

STOP UZALEŻNIENIOM



Państwowa Inspekcja Sanitarna
województwa lubelskiego





Uzależnienie jest granicą, której przekroczenie oznacza niewolę.
Uzależnić można się niemalże od wszystkiego, zarówno od substancji psychoaktywnych jak i określonych czynności (tzw. uzależnienia behawioralne).

Dla osoby uzależnionej czynność sprawiająca przyjemność staje się przymusem.
Na rozwinięcie się uzależnienia wpływa wiele czynników.

Przed uzależnieniami można się uchronić,
a głównie polega to na wyznaczeniu sobie właściwych granic.
Ważne jest też uświadomienie sobie problemu i zgłoszenie się po pomoc
do psychologa lub lekarza psychiatry.

NIKOTYNA

Nikotyna - królowa nałogów...

Dlaczego nie warto sięgać po papierosy?

W dymie papierosowym i samym papierosie znajduje się mnóstwo trujących związków chemicznych, w tym substancji rakotwórczych.

Regularne palenie zwiększa ryzyko występowania wielu chorób układu naczyniowo-sercowego, oddechowego, jak również chorób nowotworowych.



BIERNE PALENIE



Jeśli jesteś osobą niepalącą i przebywasz w towarzystwie palaczy, wdychasz razem z nimi dym tytoniowy, tym samym jesteś narażony na wszystkie szkodliwe skutki palenia.



Boczny strumień dymu papierosowego zawiera od 5 do 15 razy więcej tlenku węgla i od 2 do 20 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez palaczy.



Bierne palenie powoduje takie same negatywne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów!

Co grozi palaczowi?



SKUTKI





Każdy papieros – zabiera około 10 minut, jest to czas stracony na kupowanie papierosów i samo palenie. Dziennie – wypalenie jednej paczki papierosów zajmuje 3 godziny i 30 minut. Rocznie – prawie 1160 godzin. W ciągu 10 lat – to aż 12000 godzin. 500 dni swojego życia przeznaczasz na trucie siebie i innych dymem tytoniowym. Nie trać czasu, rzuć palenie!



Badania dowodzą, że palacze żyją przeciętnie 10 lat krócej niż osoby niepalące.

Uwaga! Co 13 sekund ktoś umiera z powodu palenia tytoniu!



Palenie kosztuje, oblicz ile pieniędzy traci osoba która pali jedną paczkę dziennie...

Jeśli średni koszt paczki papierosów to 14 zł w ciągu roku to strata 5110 zł!





E-PAPIEROSY



E-papierosy to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają ciecz i wytwarzają aerozol, który jest wdychany przez użytkownika.

Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne.



Użytkownicy wdychają aerozol z e-papierosów do płuc.

Mogą go również wdychać osoby postronne, gdy użytkownik wydycha go w powietrze.

Palenie papierosów elektronicznych szkodzi zdrowiu! E-papierosy są równie niebezpieczne co papierosy tradycyjne



KONSEKWENCJE PALENIA E-PAPIEROSÓW



- zwiększenie ryzyka popadnięcia w groźne choroby, np. raka,
- osłabienie kondycji fizycznej,
- uzależnienie od nikotyny,
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany w płucach,
- zmniejszona wydajność układu odpornościowego,
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc,
- upośledzenie pamięci,
- skurcze i drżenie mięśni,
- podrażnienie oczodołów,
- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej,
- nudności, wymioty.



ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE



Substancje psychoaktywne (potocznie nazywane dopalaczami) zawierają niezwykle groźne substancje dla zdrowia i życia osoby, która je zażyje.

Większość substancji wchodzących w skład "dopalaczy" jest słabo poznana, co utrudnia bądź nawet uniemożliwia przewidzenie efektu ich działania. Prowadzi to do obniżenia skuteczności działań ratujących zdrowie lub życie. Substancje psychoaktywne mogą uszkodzić każdy narząd.

Substancje psychoaktywne mogą przyjmować postać, np. suszu, kadzidełek, skrętów, tabletek, proszku w torebkach, mieszanek aromatycznych. Pomysłowość wytwórców nie ma granic. Producenci nie deklarują ilości i jakości dodanych substancji.



Negatywne skutki zażywania dopalaczy:

- silne bóle i zawroty głowy,
- problemy z koncentracją,
- udar mózgu,
- zaburzenia rytmu serca,
- kołatanie serca,
- niewydolność nerek,
- niewydolność wątroby,
- stany lękowe,
- napady agresji,
- problemy z oddychaniem,
- zaburzenia widzenia,
- utrata przytomności,
- śpiączka.

Obecnie na mocy znowelizowanej ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii dopalacze traktowane są jak narkotyki.

Za samo posiadanie znacznych ilości dopalaczy grozi kara nawet do 3 lat więzienia, a za handel nimi nawet do 12 lat.



NARKOTYKI



Uzależnienie od narkotyków, określane także terminem „narkomania” jest postępującą chorobą prowadzącą do wyniszczenia organizmu (w skrajnych przypadkach do śmierci). Cechą charakterystyczną choroby jest konieczność przyjmowania środka odurzającego, który powoduje uzależnienie psychiczne i fizyczne. Narkoman odczuwa wewnętrzny przymus zwiększania dawek przyjmowanych środków psychoaktywnych.

Osoby, które sięgają po narkotyki wkraczają na bardzo niebezpieczną ścieżkę, która rozpoczynając się okazjonalnym używaniem narkotyku może zakończyć się uzależnieniem, niosącym ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne, społeczne, zawodowe, w życiu osobistym, a także problemy z prawem. Potrzeba zdobycia środków na narkotyki popycha wielu ludzi do popełniania czynów zabronionych takich jak kradzieże czy rozboje.



PAMIĘTAJ! Z NARKOTYKAMI ZAWSZE PRZEGRASZ!

POWIEDZ NIE NARKOTYKOM!



Narkomania charakteryzuje się m.in.:

- tak zwanym "głodem narkotycznym",
- przymusem zażywania środków odurzających,
- chęcią zdobycia narkotyku za wszelką cenę i wszystkimi sposobami.

Obcowanie z narkotykami niesie konsekwencje prawne.

Posiadanie najmniejszej ilości środków odurzających lub substancji psychotropowych jest w Polsce przestępstwem zagrożonym karą pozbawienia wolności do 3 lat!

Osoba handlująca narkotykami może spędzić w więzieniu do 10 lat. Nakłanianie drugiej osoby do zażycia narkotyku lub dawanie jej narkotyku grozi karą do 3 lat pozbawienia wolności, a w przypadku gdy osoba ta jest małoletnia, do 8 lat.

Konsekwencje

- uszkodzenie przegrody nosowej
- skurcz oskrzeli, bóle w klatce piersiowej,
- duszności, zwiększone ryzyko astmy,
- zapalenie płuc,
- świąd,
- narkotyki zażywane dożylnie znacznie zwiększają ryzyko wirusowego zapalenia wątroby typu B i C,
- zwiększone ryzyko zawału serca,
- zwiększone ryzyko udaru mózgu,
- zmniejszone ciśnienie krwi,
- zaburzenia rytmu pracy serca,
- wstrzykiwanie narkotyków dożylnych zwiększa ryzyko zakażenia wirusem HIV.

ALKOHOL



Uzależnienie od alkoholu jest chorobą, która polega na utracie kontroli nad ilością spożywanego alkoholu.

Alkohol jest środkiem odurzającym o właściwościach narkotyku.

Żeby stać się alkoholikiem, nie trzeba pić codziennie. Niektóre osoby uzależnione od alkoholu piją codziennie, a inne piją ciągami, czyli przez kilka dni, tygodni czy miesięcy, a potem dłuższy lub krótszy okres pozostają w całkowitej abstynencji.

Jest to typowy sposób picia w zaawansowanym stadium choroby alkoholowej.

Uzależnić się można, wypijając codziennie jedno piwo.

Zapamiętaj!

Pijąc alkohol podejmujesz duże ryzyko!

Wypicie dużych ilości alkoholu naraz może prowadzić nawet do śmierci! Psychoterapia to podstawa leczenia alkoholizmu.

To psycholog przy wsparciu psychiatry, może pomóc alkoholikowi wyjść z nałogu, jednak warunkiem jest świadomy udział osoby uzależnionej.

Alkoholikiem jest się do końca życia, mimo zerwania z nałogiem, co oznacza, że w dalszym ciągu trzeba kontrolować granice, które się sobie wyznaczyło.



ENERGETYKI

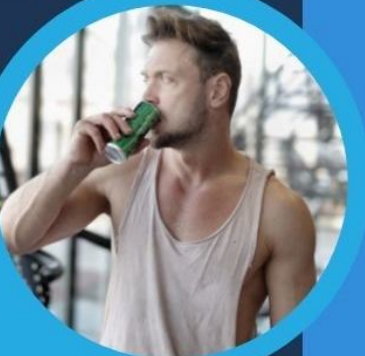


Napoje energetyczne to zazwyczaj gazowane napoje bezalkoholowe, które mają działanie pobudzające. Napoje te zawierają substancje poprawiające koncentrację, zwiększające szybkość reakcji i wydolność organizmu, przeciwdziałające zmęczeniu.

Są to mieszanki: kofeiny, tauryny, guarany, witamin z grupy B, ziół. Silne stężenie tych składników oraz dodatek cukru i barwników zapewnia intensywny smak i zapach wywołujący orzeźwienie lecz także bardzo niekorzystne działanie zwłaszcza na dzieci i młodzież.



Czy wiesz, że..? Po około 7-12 dniach picia codziennie tylko 1 puszki energetyku, organizm przyzwyczaja się do tych substancji i z czasem po wypiciu takiej samej porcji reakcja jest już mniejsza, co powoduje zwiększanie porcji.



Największym problemem regularnej konsumpcji napojów energetycznych są migreny, nerwowość, nadpobudliwość, kołatanie serca oraz bezsenność i stany lękowe, które pojawiają się ze względu na silny stres, który fundujemy sobie pobudzając się energetykami.

NIE POGUB SIĘ W SIECI

Cyberuzależnienia

Wiele osób funkcjonuje pomiędzy światem realnym a światem wirtualnym, w którym zaspokajają swoje potrzeby, szukają akceptacji i budują poczucie przynależności.

Siecioholizm, sieciozależność, cyberzależność, infoholizm, uzależnienie od Internetu, infozależność – to nazwy określające uzależnienie w sferze cyfrowej.

Uzależnienie od internetu może prowadzić do społecznej izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia.



NIE POGUB SIĘ W SIECI

Cyberuzależnienia



Fonoholizm to nadużywanie telefonu komórkowego, zaliczane do uzależnień, które wymagają podjęcia leczenia.

Uzależnienie to może mieć różne formy, np:

- uzależnienie od wiadomości (osoby odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych),
- komórkowi „ekshibicjoniści” (ważna jest jakość i wygląd telefonu),
- uzależnienie od nowych modeli (częsta wymiana telefonu na nowszy i lepszy),
- syndrom wyłączonego telefonu (poczucie braku bezpieczeństwa, że telefon się wyłącza),
- nieustanna aktywność, która może przejawiać się np. bezproduktywnym przewijaniem stron.



NIE POGUB SIĘ W SIECI

Cyberuzależnienia



UWAGA!

Gry komputerowe często prowadzą do uzależnienia: aktywność związana z graniem staje się kompulsywna, gracze odczuwają wewnętrzne napięcie. Pojawia się irytacja i zmienność nastroju oraz szereg różnych problemów na tle psychicznym, fizycznym i społecznym.

Niebezpieczeństwo dla użytkowników sieci to cyberprzemoc, zjawisko rozwijające się równie dynamicznie co technologia. W przeciwieństwie do przemocy fizycznej, cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele i nie widać jej gołym okiem, ale osoby, które doświadczyły cyberprzemocy czują się zranione. Cyberprzemoc boli realnie, to krzywdzenie innych poprzez ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie czy poniżanie kogoś, podszywanie się pod innych.





NIE POGUB SIĘ W SIECI

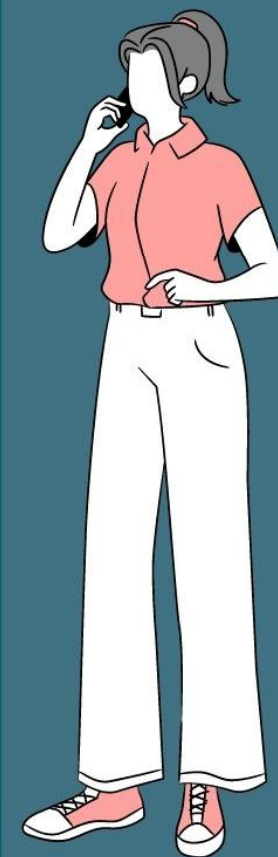
Cyberuzależnienia



UZALEŻNIENIA ODBIJAJĄ SIĘ NA ZDROWIU PSYCHICZNYM, FIZYCZNYM ORAZ NA BLISKICH OSOBY UZALEŻNIONEJ!

Jak zapobiegać uzależnieniu od telefonu komórkowego?

- Określ jasne zasady korzystania z telefonu komórkowego, spisz je na kartce i powieś w widocznym miejscu.
- Stwórz sobie strefy wolne od telefonu, zarówno w domu jak i poza domem w wolnym czasie.
- Określ czas w ciągu dnia, w którym telefon będzie wyłączony.
- Walcz z przymusem natychmiastowego odpisywania na smsy i wiadomości tekstowe np. poprzez odraczenie czasu odpisywania - dasz tym sygnał, że nie zawsze jesteś dostępny.
- Celowo zostawiaj telefon poza zasięgiem wzroku, zapomnij o nim, schowaj go, staraj się o nim nie myśleć.
- Czasem zostawiaj telefon celowo w domu i próbuj zapanować nad niepokojem, jaki ogarnia Cię z chwilą zamknięcia drzwi.





Depresja

to poważne zaburzenia nastroju, często uniemożliwiające prawidłowe funkcjonowanie. Stan ten cechuje się głównie pogorszeniem nastroju, zmniejszeniem energii i aktywności oraz zainteresowań.

Depresja rozwija się powoli. Trudno dostrzec jej sygnały, czasem trudno odróżnić ją od chwilowego spadku formy, gdyż niektóre objawy okresowo mogą pojawić się również u zdrowych osób.

Tym, co odróżnia chwilowy kryzys od depresji jest czas. Im dłużej trwają objawy, tym większe prawdopodobieństwo, że to nie jest chwilowy spadek nastroju, lecz depresja.

ZDROWIE PSYCHICZNE



Jeśli zauważysz u siebie wymienione poniżej symptomy i trwają one cały czas od co najmniej dwóch tygodni może to świadczyć o rozwijającej się chorobie:

- Odczuwasz smutek i przygnębienie przez większą część dnia, praktycznie codziennie.
- To co dawniej sprawiało Ci radość, teraz jest obojętne.
- Czujesz zmęczenie każdego dnia.
- Źle śpisz, nie możesz zasnąć lub wręcz przeciwnie – chcesz spać cały dzień.
- Nie masz apetytu.
- Porównujesz się z innymi.
- Unikasz spotkań ze znajomymi.
- Odczuwasz niepokój i napięcie, nie możesz znaleźć sobie miejsca.
- Nie możesz się skupić, masz problemy z pamięcią i koncentracją.
- Odczuwasz rozdrażnienie, łatwo wyprowadzić Cię z równowagi.
- Wszystko wydaje Ci się bez sensu, nie widzisz wyjścia z sytuacji.
- Zdarza Ci się myśleć o śmierci i samobójstwie.



ZDROWIE PSYCHICZNE



Jeśli zauważysz część powyższych symptomów porozmawiaj o tym z zaufaną osobą/lekarzem.

Jak sobie pomóc?

- Nie bój się mówić o swoich problemach i o swojej chorobie.
 - Podejmij leczenie.
- Przyjmuj leki, zgodnie z zaleceniami lekarza, pamiętaj jednak, że nie zadziałają one natychmiast.
- Chodź regularnie na wizyty lekarskie, rozmawiaj o swoich wątpliwościach.
 - Staraj się ograniczyć stres.
- Bądź cierpliwy, depresja nie zniknie w ciągu tygodnia.



JAK OPRZEĆ SIĘ NACISKOM RÓWIEŚNIKÓW?

Presja oznacza, że Twoi koledzy, koleżanki zmuszają Cię, stosując różne zabiegi słowne i bezsłowne do tego, abyś podjął(a) określoną decyzję.

Na dodatek Ty temu ulegasz! Dlaczego tak się dzieje i co możesz z tym zrobić?

Po pierwsze: Zaczynij dostrzegać presję i naciski otoczenia na Ciebie.

Nie można nauczyć się opierać czemuś, czego się nie zauważa!

Po drugie: Uświadom sobie, że przyjaźń, koleżeństwo, bycie lubianym i akceptowanym przez rówieśników nie oznacza dopasowania się do nich i rezygnacji z siebie!

Po trzecie: Naucz się asertywnie komunikować i odmawiać w sytuacji stosowania presji przez Twoich znajomych.

JAK OPRZEĆ SIĘ NACISKOM RÓWIEŚNIKÓW?

Wyobraźmy sobie, że znajomy(a) namawia Cię do tego, abyście wspólnie poszli(ły) po lekcjach do pobliskiego parku i zapalili(ły) papierosa.

Argumentuje to tym, że wszyscy teraz palą i nikomu nic się nie dzieje.

Mówi, że świetnie się po tym człowiek czuje i Tobie na pewno też się to spodoba.

W takiej sytuacji możesz odmówić w następujący sposób:

- Powiedz wprost, krótko i stanowczo, na co się nie zgadzasz: **Nie zapalę z tobą...**
Następnie poinformuj, dlaczego odmawiasz: **...bo nie potrzebuję wspomagacza, żeby się dobrze poczuć..., ...nie podoba mi się twoja propozycja, ...nie chcę tracić czasu na uzależnienia, które nie prowadzą do niczego dobrego..., ...nie bawi mnie to...to już dawno nie jest modne..., ...wolę inne rozrywki...**
- Możesz zaproponować swoją alternatywę: **...zapraszam cię za to na wspólny mecz, ...zamiast tego możemy wybrać się na rower.**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu
24 godziny na dobę

