych. Występuje otępienie i senność, człowiek traci przytomność.

Alkohol wpływa na układ krążenia, układ pokarmowy, wątrobę, trzustkę i układ oddechowy i nie jest to niestety wpływ pozytywny...

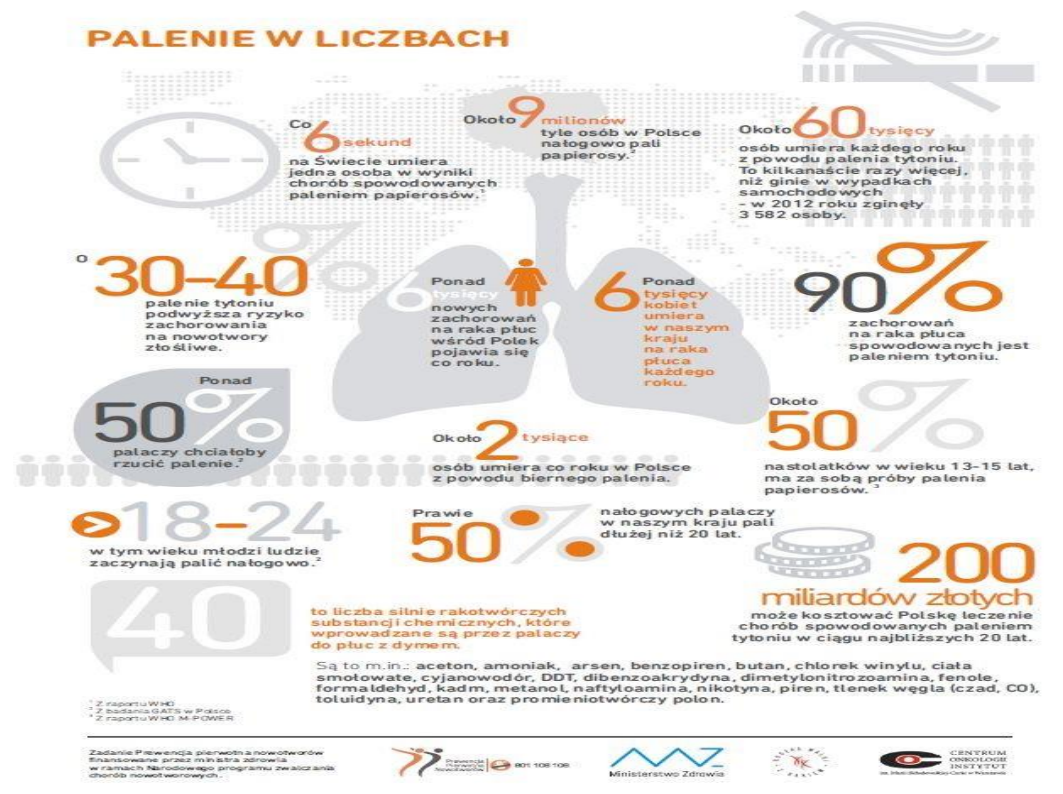
Osoby nadużywające alkoholu cierpią również na zaburzenia natury psychicznej takie jak problemy z pamięcią. Równoległe z nimi stwierdza się u wielu osób zaburzenia zainteresowań, myślenia, szybkie męczenie się pracą umysłową, zwiększoną drażliwość, trudności w opanowywaniu agresji i zmienność nastroju.

Alkohol osłabiając ogólną odporność ustroju człowieka stwarza warunki sprzyjające rozwojowi bakterii i wirusów, które często powodują przewlekłe zapalenie dróg oddechowych. W dobie Covid -19 informacja ta nabiera szczególnego znaczenia.

Alkohol jest przyczyną co czwartego wypadku drogowego, ilość wypadków w okresie wakacyjnym w związku z wzmożonym ruchem na drogach niestety wzrasta. Pamiętajmy o tym zanim sięgniemy po napoje alkoholowe. W „niewinnej” puszcze piwa może być nawet 30 g czystego alkoholu, tempo przemian metabolicznych zależne jest od płci i masy ciała, a także interakcji z przyjmowanymi lekami. Pamiętajmy aby nie siadać za kierownicą po spożyciu alkoholu, skutki mogą okazać się katastrofalne...

## Papierosy

Papierosy są jedną z pierwszych używek, po które sięgają młodzi ludzie. Powodują one niestety skutki zarówno zdrowotne jak i ekonomiczne w społeczeństwie.



Dym tytoniowy jest szczególnie niebezpieczny dla młodych ludzi. Wywołuje u dzieci, astmę, stany zapalne dróg oddechowych, zaburzenia wzroku, zaburzenia neurologiczne, obniżoną zdolność myślenia abstrakcyjnego, trudności z koncentracją, upośledzenie rozwoju mowy. Uczniowie palący mają o 25 % gorsze wyniki w nauce, na odrabianie zadań potrzebują więcej czasu, w badaniach testowych popełniają więcej błędów.

Za uzależniające działanie papierosów odpowiedzialna jest nikotyna.

### Papierosy Elektroniczne

Są one elektronicznymi inhalatorami nikotyny. Taką formę papierosów stworzył chiński farmaceuta w 2003. Są popularne w Polsce, a liczba ich użytkowników niestety wzrasta. W e-papierosie znajduje się nikotyna, którą otrzymuje się z tytoniu. Zawarta jest w „liquidzie” z glikolem propylenowym, gliceryną i aromatami oraz innymi składnikami chemicznymi, które po podgrzaniu tworzą mgłę jaką się zaciąga użytkownik. E-papieros uzależnia tak samo jak tradycyjny, może zawierać większą ilość nikotyny niż tradycyjny. E-papieros może prowadzić do szybszego i silniejszego uzależnienia.

Według prawa dotyczącego ochrony zdrowia papierosy elektroniczne są traktowane na równi z tradycyjnymi, więc np. zakaz palenia zawsze dotyczy obu rodzajów papierosów.



Badania pokazują, że palacze mają większe ryzyko ciężkiego przypadku koronawirusa. Ma to związek m.in. z faktem, że palce palaczy mają częstszy kontakt z ustami, co zwiększa możliwości przenoszenia zakażenia. Ponadto u palących częściej rozwijają się choroby płuc, przez co mają zmniejszoną pojemność płuc, a to znacznie zwiększa ryzyko poważnej choroby.

### **Narkotyki i dopalacze.**

Młodzi ludzie są żądni wrażeń, a przy tym podatni na wpływy rówieśników, czasami padają też ofiarą niewybrednych żartów oraz zatruc środków psychoaktywnymi.

Najpopularniejszym narkotykiem wśród młodych ludzi jest marihuana, która często traktowana jest przez młodych z przymrużeniem oka...niestety takie podejście jest zgubne...

Trudno przewidzieć, jaki wpływ wywrze na organizm nawet jednorazowe zażycie marihuany z uwagi zmienną zawartość aktywnego THC, która sięga nawet do 12-20% - gdzie dawniej ta wartość wynosiła 0,8-1,2%. Marihuana działa na psychikę ok. 5-6 godzin i powoduje w różnych fazach różne reakcje min. wesołość, nadmierna gadatliwość, słowotok zrelaksowanie, wyciszenie, senność, apatię, spadek aktywności. Reakcje u każdego człowieka mogą się różnić. Może ona powodować zaburzenie koordynacji ruchowej, osłabiać zdolność koncentracji i pamięci, upośledzać zdolność kierowania pojazdem.

Zarówno w marihuanie jak i innych środkach psychoaktywnych efekt zażycia jest zależny od kilku czynników takich jak:

Waga, wzrost, płeć, wiek osoby zażywającej oraz droga podania, interakcje z innymi środkami np. z alkoholem.

Ostatnimi laty głośno jest o dopalaczach czyli wieloskładnikowych substancjach o działaniu psychoaktywnym-już jednorazowe zażycie może być początkiem nałogu. Dopapalacze mogą mieć różne działania halucynogenne, pobudzające. Pojawiły się „nowe” dopapalacze, które mają działanie odwrotne do pobudzenia czyli spowalniają. Stopniowo zwalniają pracę serca, oddechu co prowadzi do śmierci.

Czego możemy się spodziewać po zażyciu dopapalaczy?

Gama efektów jest bardzo szeroka min. wzrost ciśnienia krwi, temperatury, przyspieszenie pracy serca, wzrost napięcia mięśni. Ogólne pobudzenie ,zaburzenia równowagi, drżenie kończyn, zaburzenia rytmu serca, przyspieszony/spowolniony oddech zawroty i ból głowy, suchość śluzówki ,utrata przytomności, drgawki, nudności, wymioty, zawał serca, udar mózgu, śpiączka, niewydolność nerek i wątroby .

Długotrwałe zażywanie środków psychoaktywnych w tym dopalaczy może powodować zaburzenia zachowania i emocji (niekontrolowane wybuchy agresji), zaburzenia osobowości, świadomości, myślenia, spostrzegania, życia uczuciowego, uzależnienie fizyczne i psychiczne oraz wzrost ryzyka wystąpienia chorób psychicznych .

Chociaż wakacje to czas odpoczynku zabawy i rozrywki, pamiętajmy aby podejmować przemyślane decyzje, tak aby niczego nie żałować.....

CDN.....

*Agnieszka Reszko-Kowalska*

<https://www.drb.pl/wakacje-a-wypadki-drogowe-statystyki-policji/>

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/marihuana-jaki-wplyw-na-zdrowie-ma-marihuana,6263,n,3707>

<https://gis.gov.pl/dopalacze/>

<http://dietazdrowia.info.pl/palenie-bardzo-kosztowny-nalog/>

<https://dietetcy.org.pl/jak-nawadniac-organizm/>

<https://motywatordietyczny.pl/2019/09/przewlekle-odwodnienie-kiedy-moze-ci-grozic-i-czym-skutkuje/>