

IV Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

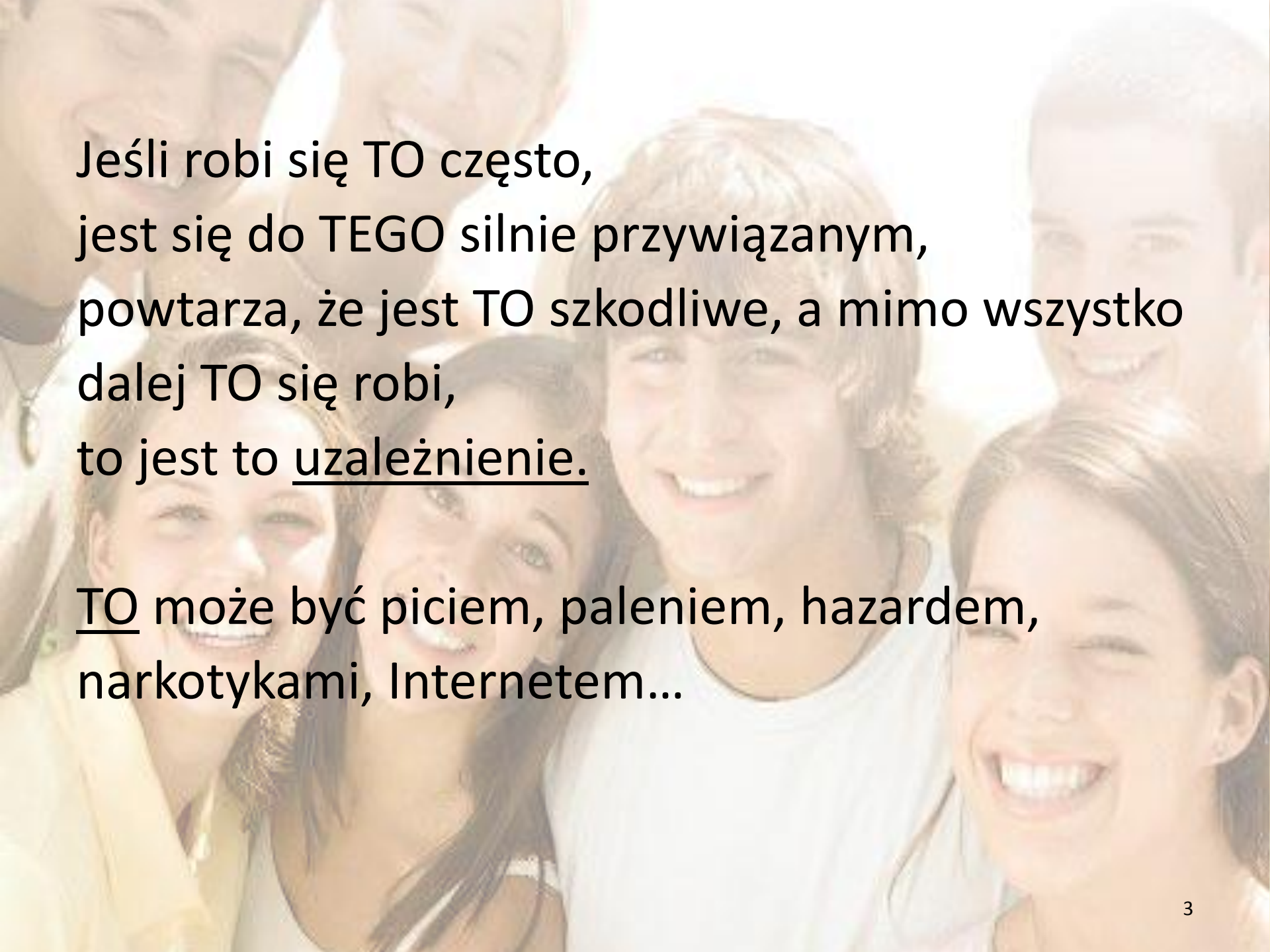
„Młodość wolna od uzależnień”



ROPCZYCE
Ropczyce, 8 kwietnia 2011r.

Uzależnienie – nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.





Jeśli robi się TO często,
jest się do TEGO silnie przywiązanym,
powtarza, że jest TO szkodliwe, a mimo wszystko
dalej TO się robi,
to jest to uzależnienie.

TO może być piciem, paleniem, hazardem,
narkotykami, Internetem...

Objawy uzależnienia:

- kolejne próby kontrolowania się, opanowania, zaprzestania kończą się niepowodzeniem,
- ukrywanie problemu przed sobą i innymi,
- wymyślanie pretekstów, by dalej to robić,
- poświęcenie, choćby częściowe, rzeczy ważnych – swoich zainteresowań,
- niedostrzeganie i bagatelizowanie konsekwencji,
- zmiany zachowań oraz postrzegania samego siebie,
- poczucie bezsilności – człowiek nie chce już pić czy brać, ale nie jest w stanie przestać, jest to silniejsze od niego,

Zjawiska sprzyjające uzależnieniom

- związane z rodziną
 - brak wsparcia
 - brak zrozumienia i komunikacji
 - zaburzone relacje
- związane z grupą rówieśniczą
 - potrzeba utożsamiania i akceptacji wraz z nieprawidłowymi wzorcami zachowania
 - brak zrozumienia i komunikacji
 - izolacja społeczna

Podział uzależnień

PSYCHOAKTYWNE

- od środków psychoaktywnych
 - alkohol
 - nikotyna
 - narkotyki
 - dopalacze

BEHAWIORALNE

- od czynności, zachowań
 - od pracy
 - jedzenia
 - kupowania
 - Internetu
 - gier hazardowych
 - telewizji
 - solarium
 - ...

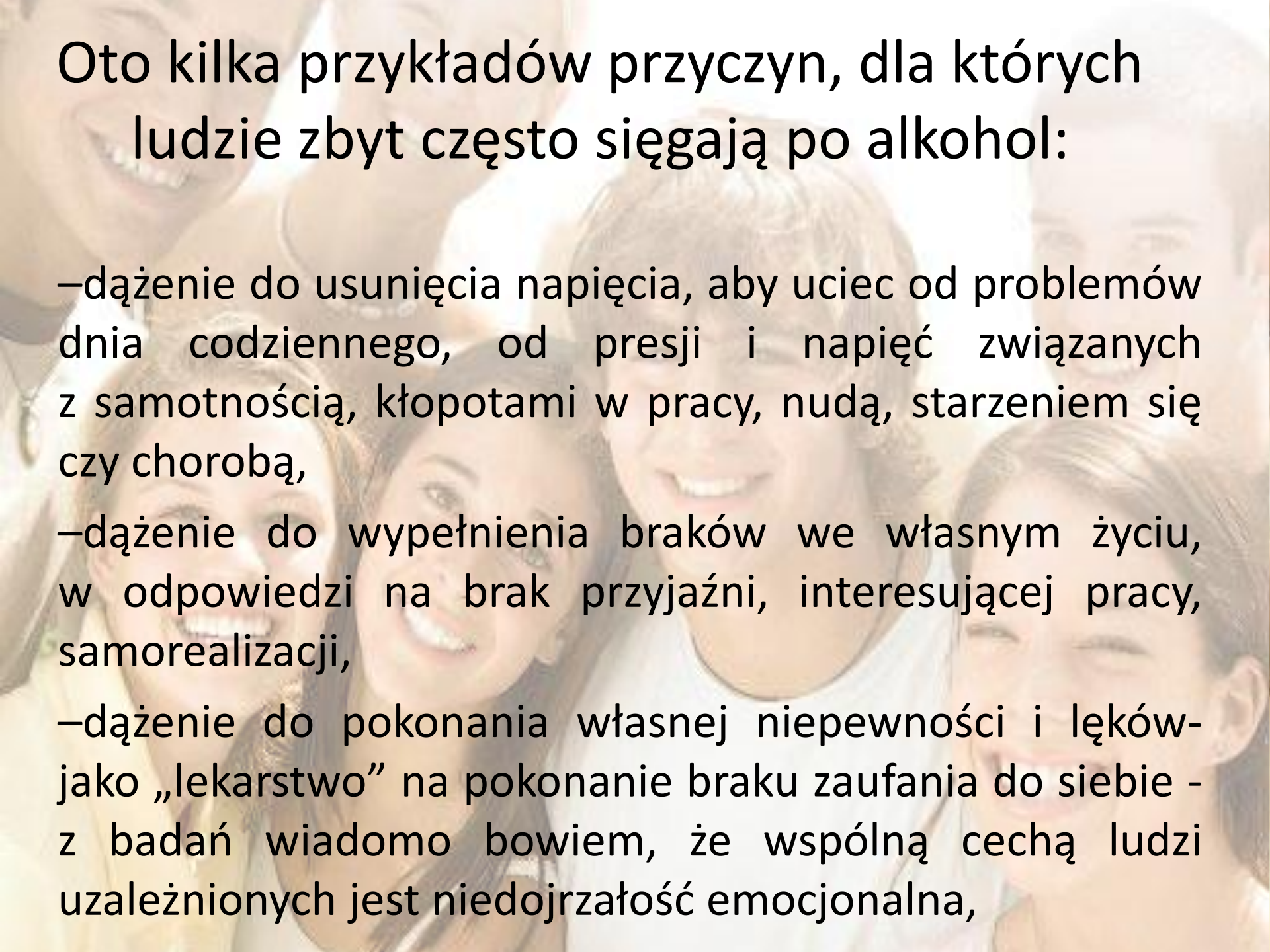
Alkoholizm

Polega na utracie kontroli nad ilością wypijanego alkoholu oraz piciu mimo nieprzyjemnych konsekwencji, które ono za sobą niesie. Alkoholik nie jest zdolny do picia alkoholu w sposób kontrolowany, nawet jeśli zagraża to jego zdrowiu, pracy czy rodzinie.

Alkoholizm może dotknąć każdego bez względu na płeć, rasę, pochodzenie społeczne. Większość alkoholików nie wyróżnia się niczym szczególnym. To nieprawda, że są to głównie ludzie marginesu - jest to tylko 3% pijących, reszta to zwykli ludzie, mający rodzinę i pracę.

Ostrzegawcze objawy :

- zbyt częste picie - w coraz większych ilościach, z byle kim, byle gdzie.
- stany lęku - nasilanie się stanów lękowych, niekorzystny obraz samego siebie, odczuwanie negatywnych emocji.
- lekceważenie wszystkiego, co nie jest związane z pićm alkoholu: obowiązków rodzinnych, zawodowych czy szkolnych.
- posiadanie argumentów uzasadniających zarówno fakt nadmiernego picia, jak i własnego zachowania spowodowanego pićm,
- składanie obietnic związanych z ograniczeniem i zmianą rodzaju pitego alkoholu, połączone zwykle z prośbami by nie „zrzędzić”.
- zaniki świadomości - występowanie coraz częściej sytuacji, w których pijący nie potrafi przypomnieć sobie co zdarzyło się w czasie picia.



Oto kilka przykładów przyczyn, dla których ludzie zbyt często sięgają po alkohol:

- dążenie do usunięcia napięcia, aby uciec od problemów dnia codziennego, od presji i napięć związanych z samotnością, kłopotami w pracy, nudą, starzeniem się czy chorobą,
- dążenie do wypełnienia braków we własnym życiu, w odpowiedzi na brak przyjaźni, interesującej pracy, samorealizacji,
- dążenie do pokonania własnej niepewności i lęków- jako „lekarstwo” na pokonanie braku zaufania do siebie - z badań wiadomo bowiem, że wspólną cechą ludzi uzależnionych jest niedojrzałość emocjonalna,

Objawy w zależności od poziomu alkoholu we krwi.

0,30-0,50 promila:

- upośledzenie koordynacji wzrokowo - ruchowej,
- nieznaczne zaburzenia równowagi
- euforia i obniżenie krytycyzmu;

0,50-0,70 promila :

- zaburzenia sprawności ruchowej,
- nadmierna pobudliwość i gadatliwość,
- obniżenie samokontroli
- błędna ocena własnych możliwości,

0,7-2,0 promili :

- zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej,
- obniżenie progu bólu,
- pogłębiający się spadek sprawności intelektualnej
- opóźnienie czasu reakcji,
- wyraźna drażliwość,
- obniżona tolerancja na innych,
- zachowania agresywne,

Objawy w zależności od poziomu alkoholu we krwi.

2,0-3,0 promili:

- zaburzenia mowy
- wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi
- wzmożona senność,
- znacznie obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań

3,0-4,0 promili :

- spadek ciśnienia krwi,
- obniżenie ciepłoty ciała,
- zanik odruchów fizjologicznych
- głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki

Powyżej 4,0 promili :

- głęboka śpiączka,
- zaburzenia czynności ośrodka naczynioruchowego i oddechowego,
- możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol.
- STAN ZAGROŻENIA ŻYCIA

A group of smiling young people, including men and women, are visible in the background, creating a warm and positive atmosphere. The text is overlaid on this image.

Nikotynizm

To przewlekłe używanie tytoniu, zawierającego silną truciznę – nikotyne.

Używanie tytoniu polega na:

- wprowadzaniu do organizmu części produktów spalania tytoniu, czyli dymu z papierosa lub fajki,
- spożywaniu esencji tytoniowej przez żucie liści tytoniowych,
- wciąganie nosem tabaki,

Często początki tego nałogu są banalne. Dla szpanu, dla zabawy, dla towarzystwa, dla mody ...

Nie odczuwamy natychmiast jego skutków. Po pewnym czasie sądzimy że uspokaja; pomaga oddychać, dodaje charyzmy.

.... Ale to tylko złudzenia. Atakuje podstępnie, uzależnia - stajemy się jego niewolnikami. Przejmuje kontrolę nad naszymi odruchami, dusi, zmusza do machinalnego zwiększania dawki. Możemy być w pełni szczęśliwi tylko z papierosem w ustach.



Objawy uzależnienia od nikotyny:

- silna potrzeba lub poczucie przymusu używania nikotyny,
- trudności w powstrzymaniu się i kontrolowaniu częstotliwości oraz ilości wypalanych papierosów,
- obecność fizjologicznych objawów zespołu odstawienia (niepokoju, rozdrażnienia itp.) występujących przy próbach przerywania lub ograniczenia palenia,
- występowanie zjawiska tolerancji, polegającego na konieczności wypalania coraz większej ilości papierosów, w celu osiągnięcia efektu uzyskiwanego poprzednio po mniejszej ilości,
- zaniechanie innych przyjemności lub zainteresowań na rzecz palenia papierosów,
- palenie pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek z paleniem tytoniu,

Skutki palenia papierosów:

- ✓ choroba niedokrwienna serca,
- ✓ rak płuca oraz przewlekła obturacyjna choroba płuc,
- ✓ rak krtani, przełyku, trzustki, nerki, pęcherza moczowego,
- ✓ choroba wrzodowa i tętniaki aorty
- ✓ ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej serca, zagrożenie zawałem mięśnia sercowego,
- ✓ miażdżyca naczyń u osób, które mają nadciśnienie
- ✓ wyższe ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zawału serca



Narkomania

Ten rodzaj uzależnień należy do coraz powszechniejszych. Po narkotyki zaczynają sięgać coraz młodsze osoby, niejednokrotnie dzieci. Obecnie wiadomo już, że podstawą rozwoju narkomanii jest brak dobrych relacji w rodzinie, brak rozmowy między rodzicami a dziećmi.

Pozostawione samo sobie dziecko, nie mając wsparcia w swych najbliższych, próbuje szukać go poza domem i często pada ofiarą narkotykowych dealerów.

Powody, dla których ludzie sięgają po narkotyki :

- chęć odurzenia się w celu chociażby chwilowego przeżycia przyjemnych wrażeń,
- ciekawość poznania tego co nieznane, tego co niedozwolone,
- nuda, brak umiejętności atrakcyjnego organizowania czasu wolnego,
- wpływ grupy rówieśniczej - bezsilność wobec presji środowiska rówieśniczego ze względu na dużą potrzebę akceptacji,
- ucieczka od problemów zewnętrznych,
- ucieczka od problemów wewnętrznych - emocjonalnych (np. lękliwość, nieśmiałość), poczucia bycia niekochanym, niechcianym, braku poczucia własnej,

Fazy uzależnienia od narkotyków

I faza - poznawanie stanu odurzenia

Jest to okres pierwszych kontaktów z narkotykami. Zwykle dzieje się to na imprezach, przyjęciach, najczęściej pod presją otoczenia. Dzięki niskiej tolerancji łatwo osiąga się stan odurzenia. Zachowanie człowieka generalnie nie odbiega od dotychczasowego, ale mogą zdarzać się już „drobne” kłamstwa. Narkotyki otrzymuje się zwykle gratisowo.

Fazy uzależnienia od narkotyków

II faza - stan odurzenia dla przyjemności

Pojawiają się tu nowe środki, silniej działające, jak np. haszysz, amfetamina, barbiturany, za które trzeba już zapłacić. Zwiększa się tolerancja organizmu dla środków odurzających, stąd większa częstotliwość ich zażywania - staje się to przymusem, a nie wolnym wyborem.

Można zauważyć już wyraźne zmiany w zachowaniu - początki podwójnego życia - następuje zmiana środowiska kolegów. Człowiek zamyka się w sobie, ma coraz częściej zły nastrój, jest agresywny. Pogarszają się wyniki w nauce, są „pierwsze przerwy w życiorysie”, początki kłamstwa, pożyczania pieniędzy i kradzieży.

Fazy uzależnienia od narkotyków

III - stan odurzenia celem nadrzędnym

W okresie tym najczęściej zażywane są: kokaina, grzyby halucynogenne i opium, co pociąga za sobą coraz większe nakłady finansowe. Nadal wzrasta tolerancja na środki odurzające - narkotyki przyjmowane są codziennie, coraz częściej w samotności. Stan odurzenia utrzymuje się praktycznie w ciągły sposób. Zaczynają się stany przedawkowania i „nawroty doznań”.

Zachowanie staje się coraz trudniejsze - ciągłe kłamstwa, kradzieże, handel narkotykami, wagarowanie lub porzucenie szkoły, incydenty z policją, kłótnie i bijatyki z domownikami. Ogólnie pogarsza się stan zdrowia, nastrój bez narkotyku staje się bardzo przykry. Obniża się samoocena, pojawia się bolesne poczucie winy i wstydu.

Fazy uzależnienia od narkotyków

IV faza - stan odurzenia staje się normą

W tym okresie narkotyk staje się już niezbędny, stąd obserwuje się stałe branie, a bardzo wysoka tolerancja wymusza coraz wyższe dawki. Występują częste przedawkowania. Człowiek nie potrafi już odróżnić stanu normalnego od stanu odurzenia.

Dochodzi do całkowitego wyniszczenia fizycznego, ciągłych wybuchów wściekłości i agresji wobec najbliższych. Pojawia się depresja, wymuszająca przyjęcie środka oraz myśli samobójcze. Człowiek staje się „wrakiem” niezdolnym do normalnego życia - bez pomocy innych czeka go nieuchronnie śmierć.

A group of smiling young people, including men and women of various ethnicities, are shown in the background. They are all smiling and looking towards the camera. The image is slightly faded and serves as a background for the text.

Dopalacze

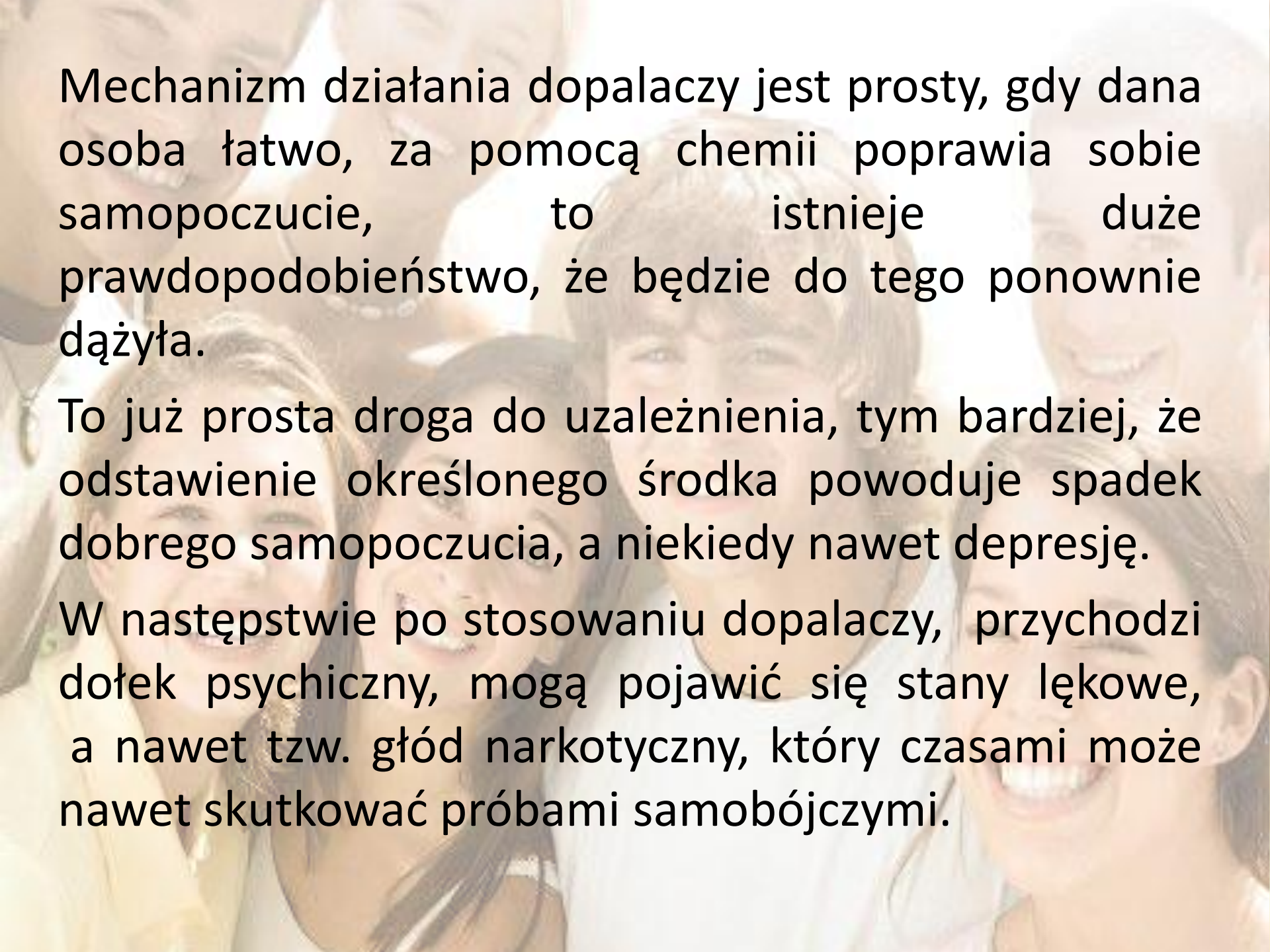
To stosowana w Polsce, potoczna nazwa różnego rodzaju produktów zawierających substancje psychoaktywne, które nie znajdują się na liście środków kontrolowanych przez ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii.

Spożycie ich ma na celu wywołanie w organizmie jak najwierniejszego efektu narkotycznego substancji zdelegalizowanych.

Dopalacze dzieli się na :



- ✓ środki pochodzenia głównie roślinnego (susze, kadzidełka), które stosuje się tak jak tytoń (pali w fajkach, czy wykonuje z nich tzw. skręty) lub spala w pomieszczeniu tak jak kadzidełka, mające w sposób legalny powodować efekty zbliżone do palenia marihuany czy opium,
- ✓ środki pochodzenia głównie syntetycznego, sprzedawane w formie tabletek (tzw. party pills) lub proszków w torebkach, które zawierają zazwyczaj rozmaite mieszanki różnych grup związków działających psychoaktywnie: stymulantów, opioidów, halucynogenów, dysocjantów,
- ✓ środki syntetyczne zawierające jedną, konkretną substancję, która (jeszcze) nie jest zakazana, sprzedawane w postaci znaczków do lizania, małych pigułek i w innych formach; środki te są stosunkowo najmniej popularne.



Mechanizm działania dopalaczy jest prosty, gdy dana osoba łatwo, za pomocą chemii poprawia sobie samopoczucie, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że będzie do tego ponownie dążyła.

To już prosta droga do uzależnienia, tym bardziej, że odstawienie określonego środka powoduje spadek dobrego samopoczucia, a niekiedy nawet depresję.

W następstwie po stosowaniu dopalaczy, przychodzi dołek psychiczny, mogą pojawić się stany lękowe, a nawet tzw. głód narkotyczny, który czasami może nawet skutkować próbami samobójczymi.

A background image showing a group of diverse young people smiling and laughing, suggesting a social or party setting. The image is slightly faded to allow the text to be read clearly.

Objawy zatrucia dopalaczami

- zaburzenia świadomości
- bóle głowy
- zaburzenia orientacji
- bełkotliwa mowa
- omdlenia
- kołatanie serca
- spadki ciśnienia tętniczego krwi
- wymioty
- wahania nastroju (na zmianę depresja i euforia)

Skutki stosowania dopalaczy:

- ✓ zaburzenia gospodarki wodno – elektrolitowej
- ✓ powstawanie stanów lękowych i depresyjnych
- ✓ wyzwolenie uśpionych psychoz i schizofrenii
- ✓ uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego
- ✓ chwiejność emocjonalna
- ✓ zaburzenia osobowości
- ✓ uszkodzenie serca
- ✓ niewydolność czy marskość wątroby



IV Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Młodość wolna od uzależnień”



Ropczyce, 8 kwietnia 2011r.

ANKIETA

„Młodość wolna od uzależnień”

przeprowadzona wśród uczniów
Zespołu Szkół im. ks. dra Jana
Zwierza w Ropczycach



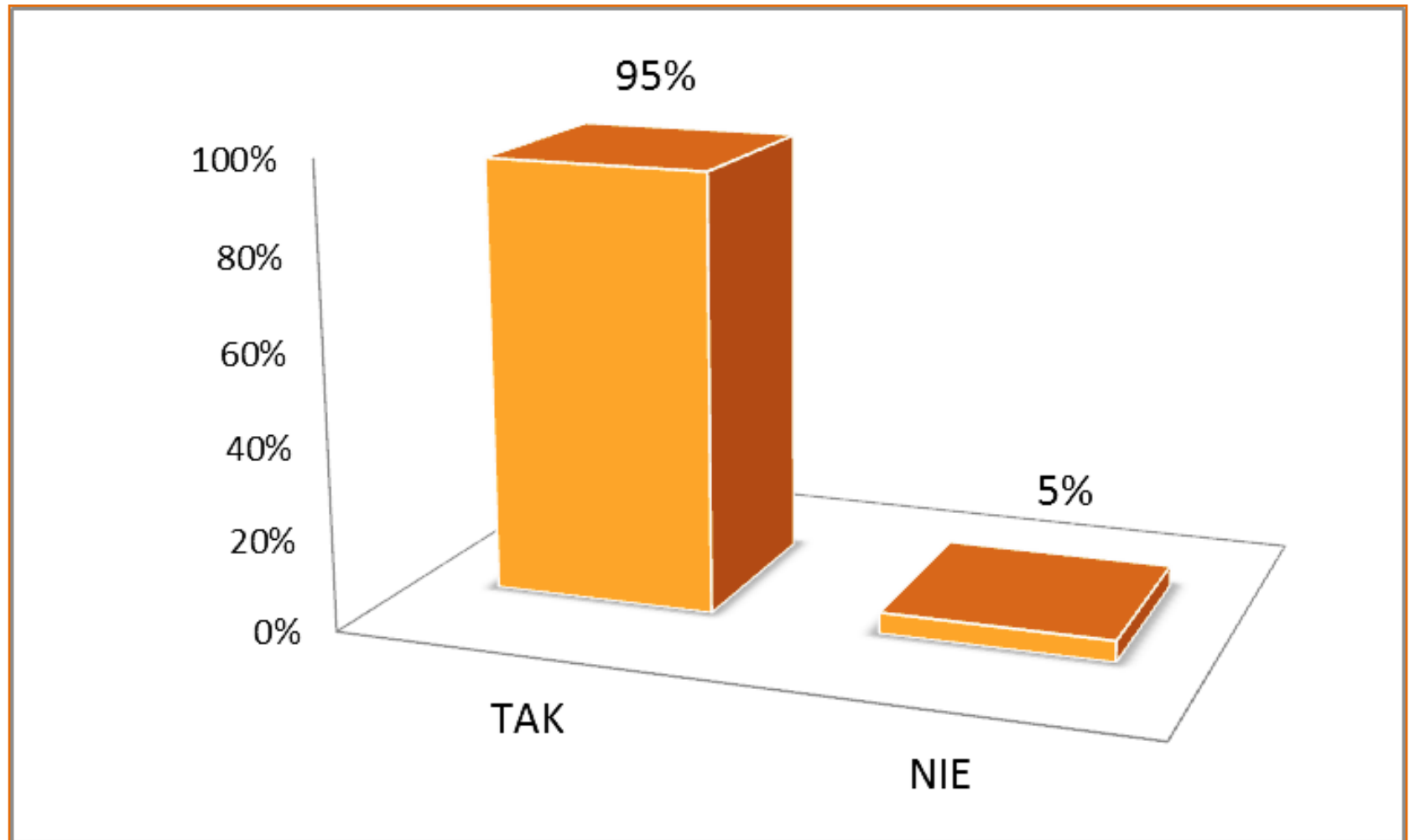
1. Który ze sposobów spędzania wolnego czasu lubisz najbardziej?

- czytanie książek 4%
- gry komputerowe 4%
- Internet 17%
- oglądanie telewizji 16%
- uprawianie sportu 11%
- pogaduszki 13%
- imprezy 36%

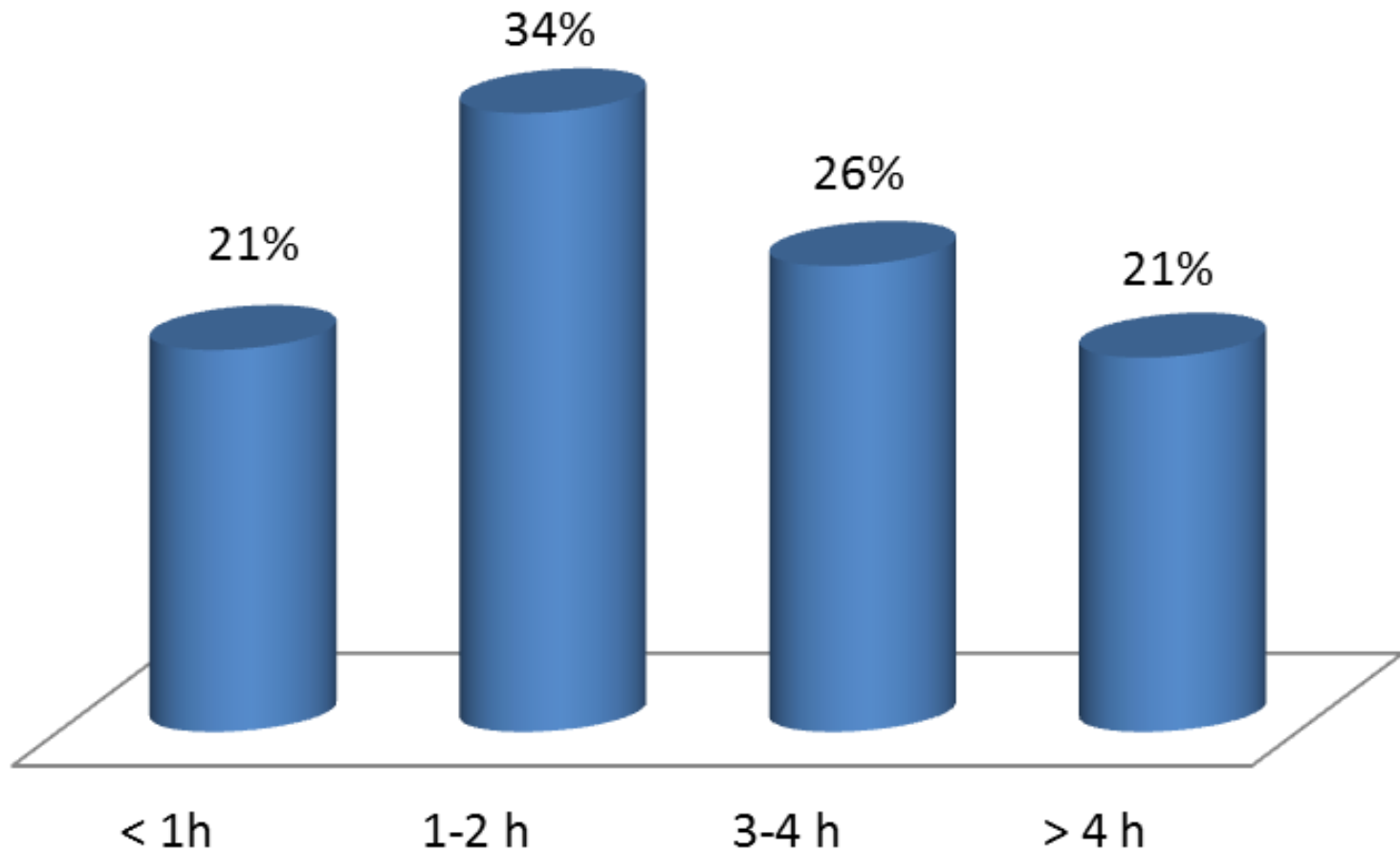
2. W jakim celu najczęściej używasz komputera?



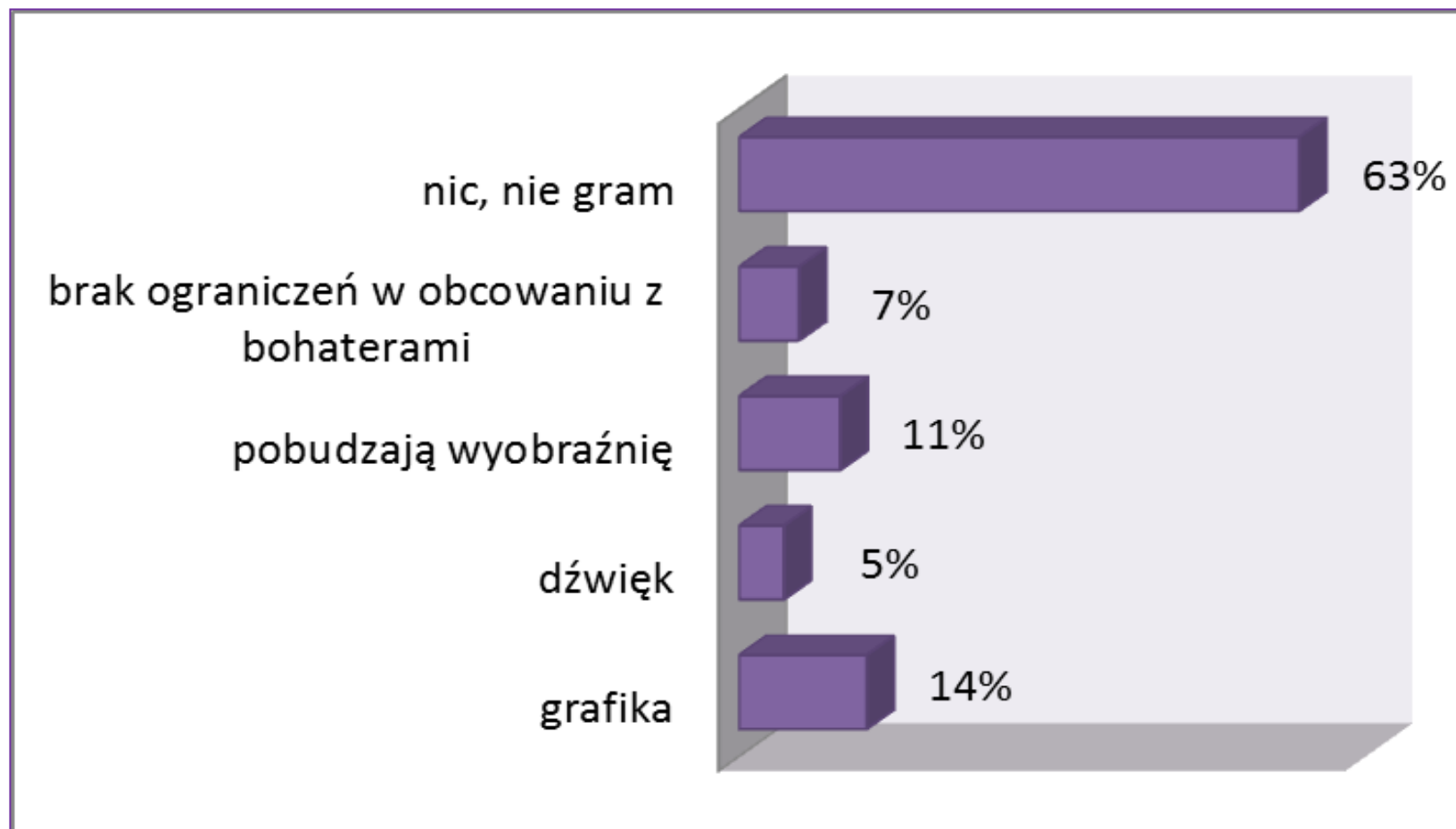
3. Czy masz w domu dostęp do Internetu?



4. Ile czasu dziennie spędzasz przed telewizorem?



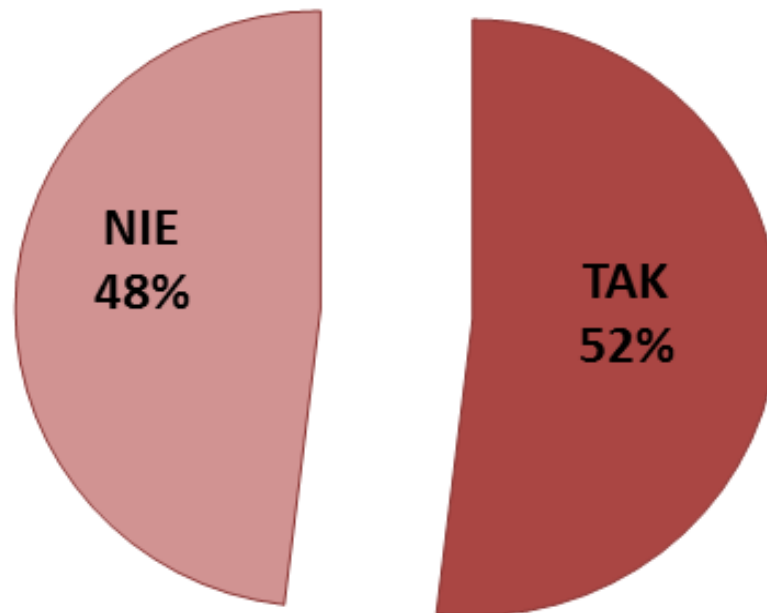
5. Co najbardziej fascynuje Cię w grach komputerowych?



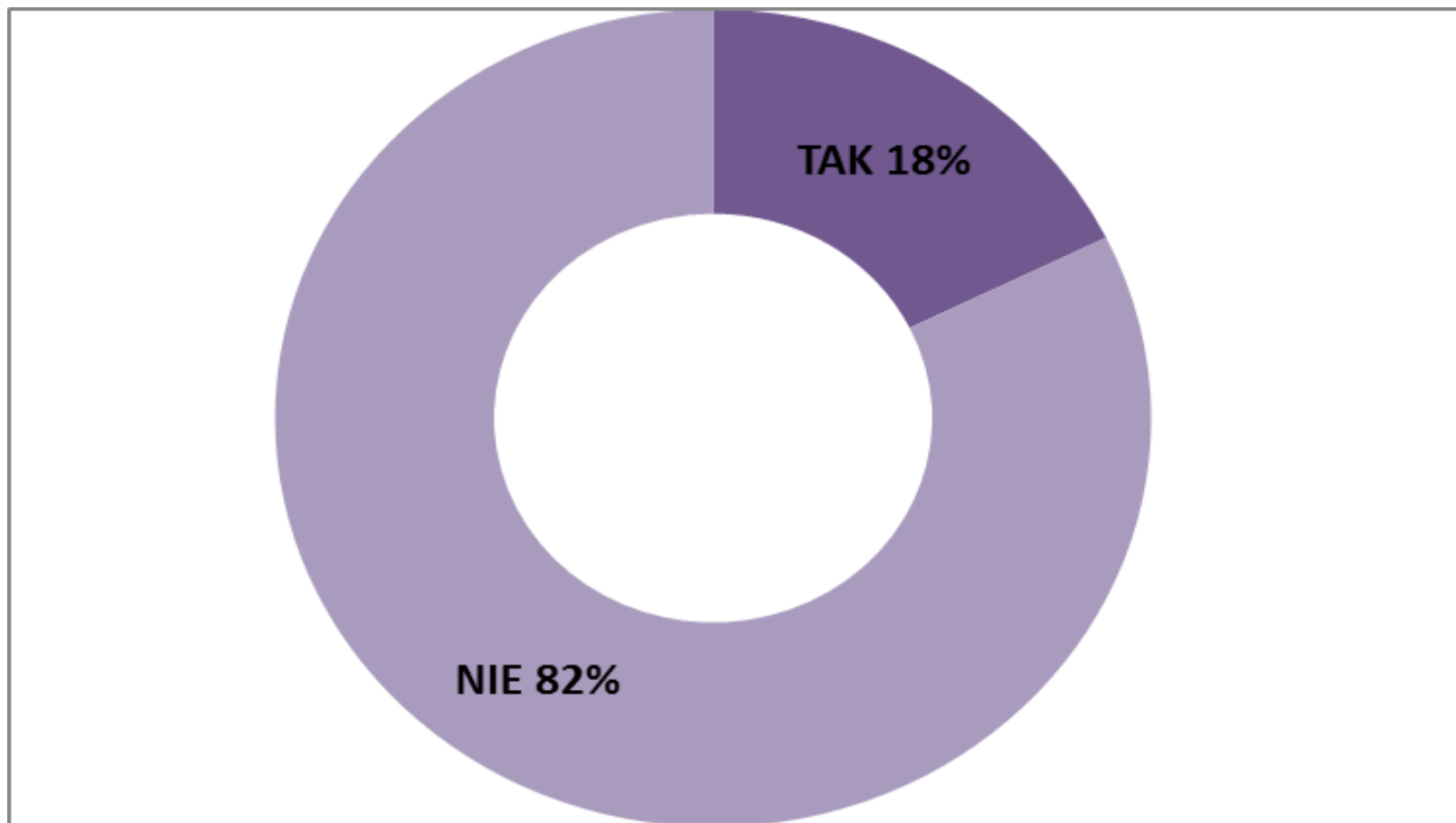
6. Czym najczęściej zajmujesz się korzystając z Internetu?



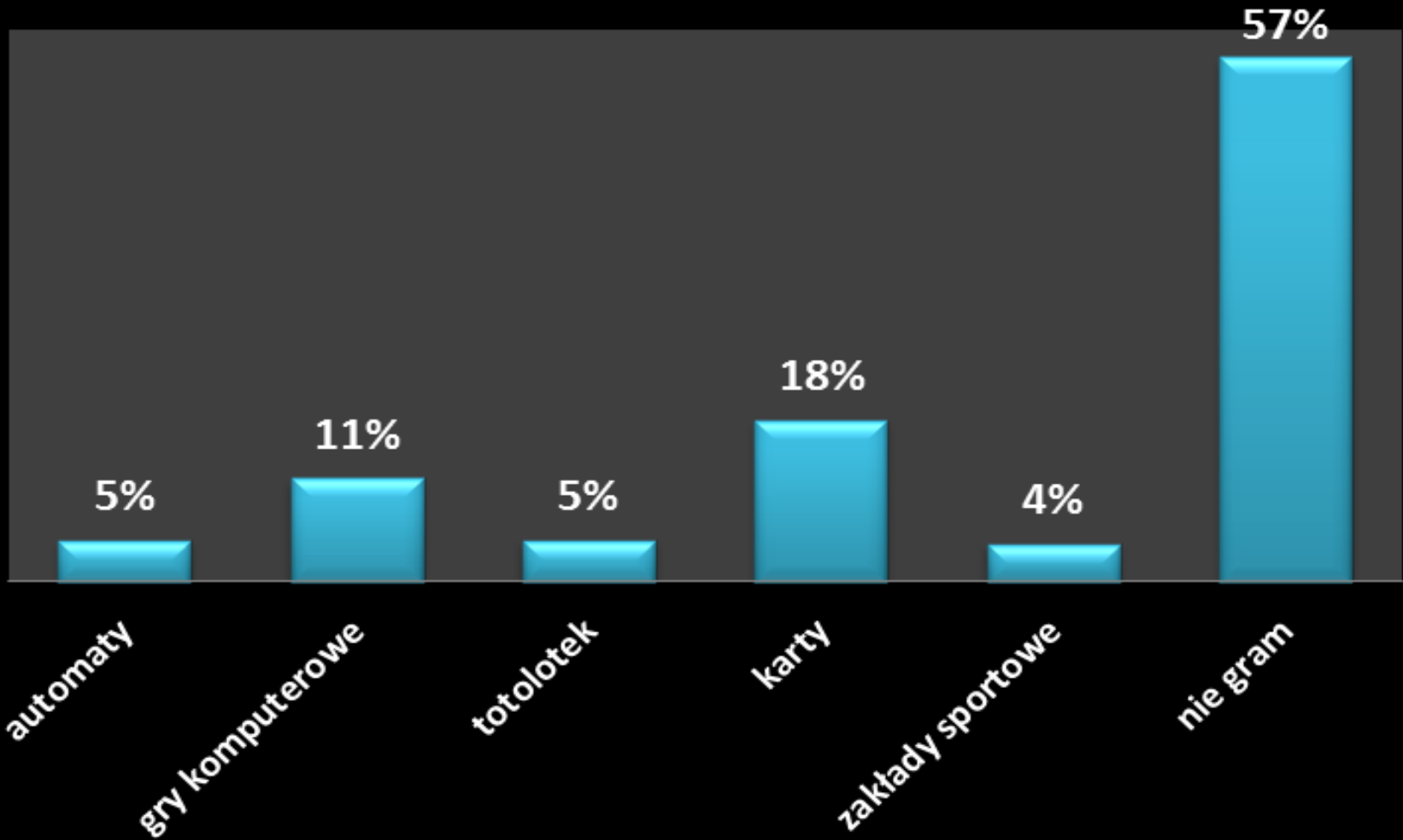
7. Czy tracisz poczucie czasu korzystając z komputera?



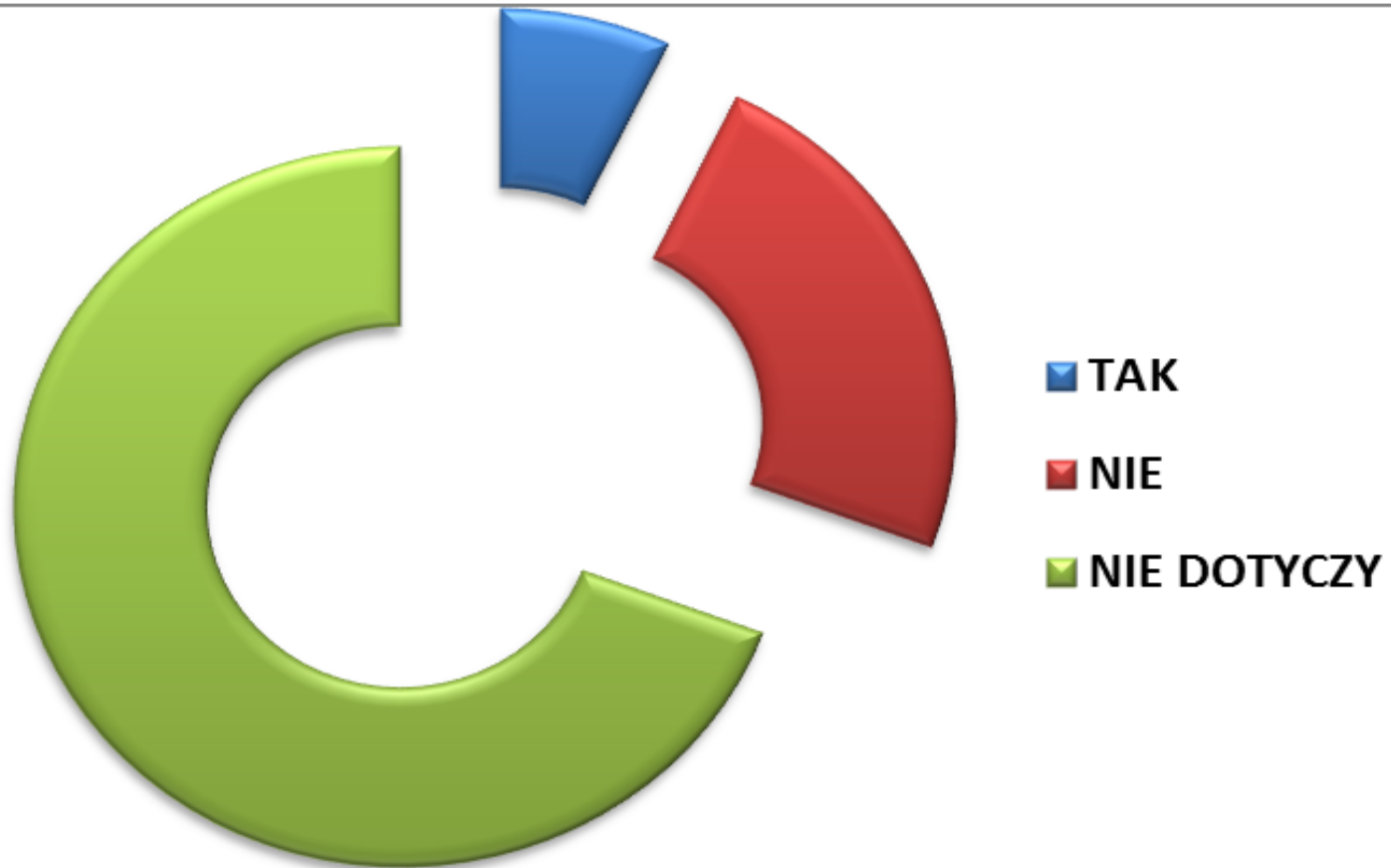
8. Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się zrezygnować z zaplanowanych zajęć na rzecz gier (hazardu)?



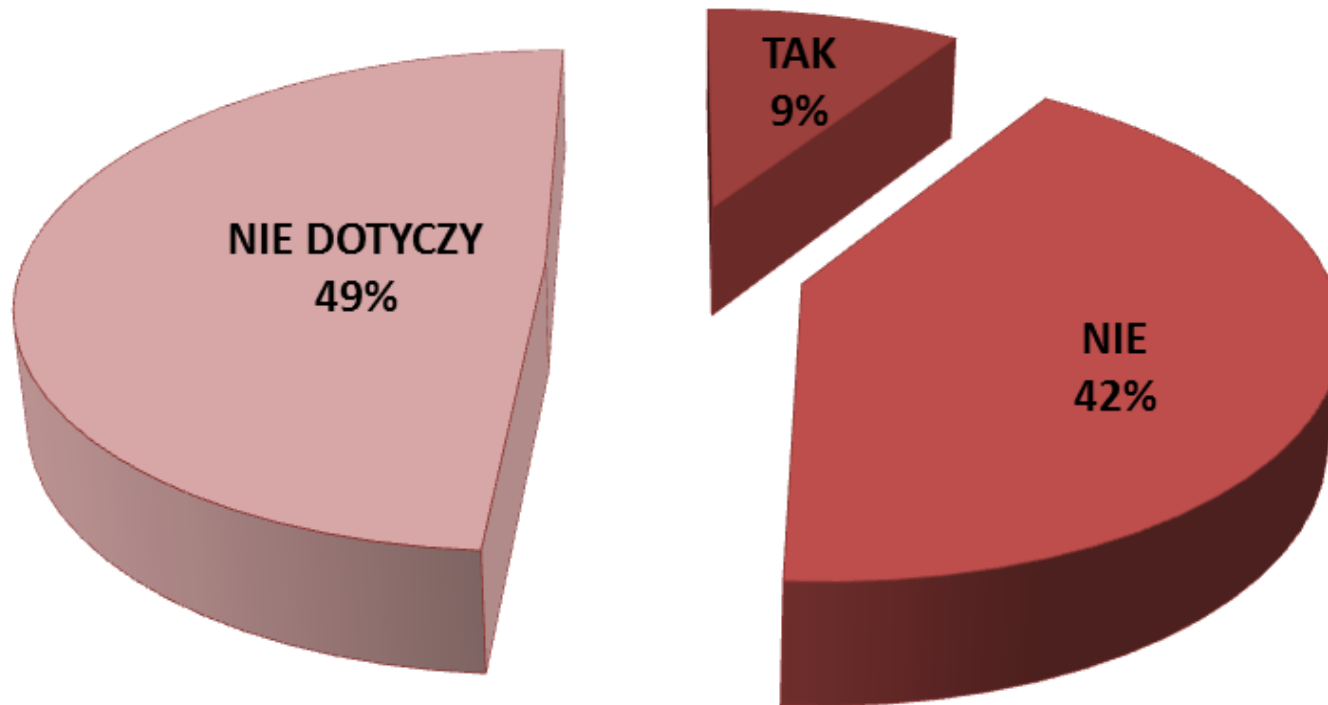
9. W jakie gry hazardowe grasz najczęściej?



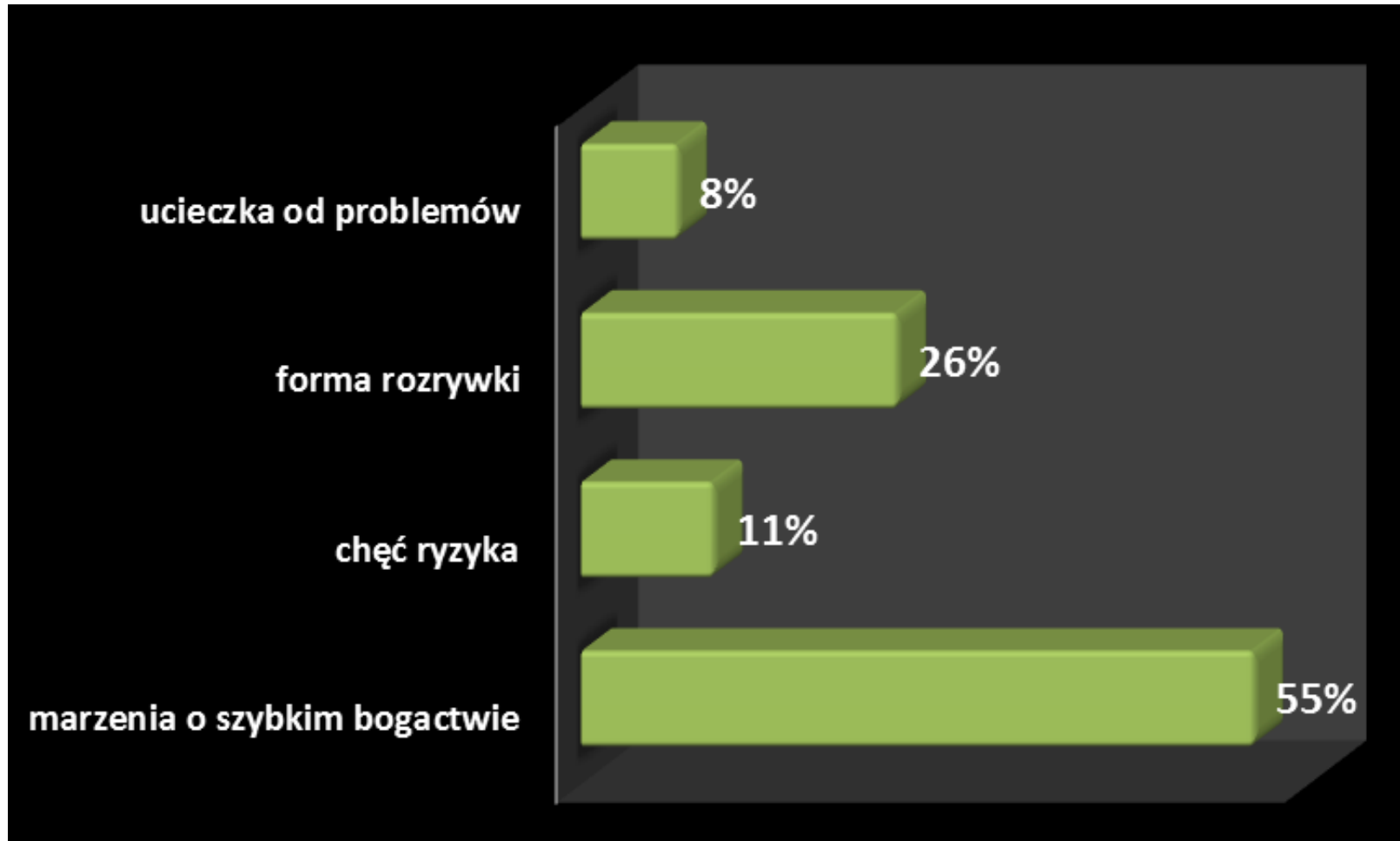
10. Czy miałeś kiedyś wyrzuty sumienia po grze hazardowej?



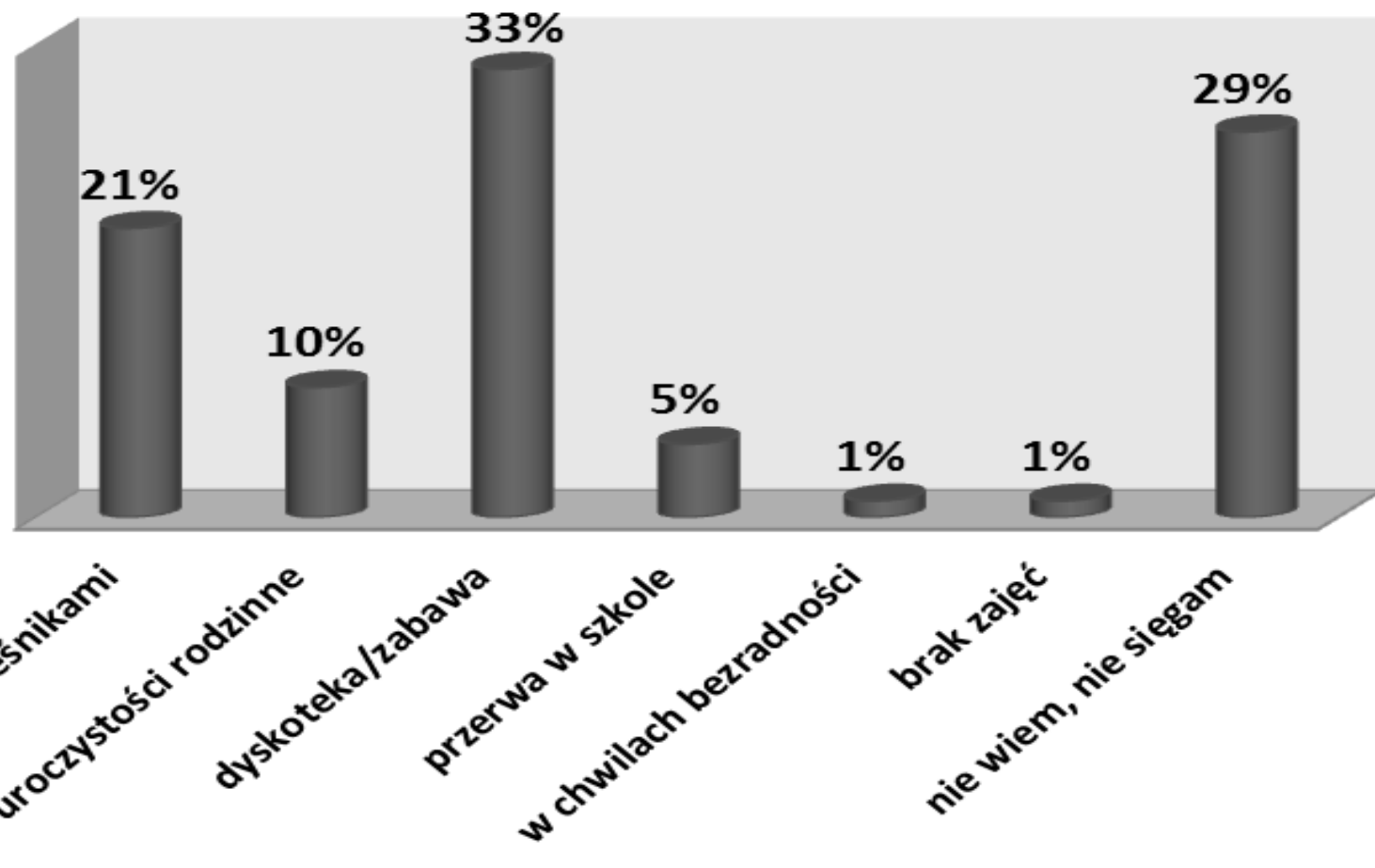
11. Czy kiedykolwiek pożyczyłeś pieniądze na gry hazardowe?



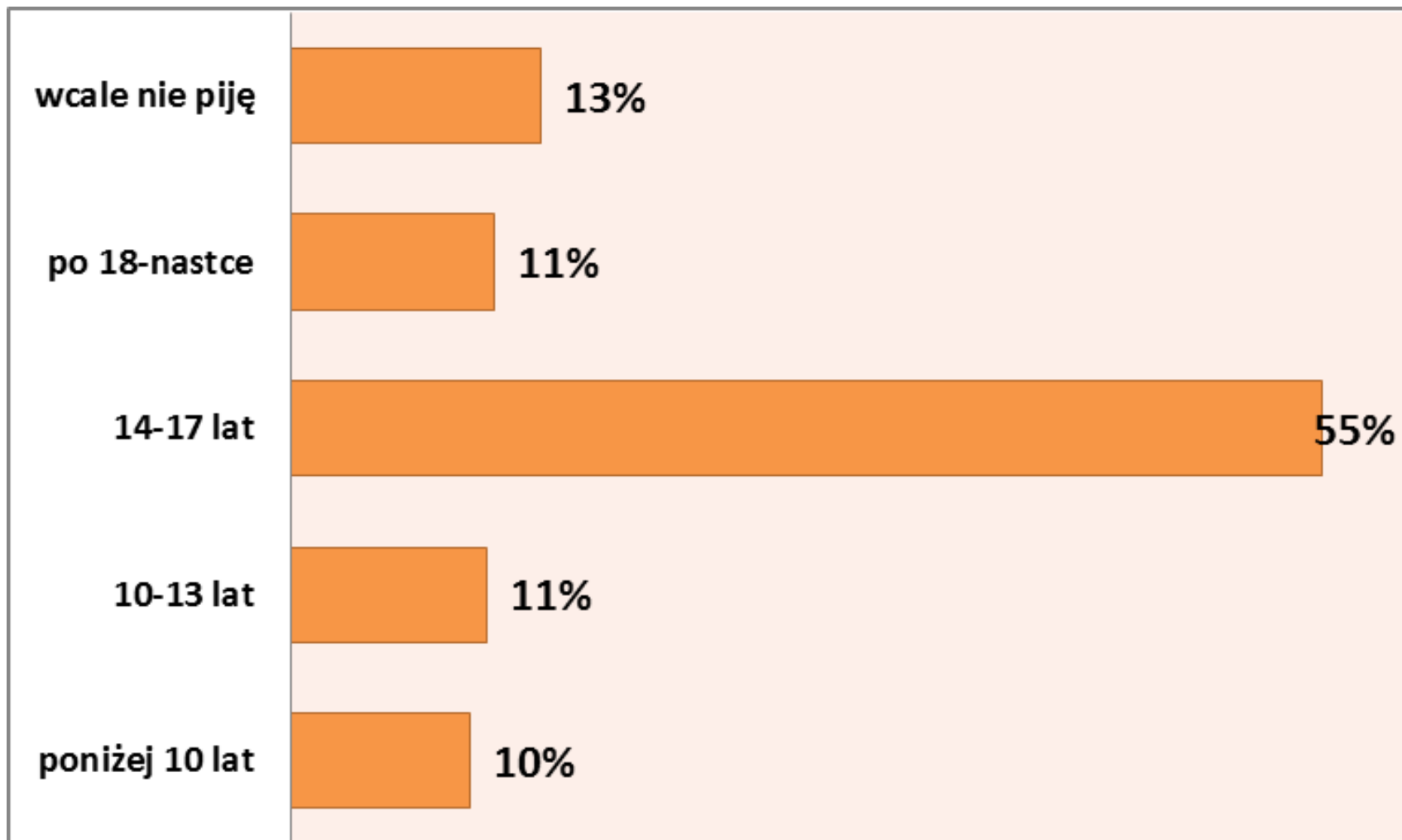
12. Jaka jest według Ciebie przyczyna grania w gry hazardowe?



13. W jakich sytuacjach Twoim zdaniem młodzież najczęściej sięga po używki?



14. W jakim wieku po raz pierwszy wypijałeś/eś alkohol?



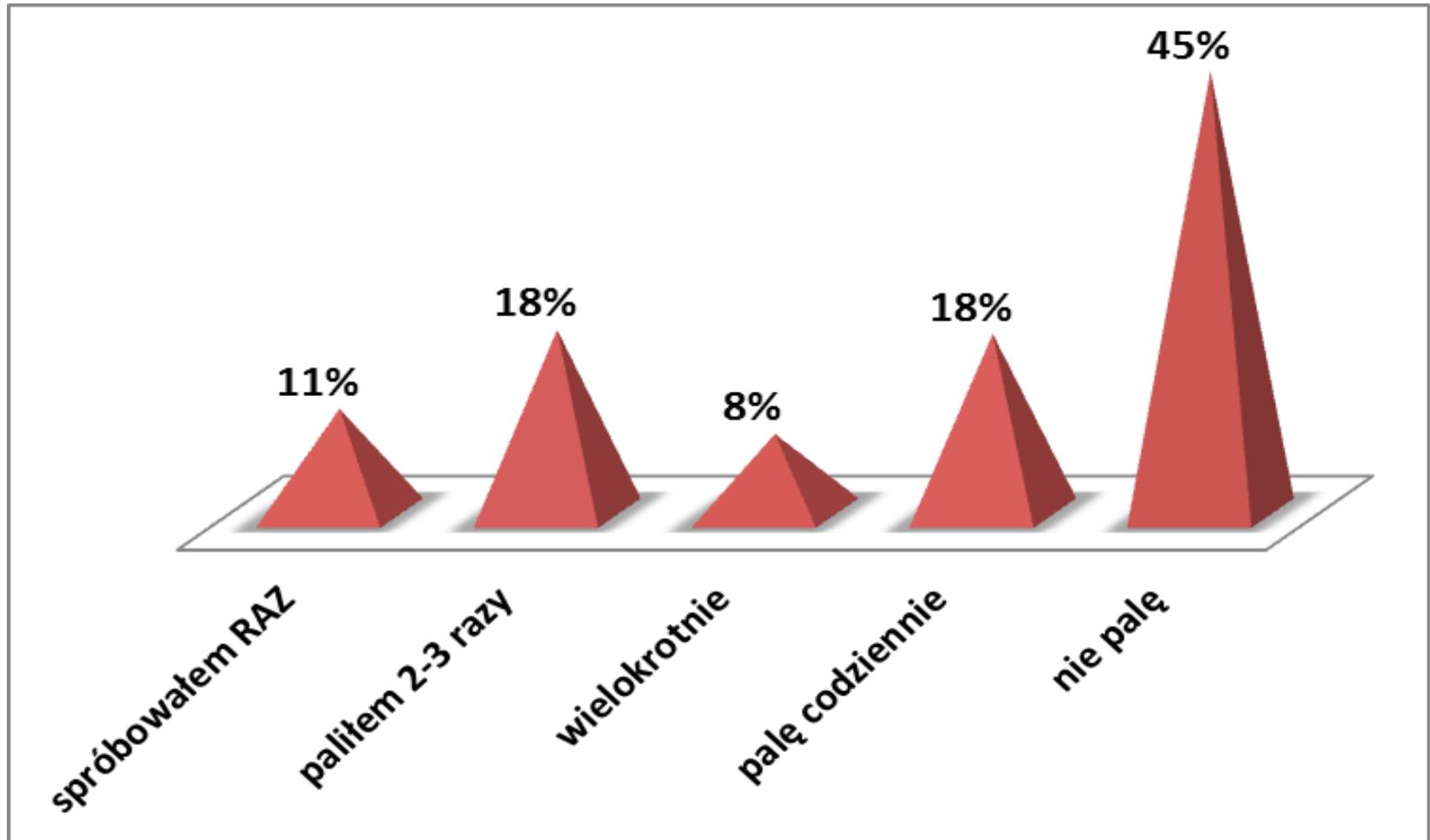
15. Dlaczego młodzież spożywa alkohol?

- ułatwia nawiązywanie kontaktów towarzyskich **29%**
- ułatwia odpędzanie smutnych myśli **8%**
- uprzyjemnia spotkania z ludźmi **50%**
- przynosi ulgę w przykrych momentach życia **30%**

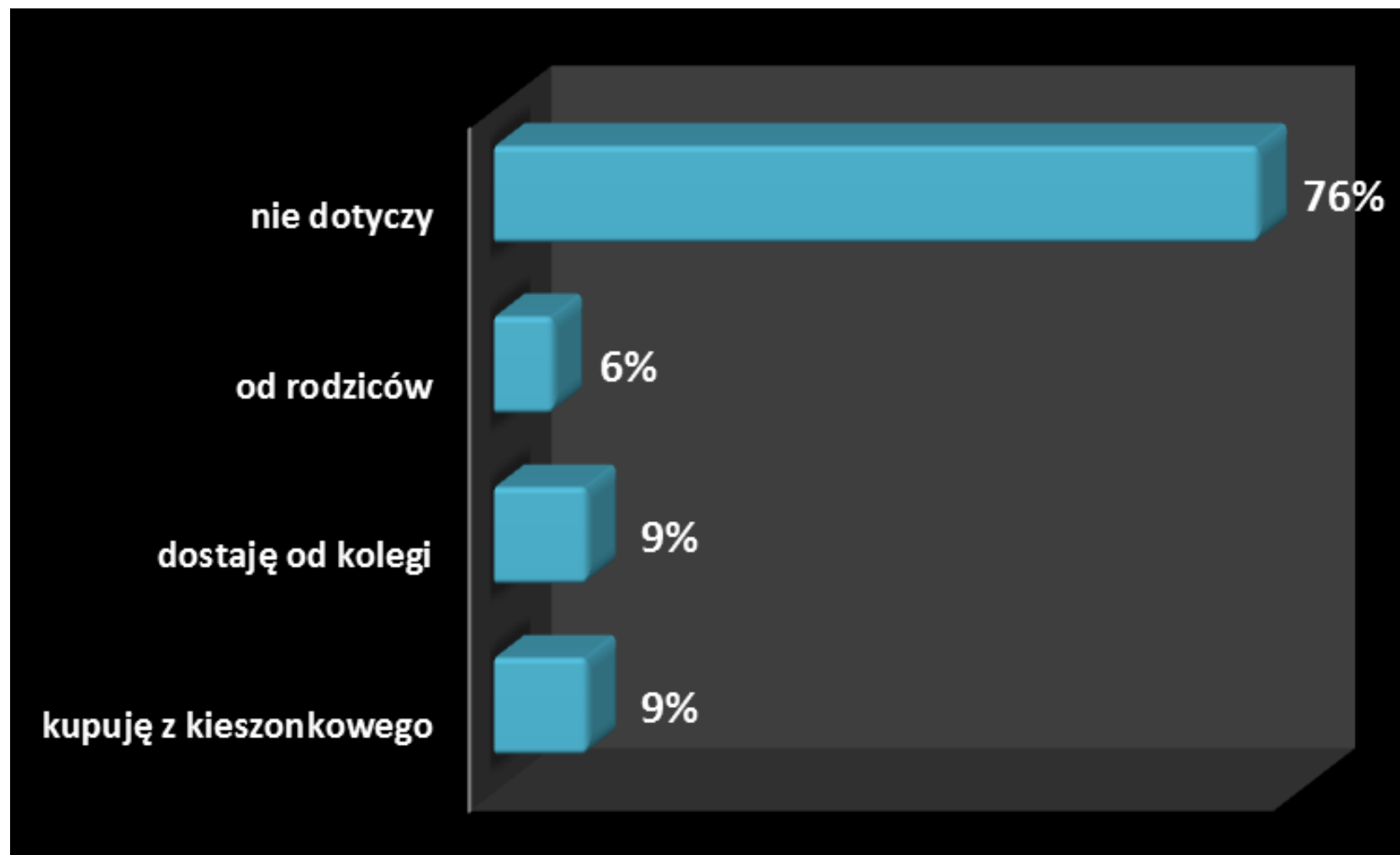
16. W jaki sposób według Ciebie narkotyki wpływają na człowieka?

- powodują agresję 24%
- zwiększają drażliwość 8%
- zatracenie hamulców moralnych 15%
- zaburzenia emocjonalne 14%
- trudność w logicznym myśleniu 15%
- trudności w nauce 4%
- wszystkie odpowiedzi 20%

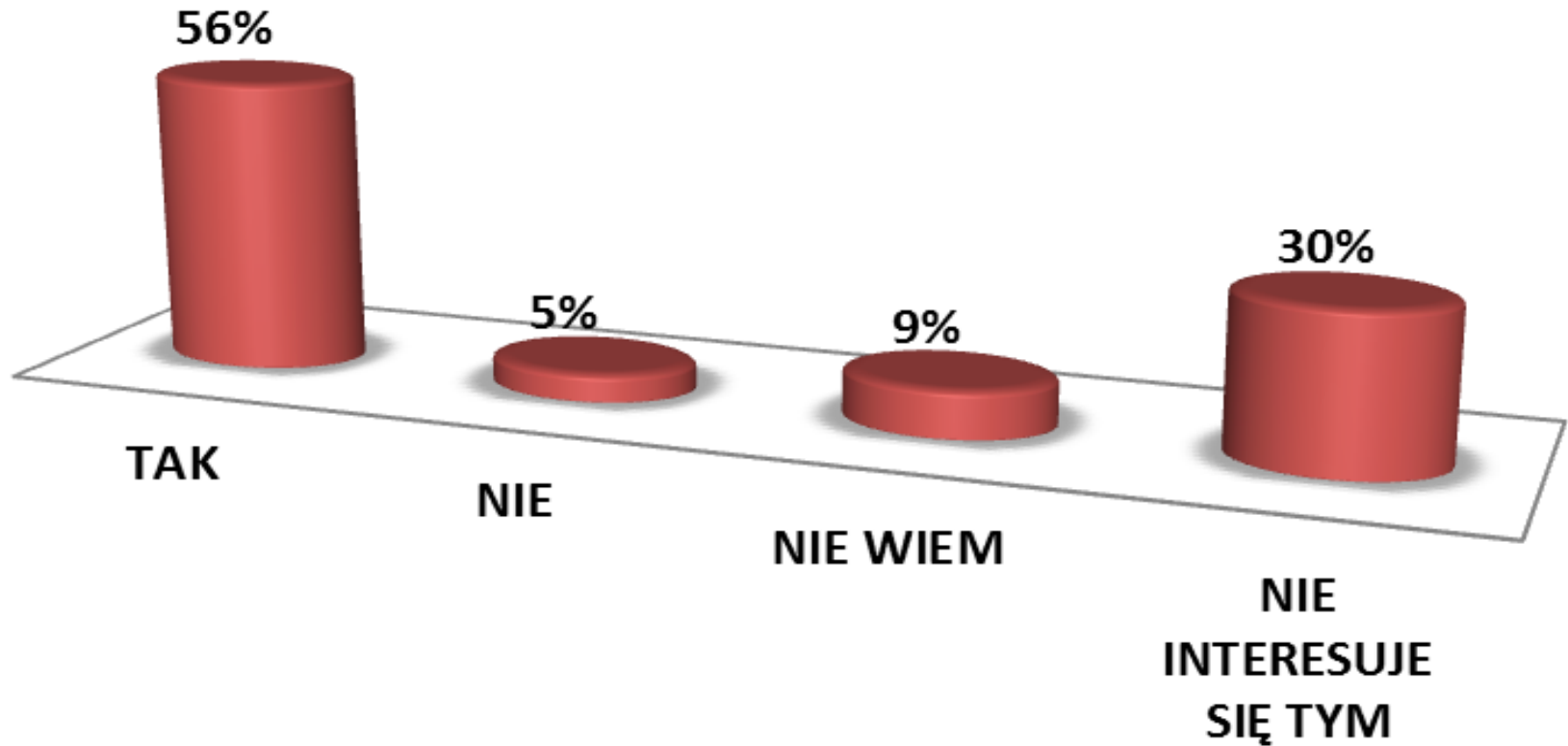
17. Jak często palisz papierosy?



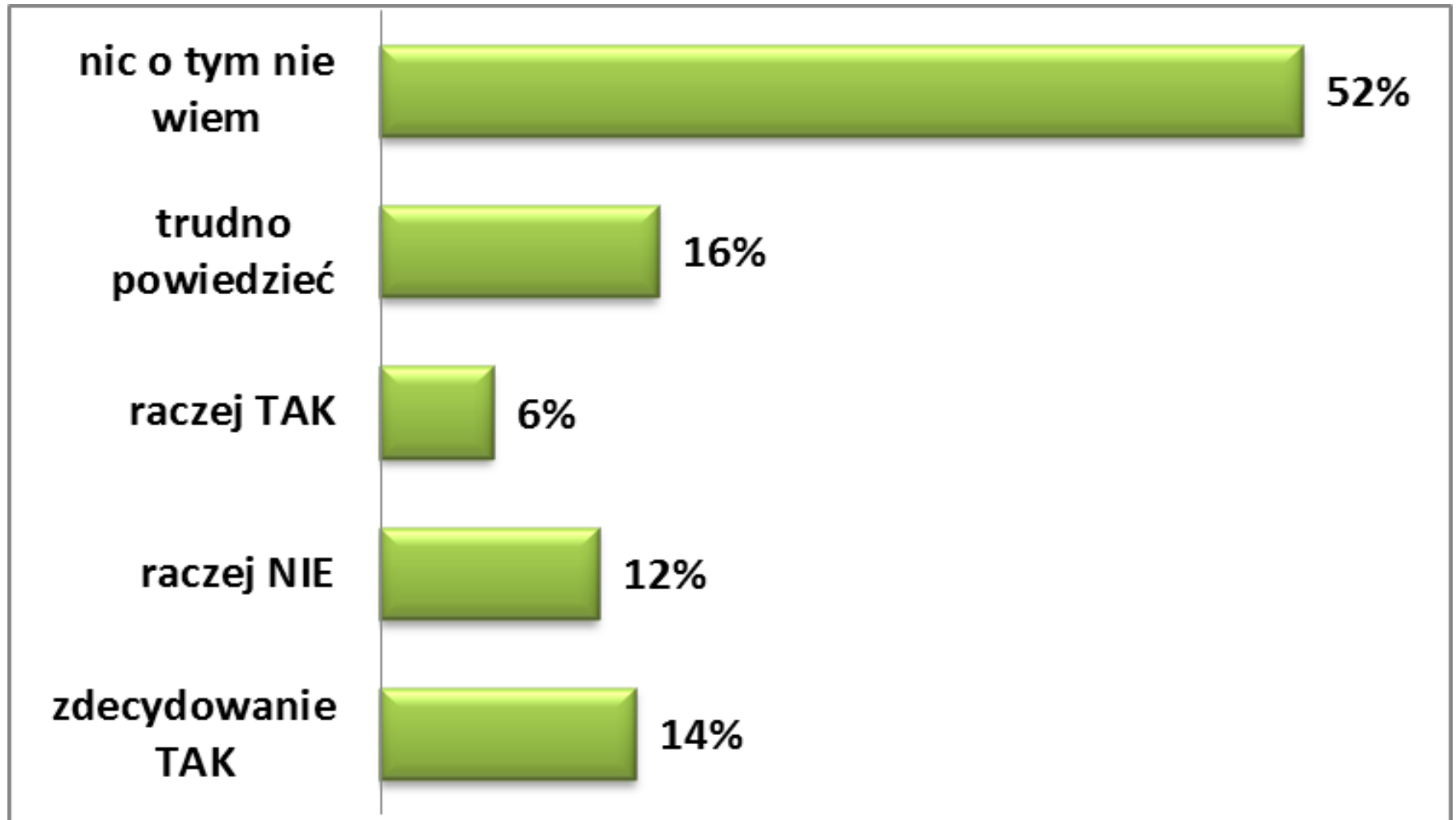
18. Jeśli palisz, to skąd bierzesz papierosy?



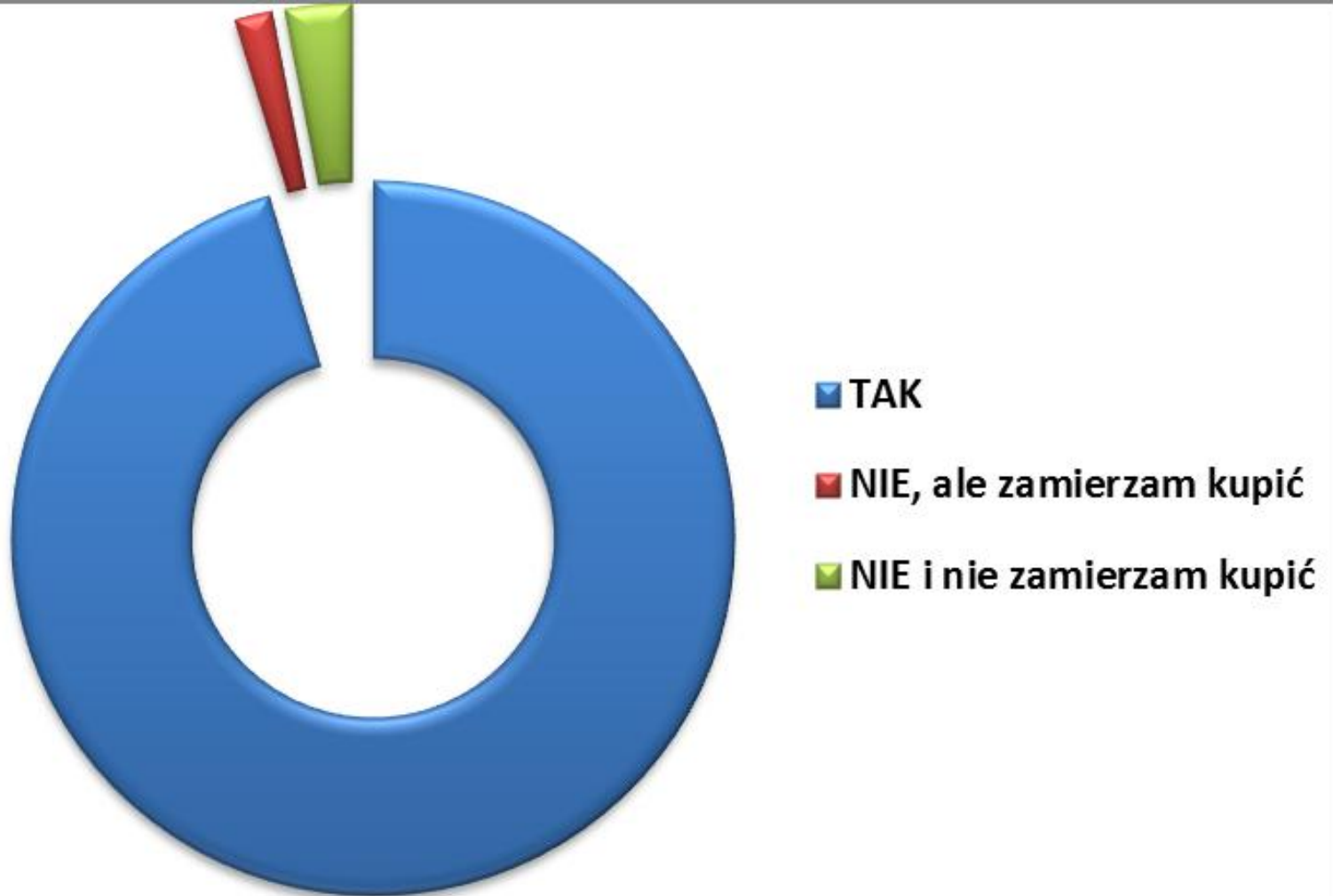
19. Czy uważasz, że narkomania jest ważnym problemem społecznym?



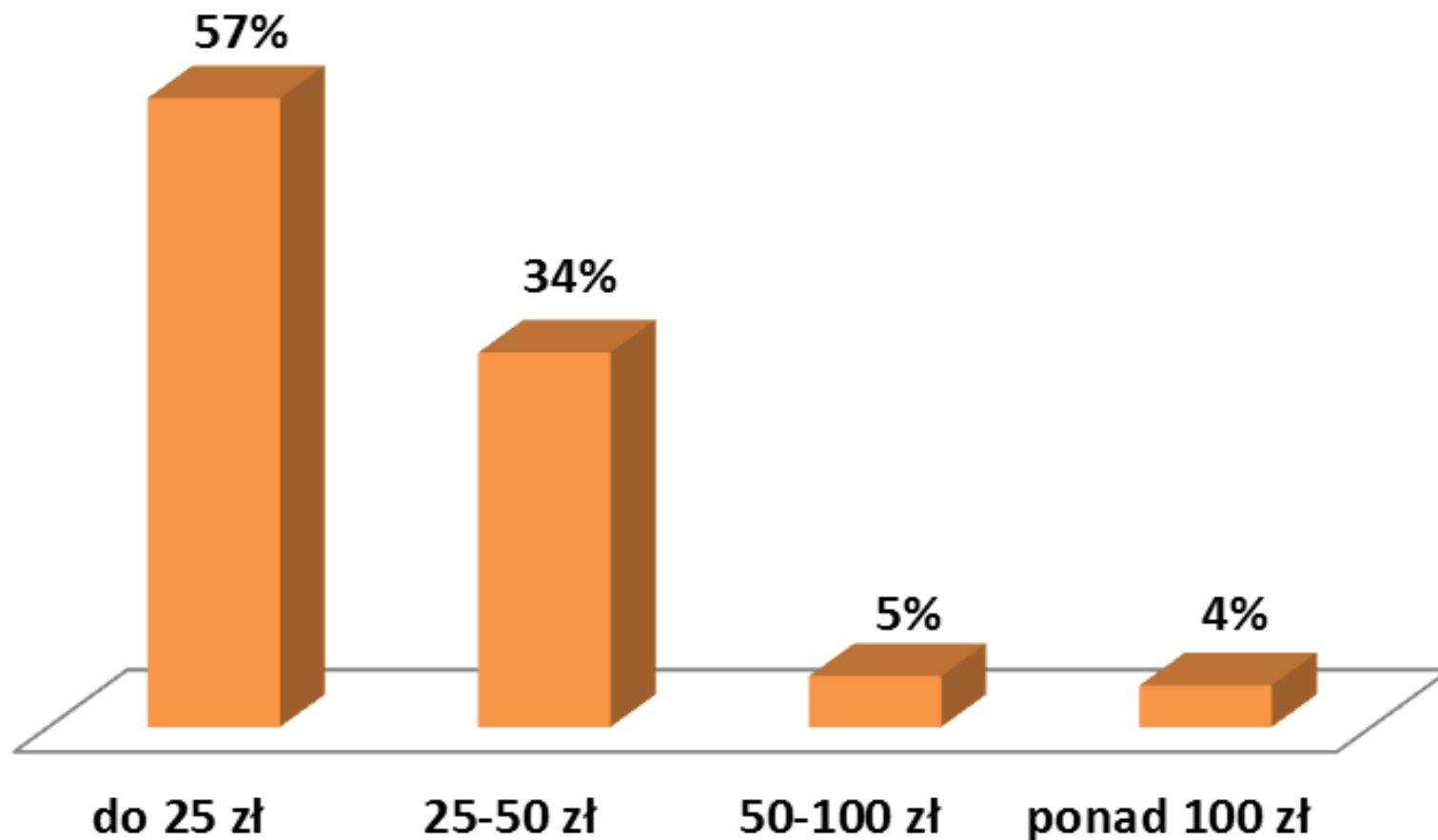
20. Czy w Twojej szkole narkotyki są łatwo dostępne?



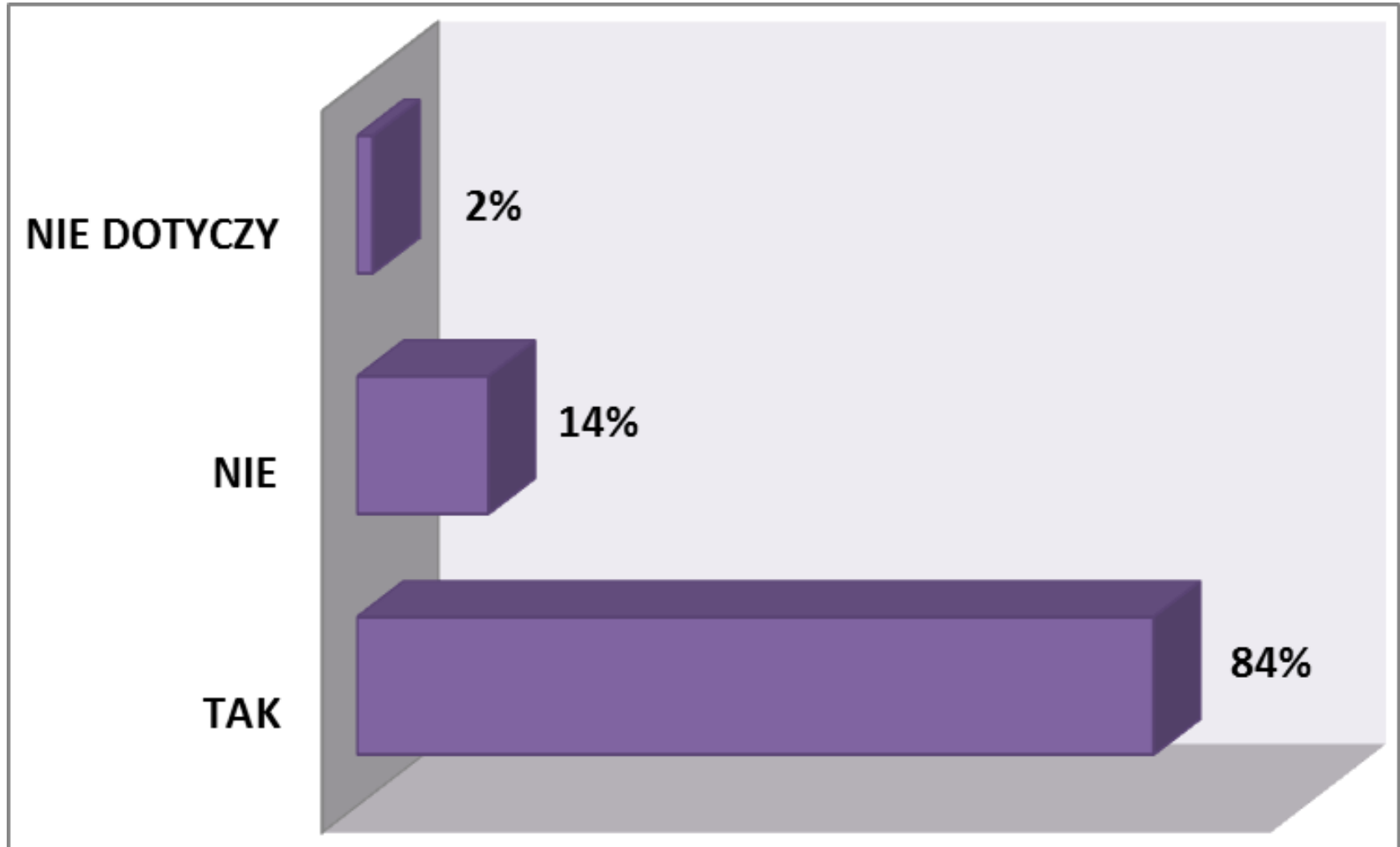
21. Czy posiadasz telefon komórkowy?



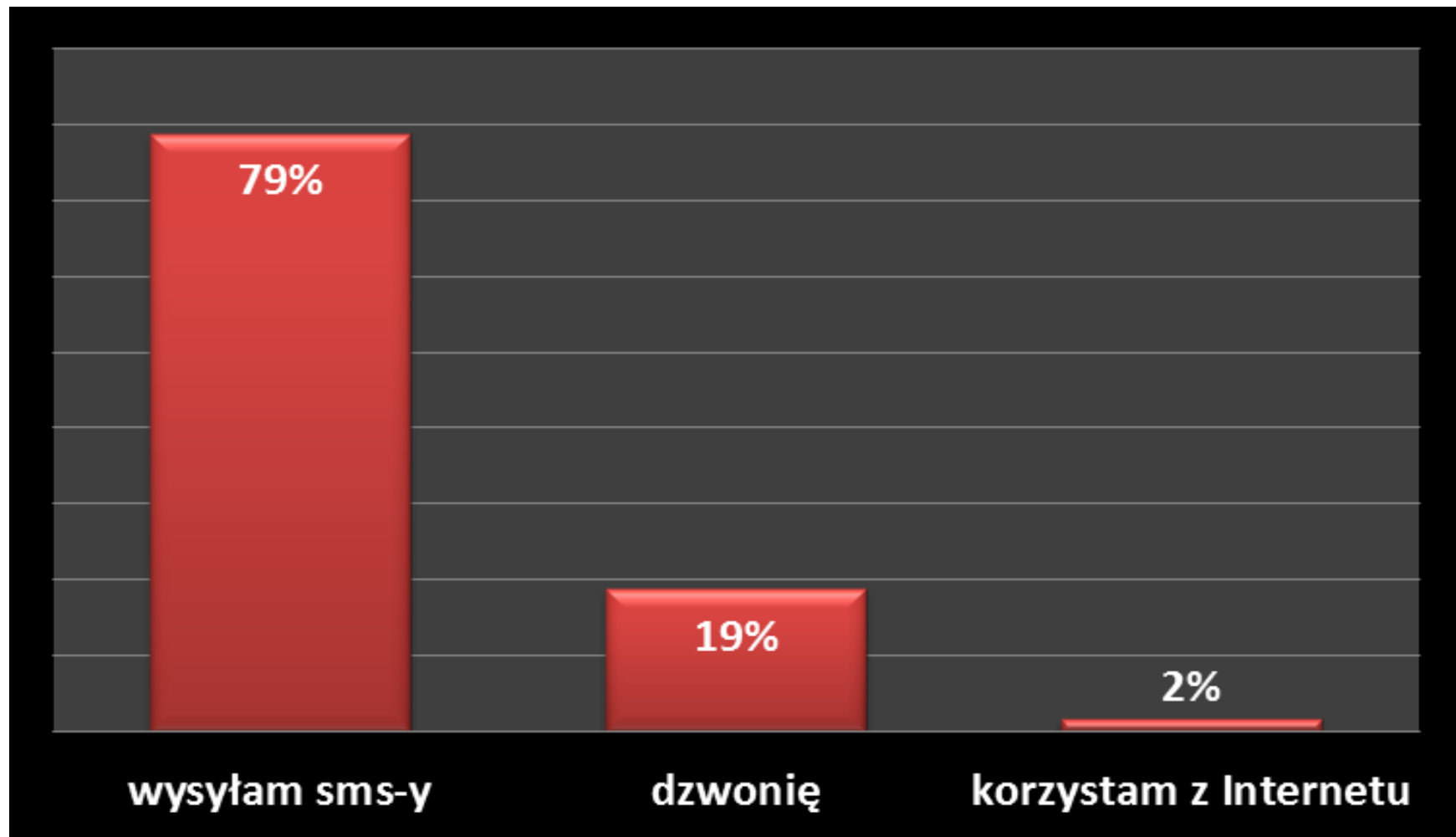
22. Jaka kwotę miesięcznie przeciętnie wydajesz na usługi telefonii komórkowej?



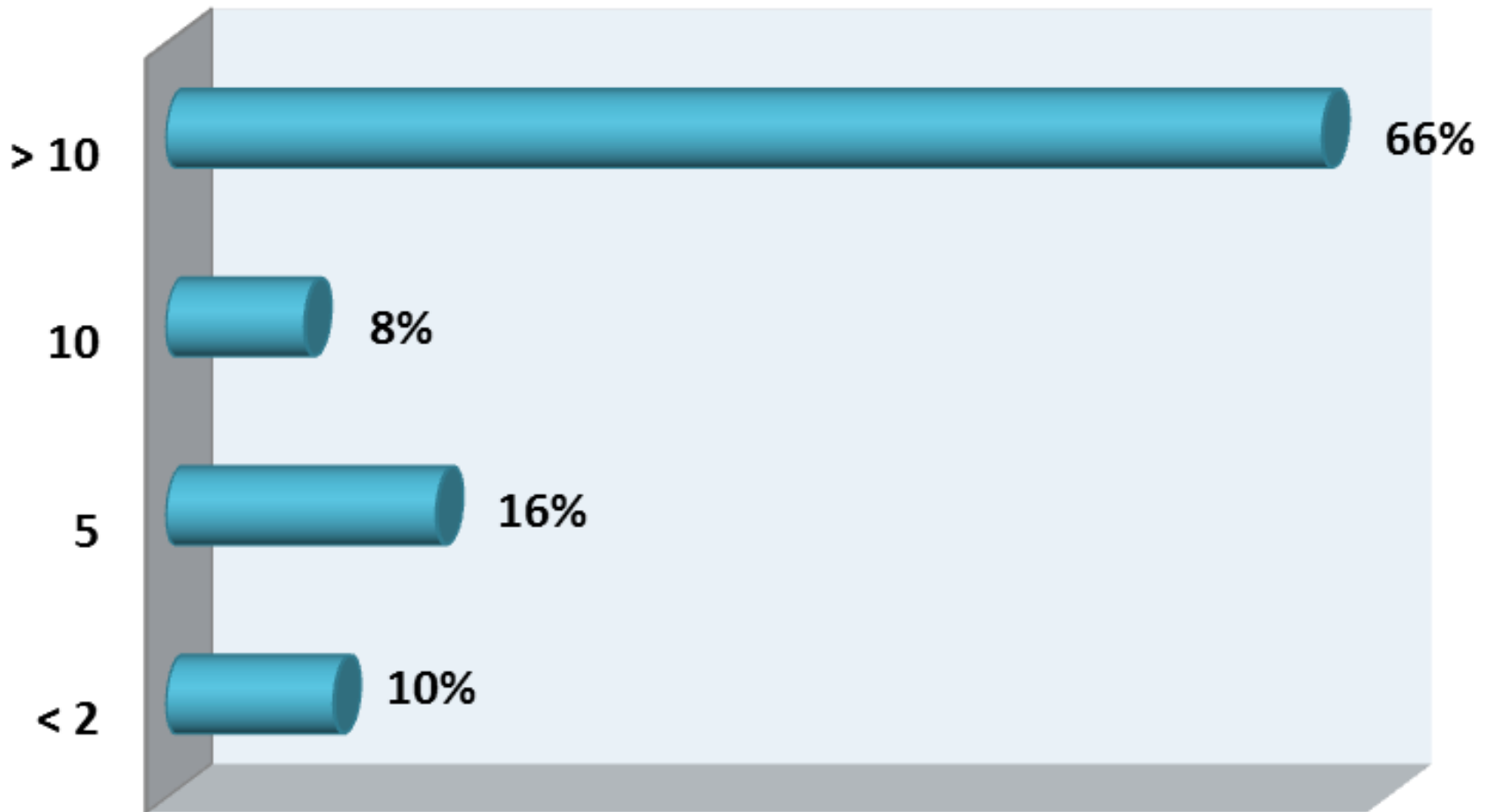
23. Czy zawsze masz telefon przy sobie?



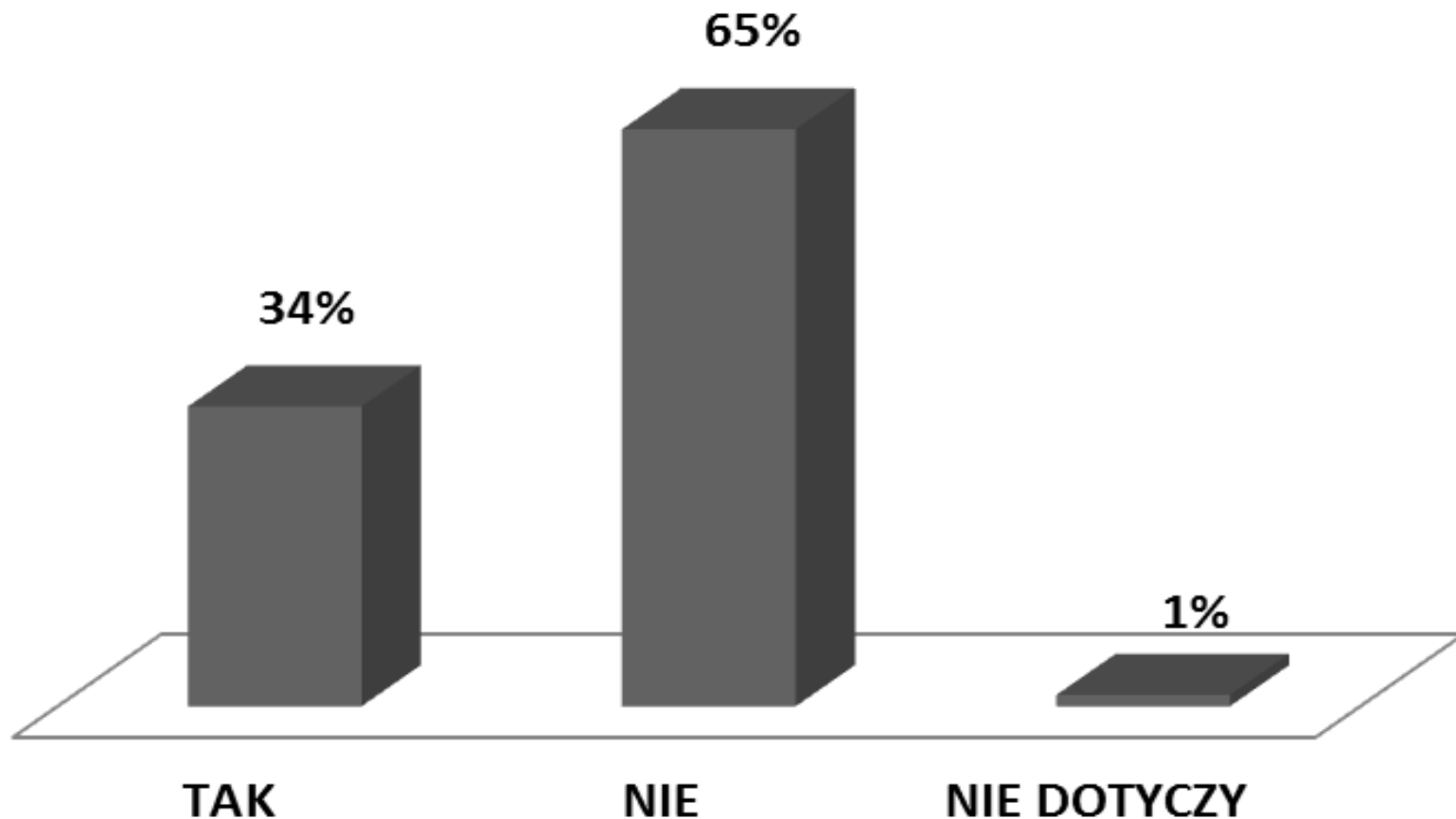
24. W jakim celu najczęściej używasz telefonu komórkowego?



25. Ile SMS-ów dziennie wysyłasz?



26. Czy potrafiłbyś żyć bez telefonu komórkowego?



IV Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Młodość wolna od uzależnień”



Ropczyce, 8 kwietnia 2011r.

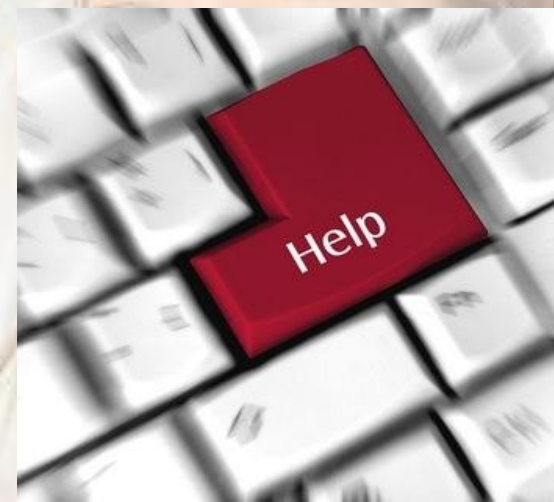
A group of seven young people, four men and three women, are smiling and looking towards the camera. They are dressed in casual, light-colored clothing. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting. The text "Uzależnienia XXI wieku" is overlaid in the center of the image.

Uzależnienia XXI wieku

Uzależnienie od Internetu

to nowa pułapka, w którą wpadamy, gdy zaczynamy wierzyć, że coś lub ktoś poza nami samymi wypełni pustkę i lęk, które są w nas – że zrobi to – tym razem – Internet.

Uzależnienie rozwija się stopniowo i niezauważalnie, wypierając dotychczasowe zainteresowania, obowiązki – najpierw drugorzędne, potem podstawowe, stając się wreszcie jedynym sposobem na życie.



Objawy uzależnienia od Internetu:

1. silna potrzeba korzystania z Internetu,
2. niepokój przy próbach ograniczenia korzystania z Internetu oraz ustępowanie tego stanu z chwilą powrotu „do sieci”,
3. spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia lub dobrego samopoczucia,
4. postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań,
5. korzystanie z sieci pomimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych),



Fazy rozwoju uzależnienia od Internetu

I. Faza wstępna

1. przebywanie w sieci sprawia przyjemność,
2. wzrost ochoty na coraz częstsze przebywanie w sieci,

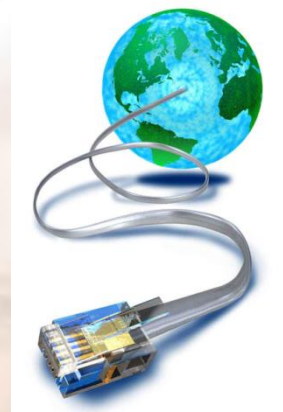
II. Faza ostrzegawcza

1. szukanie okazji do jak najczęstszego przebywania w sieci,
2. rozładowanie napięcia poprzez sieć,
3. próby korzystania z sieci w ukryciu,
4. korzystanie z sieci przynosi ulgę,



III. Faza krytyczna

1. spadek innych zainteresowań nie związanych z siecią,
2. zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego, snu i racjonalnego odżywiania się,
3. silna chęć przebywania w sieci,
4. potrzeba zwiększania ilości czasu spędzanego w sieci,
5. podejmowanie nieudanych prób ograniczenia czasu spędzanego w sieci,
6. niekontrolowane zachowania w przypadku trudności korzystania z sieci,
7. zaniedbywanie nauki, pracy, spotkań towarzyskich i innych ważnych zadań,
8. okłamywanie innych odnośnie ilości czasu spędzanego w sieci,
9. brak innych zainteresowań nie związanych z komputerem (siecią),



IV. Faza chroniczna

1. okresy długotrwałego przebywania w sieci,
2. przebywanie w sieci w celu przeżywania silnych emocji,
3. świat wirtualny staje się jedynym światem w życiu,
4. rozpad więzi rodzinnych,
5. degradacja zawodowa i społeczna,
6. choroby somatyczne,
7. lęki, psychozy,
8. sięganie po inne środki zmieniające nastrój (alkohol, leki),
9. poczucie bezsensu życia w świecie realnym,
10. skrajne wyczerpanie organizmu,



Skutki uzależnienia od Internetu



- niekontrolowanie czasu spędzanego „w sieci”,
- zaburzenia w zakresie własnej tożsamości, w sferze uczuć i emocji,
- utrwalenie postaw egocentrycznych,
- zawężenie zainteresowań i możliwości intelektualnych,
- zmiana języka (zubożenie, techniczny slang),
- zaniedbywanie nauki (i innych zajęć),
- zaniedbywanie troski o własne zdrowie i higienę,
- wady postawy i zmiany somatyczne spowodowane trwaniem w jednej pozycji oraz brakiem ruchu,
- wady wzroku i słuchu,

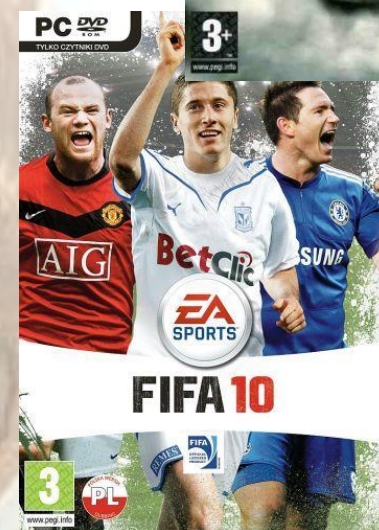
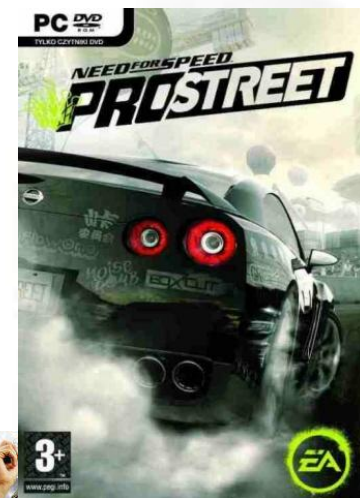
Uzależnienie od gier komputerowych

ma miejsce wtedy gdy człowiek spędza długie godziny na graniu i kiedy u gracza dochodzi do zatarcia się granicy pomiędzy rzeczywistością „prawdziwą” a „wirtualną”.



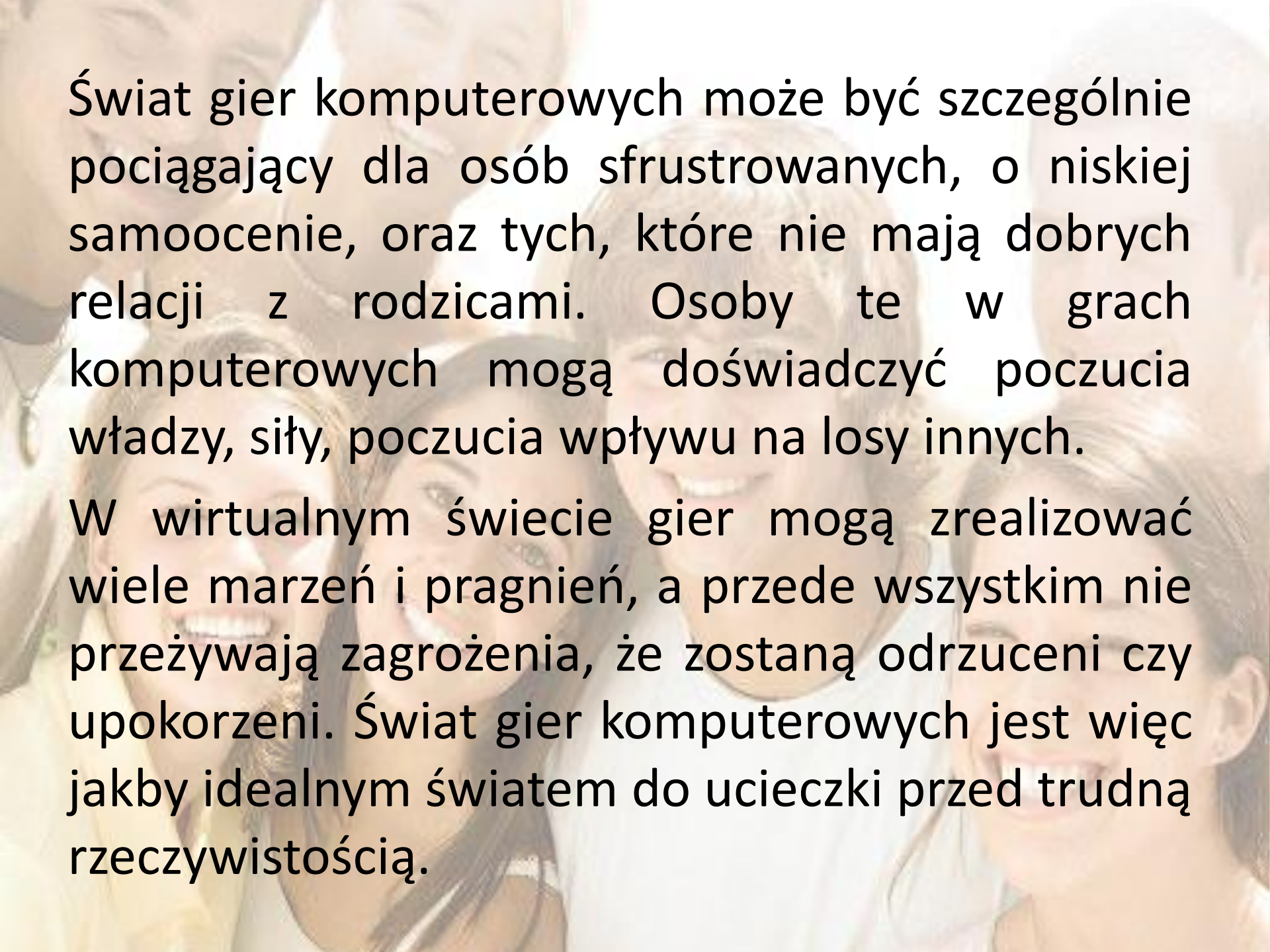
Zazwyczaj gry są tak konstruowane, aby ciągle coś się w nich działo: trzeba ukończyć kolejną misję, przejść do następnego levelu, zniszczyć następną bazę obcych.

Gry sprawiają, że czujemy się jakbyśmy szli ciągle naprzód, po drodze doświadczając wzlotów i upadków, po porażce próbujemy jeszcze raz i jeszcze raz i adrenalina rośnie, i tak mijają godziny.



Uzależnienie od gier komputerowych może być:

- pierwotne – osoba gra dla emocji, efektu pobudzenia, samosprawdzenia, aby uzyskać gratyfikacje społeczne - osoba gra dla efektu pobudzenia,
- wtórne – tutaj gra jest formą ucieczki, przed pierwotnymi problemami np. rozpadem rodziny, niepełnosprawnością - osoba gra dla efektu wyciszenia,



Świat gier komputerowych może być szczególnie pociągający dla osób sfrustrowanych, o niskiej samoocenie, oraz tych, które nie mają dobrych relacji z rodzicami. Osoby te w grach komputerowych mogą doświadczyć poczucia władzy, siły, poczucia wpływu na losy innych.

W wirtualnym świecie gier mogą zrealizować wiele marzeń i pragnień, a przede wszystkim nie przeżywają zagrożenia, że zostaną odrzuceni czy upokorzeni. Świat gier komputerowych jest więc jakby idealnym światem do ucieczki przed trudną rzeczywistością.

Objawy uzależnienia od gier komputerowych:

- granie staje się najważniejszą aktywnością w życiu młodego człowieka,
- rezygnacja z dotychczasowych aktywności (spotkania z rodziną i rówieśnikami, nauka),
- zaprzestanie grania powoduje pojawienie się u graczy nieprzyjemnego samopoczucia, rozdrażnienia, a nawet niekontrolowanej agresji,
- z powodu zaangażowania w gry komputerowe gracz wchodzi w konflikt ze swoim najbliższym otoczeniem, najczęściej z rodzicami,
- drastyczne zmiany nastroju - przeżywanie albo dobrego nastroju i samopoczucia lub też poczucie odrętwienia i niemocy,
- nawrót - po okresie samokontroli, a nawet zupełnego zaprzestania zabawy grami komputerowymi pojawiają powroty do wcześniejszego patologicznego korzystania z gier,

Skutki uzależnienia od gier komputerowych

- ✓ ograniczenie siły woli i osobowości
- ✓ zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływać wychowawczych ze strony rodziców
- ✓ utrata dotychczasowych zainteresowań
- ✓ nasilona agresja
- ✓ zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych
- ✓ wyalienowanie
- ✓ brak wrażliwości na krzywdę i cierpienie
- ✓ zatarcie granic między dobrem a złem

Fonoholizm

Dziś nie potrafimy już obyć się bez popularnych komórek.

Świadomość, że w każdej chwili możemy zadzwonić czy napisać SMS-a daje nam poczucie bezpieczeństwa.

Jest to jednak stan bardzo kruchy. Wystarczy przez roztrągnięcie zostawić telefon w domu lub zapomnieć go naładować.



Typowe objawy fonoholizmu to :

- nierozstawanie się z komórką,
- natychmiastowe sprawdzanie otrzymanego sms'a,
- nerwowe nasłuchiwanie, czy ktoś do nas dzwoni,
- używanie telefonu jako narzędzia do nieustannej kontroli nad najbliższymi,
- wybieranie połączeń telefonicznych czy sms'ów zamiast rozmowy w cztery oczy,
- odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia i lęku wywołanego niemożliwością skorzystania z komórki.

IV Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Młodość wolna od uzależnień”



Ropczyce, 8 kwietnia 2011r.



Ageoreksja

to strach przed starzeniem się. Osoby cierpiące na ten rodzaj uzależnienia za wszelką cenę starają się zatrzymać młody wygląd, jednocześnie dopatrują się najmniejszych objawów starzenia się.

Intensywnie poddają się więc zabiegom pielęgnacyjnym, stosują diety, a gdy zauważą choćby najmniejszą zmarszczkę często skłonne są do poddawania się operacjom plastycznym.

Chorzy na ageoreksję obsesyjnie oglądają swoje ciało, sprawdzając, czy nie przybyło na nim zmarszczek. Nawet z niewielkimi defektami biegną do gabinetu kosmetycznego, by natychmiast je usunąć.

Są przekonani, że wyglądają zbyt staro na swój wiek, choć stale stosują kosmetyki ujędrniające skórę i zabiegi wygładzające zmarszczki. Ta obsesja młodości zwykle dotyka kobiety między 35. a 50. rokiem życia. Zaczynają jej ulegać także mężczyźni.



Bigoreksja

Bigoreksja to choroba zaczynająca się w głowie, a kończąca wyniszczeniem organizmu. Bigorektyk chce osiągnąć ideał sylwetki, który w rzeczywistości nie istnieje.

Godzinami sterczy przed lustrem, wpatruje się w każdy kawałek swego ciała i wciąż widzi chuderlaka, któremu brakuje odpowiedniej masy mięśni lub ich rzeźba jest niedoskonała.



Objawy bigoreksji



- **Fałszywa ocena swojego ciała** - bigorektyk jest stale niezadowolony ze swego wyglądu. Nie przekonują go zapewnienia bliskich ani kolegów z siłowni, że jego ciało jest doskonałe. Uważa, że może być jeszcze lepiej, ale nie potrafi wyznaczyć granicy, do której chciałby dojść.

- **Sprawdzanie obwodów** - to kolejny przejaw uzależnienia. Chorzy stale mierzą obwód bicepsów, klatki piersiowej i porównują je z wymiarami swoich mistrzów.

- **Izolacja** - kontakty towarzyskie są dla bigorektyków niepotrzebną stratą czasu. Zwykle kolidują z misternie ułożonym planem treningów, zmuszają do rozmów o sprawach małej wagi.

Objawy bigoreksji



- **Rygorystyczne stosowanie diety** - najczęściej polega ona na spożywaniu wysokokalorycznych, przeładowanych białkiem posiłków. Obciążają one nie tylko przewód pokarmowy, ale także narządy decydujące o przemianie materii i metabolizmie. Brak tłuszczu w pożywieniu szybko prowadzi do niedoborów witamin A, D, E, K. Osoby te nie jedzą poza domem, obawiając się, że podane posiłki są dla nich nieodpowiednie.

- **Lekceważenie zdrowia** - osiągnięcie wymarzonego celu jest ważniejsze. Tak myślą nawet ci, którym cudem udało się wyjść z poważnych kłopotów zdrowotnych.

Tanoreksja

To uzależnienie, polegające na ciągłej chęci bycia opalonym. Tanorektycy odczuwają potrzebę częstego przebywania na słońcu lub w solarium.



Tanoreksja zaczyna się niewinnie, najczęściej od kilku wizyt w solarium.

Tanorektykom nie sposób uświadomić, że są opaleni, gdyż twierdzą, że robią to dla urody i poprawienia kondycji zdrowotnej skóry.



Objawy tanoreksji :

- osoba mimo mocnej opalenizny, ma ciągłe uczucie, że jest blada i tym samym mało atrakcyjna,
- potrzeba chodzenia do solarium przynajmniej raz w tygodniu i systematyczne zwiększanie czasu opalania,
- ignorowanie uwag otoczenia o przesuszeniu, pomarszczeniu i postarzeniu skóry,
- osoby takie nie przestrzegają przerw w opalaniu i tym samym nie dają skórze odpocząć, zregenerować się,
- ciągłe szukanie okazji do opalania się: do osiągnięcia celu wystarczy takiej osobie ławka w parku, balkon, taras lub dach budynku,

Skutki nadmiernego opalania

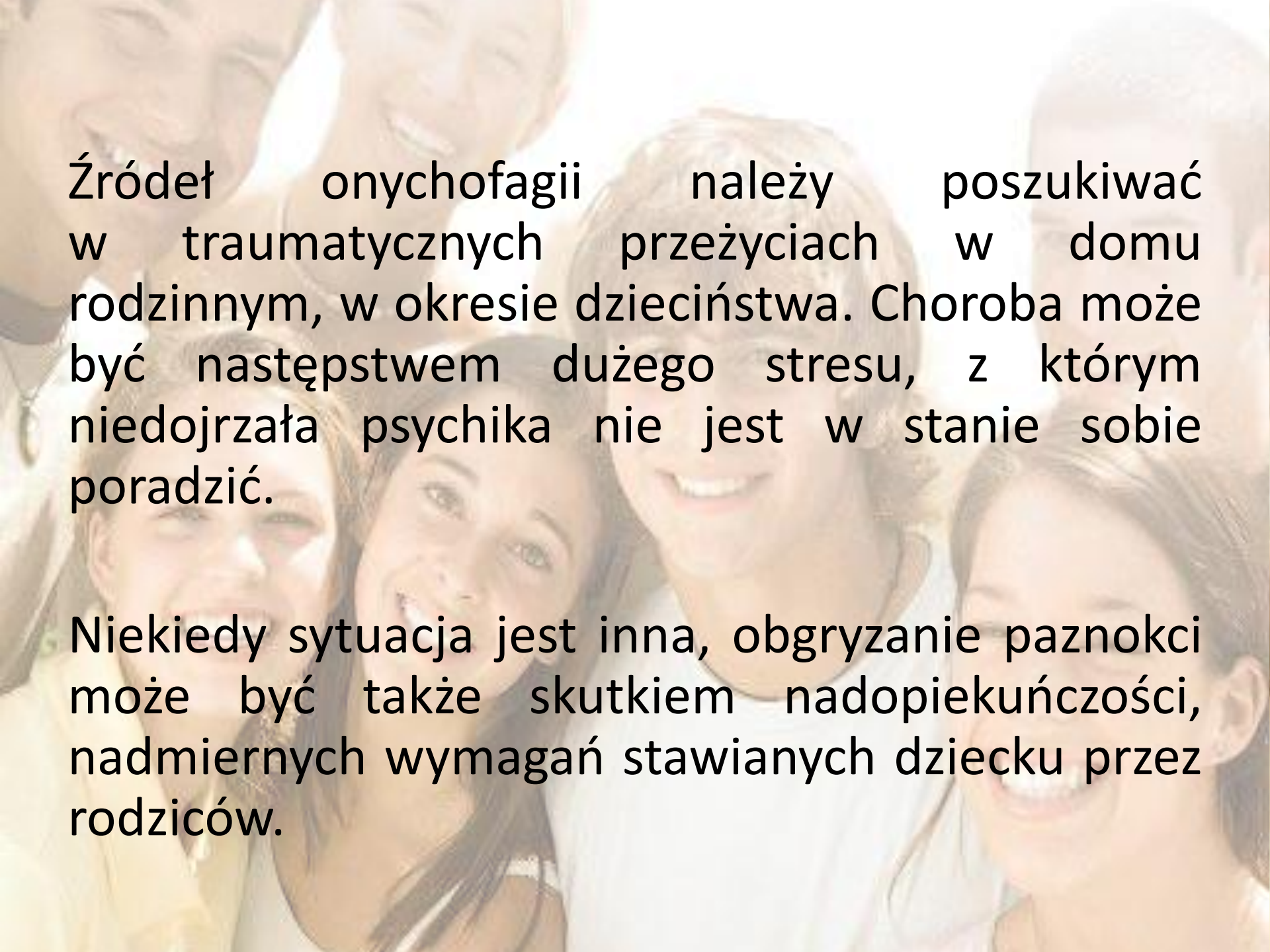
- szybsze starzenie się skóry,
- pojawianie się zmarszczek,
- pęknięcia wrażliwych miejsc na skórze,
- zapalenia skóry,
- uszkodzenie wzroku,
- depresja,
- nowotwory,
- intensywny trądzik,
- poparzenia skóry,

Onychofagia



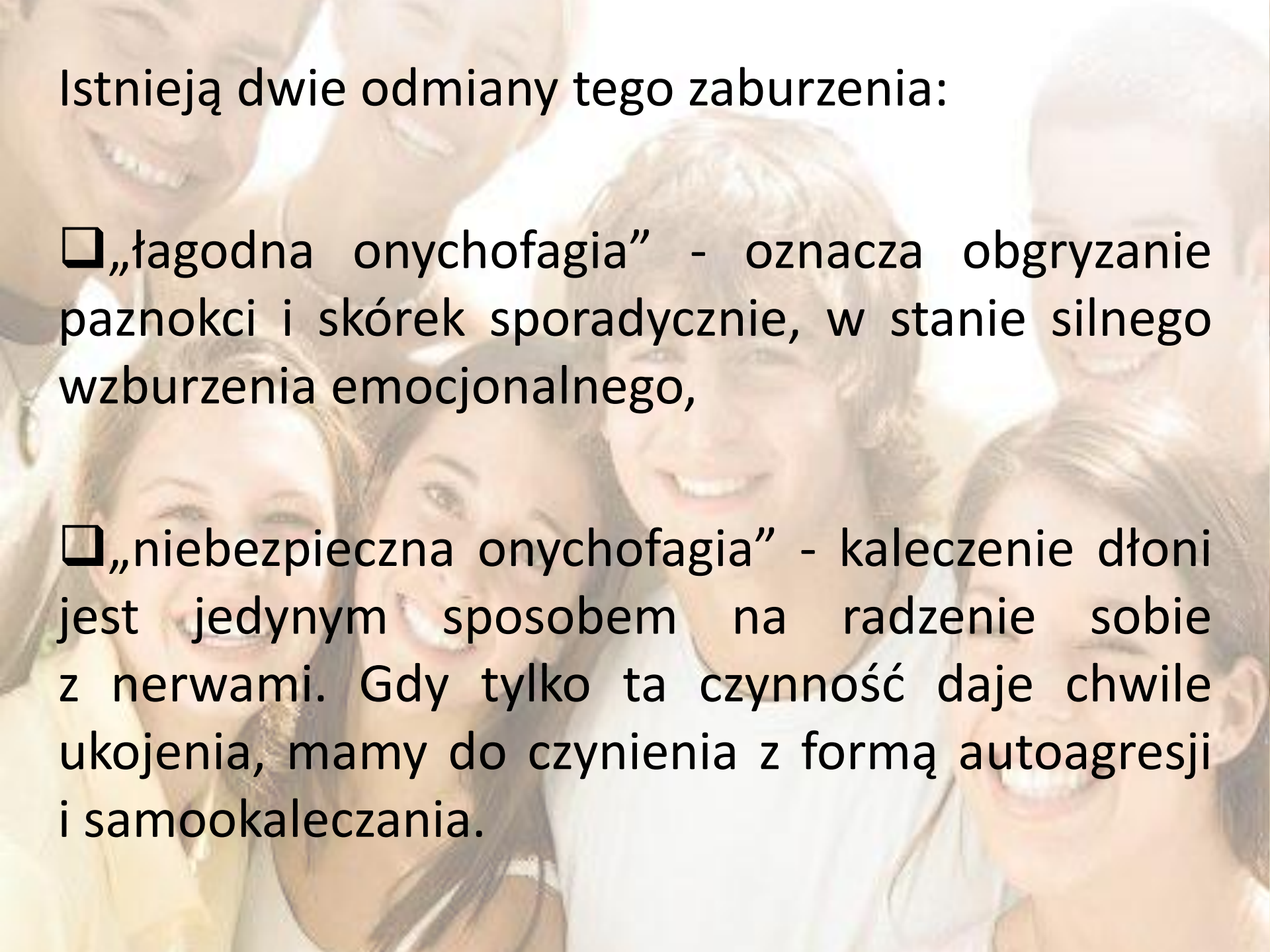
To nawykowe obgryzanie paznokci, najczęściej występujące u dzieci i młodzieży.

Obgryzanie czasem stanowi główną aktywność lub też towarzyszy chorym podczas wykonywania innych czynności. Odbywa się w sposób automatyczny, jakby w transie.



Źródła onychofagii należy poszukiwać w traumatycznych przeżyciach w domu rodzinnym, w okresie dzieciństwa. Choroba może być następstwem dużego stresu, z którym niedojrzała psychika nie jest w stanie sobie poradzić.

Niekiedy sytuacja jest inna, obgryzanie paznokci może być także skutkiem nadopiekuńczości, nadmiernych wymagań stawianych dziecku przez rodziców.



Istnieją dwie odmiany tego zaburzenia:

□ „łagodna onychofagia” - oznacza obgryzanie paznokci i skórek sporadycznie, w stanie silnego wzburzenia emocjonalnego,

□ „niebezpieczna onychofagia” - kaleczenie dłoni jest jedynym sposobem na radzenie sobie z nerwami. Gdy tylko ta czynność daje chwilę ukojenia, mamy do czynienia z formą autoagresji i samookaleczania.

Objawy onychofagii :

- odczuwanie zawstydzienia w różnych sytuacjach społecznych,
- ukrywanie problemu poprzez trzymanie poranionych rąk w kieszeniach lub za plecami,
- ropne zakażenie i spuchnięcie wałów paznokciowych na dłoniach,
- brzydkie, nieestetyczne, poranione dłonie,
- zakażenia dróg pokarmowych, infekcje bakteryjne i grzybicze,
- zniekształceniem szczęk,



Uzależnienie od słodyczy

Słodkości są postrzegane jako nagroda, łatwo dostępne źródło przyjemności w wielu chwilach. Przy czym im większa jest czyjaś frustracja związana z codziennym życiem, a także ze stopniem życiowych niepowodzeń, tym potrzeba wynagradzania ich sobie wzrasta proporcjonalnie. Nadmierne spożywanie słodyczy najpierw staje się nawykiem, po czym nierzadko przeradza się w pewnego rodzaju uzależnienie.

Po zjedzeniu czegoś słodkiego podnosi się w organizmie poziom hormonu szczęścia, czyli serotoniny. To ona jest odpowiedzialna za dobre samopoczucie, stan relaksu, błogie uczucie uspokojenia albo też pozytywnego pobudzenia. Gdy jej poziom spada – pojawiają się symptomy depresji. By jej zapobiec, ponownie zjadamy czekoladę, ciastko czy cukierki.



Objawy uzależnienia od słodyczy

- objadanie się słodkościami nawet przy świadomości, że szkodzi to zdrowiu,
- podjadanie słodyczy w tajemnicy przed bliskimi i w samotności,
- brak umiejętności powstrzymania się od zjedzenia wszystkich batoników i ciastek, które są w domu,
- obiecywanie sobie zaprzestania objadania się słodyczami,
- prowokowanie wymiotów, nadużywanie środków przeczyszczających i stosowanie okresowych głodówek aby skutki jedzenia nadmiernych ilości słodyczy były niewidoczne,
- poświęcanie coraz większych kwot pieniędzy na zakup słodyczy,
- zaniżona samoocena i poczucie winy,
- odczuwanie silnego przymusu jedzenia w stresie,



Hazard

nałogowi hazardziści to nie tylko bywalcy kasyn,
to także ci, którzy :

- obsesyjnie grają w totolotka, audiotele,
- wysyłają konkursowe sms-y,
- grają na jednoręcznych bandytach,
- w ruletkę,
- w bingo,
- obstawiają na wyścigach,
- grają o pieniądze w Internecie,



Wspólną cechą hazardzistów jest niedojrzałość: pragnienie posiadania wszystkich najlepszych rzeczy z życia bez żadnego wysiłku ze swej strony.

O uzależnieniu od hazardu z pewnością możemy mówić wówczas, kiedy jego uprawianie powoduje różnego rodzaju życiowe problemy, a osoba dotknięta nim, pomimo tych problemów nie przestaje grać.



Objawy uzależnienia od gier hazardowych:

- przeznaczanie na gry hazardowe większej ilości pieniędzy i większej ilości czasu niż się pierwotnie planowało,
- potrzeba zwiększenia rozmiarów i częstotliwości zakładów, aby osiągnąć odpowiedni stopień zadowolenia,
- występowanie niepokoju i rozdrażnienia w sytuacjach utrudniających uprawianie hazardu,
- powtarzające się utraty pieniędzy na grę i powroty w to miejsce następnego dnia po to, aby odzyskać stratę,
- podejmowanie prób kontrolowania gry lub powstrzymywania się od hazardu,
- rezygnowanie na rzecz hazardu z wykonywania czynności, które dotychczas sprawiały przyjemność,
- kontynuowanie uprawiania hazardu pomimo niemożności spłacenia długów,

Fazy uzależnienia:

faza zwycięstw - granie okazjonalne, fantazjowanie na temat wielkich wygranych; gracz zaczyna wierzyć, w to, że będzie zawsze wygrywać, a w przypadku osiągnięcia "wielkiej wygranej" dąży do jej powtórzenia;

faza strat - stawiając na wysokie zakłady naraża się na coraz wyższe straty; zaczynają się pierwsze większe pożyczki na gry; hazardzista gra kosztem pracy i domu, kłamie i zaczyna ukrywać swoje uzależnienie;

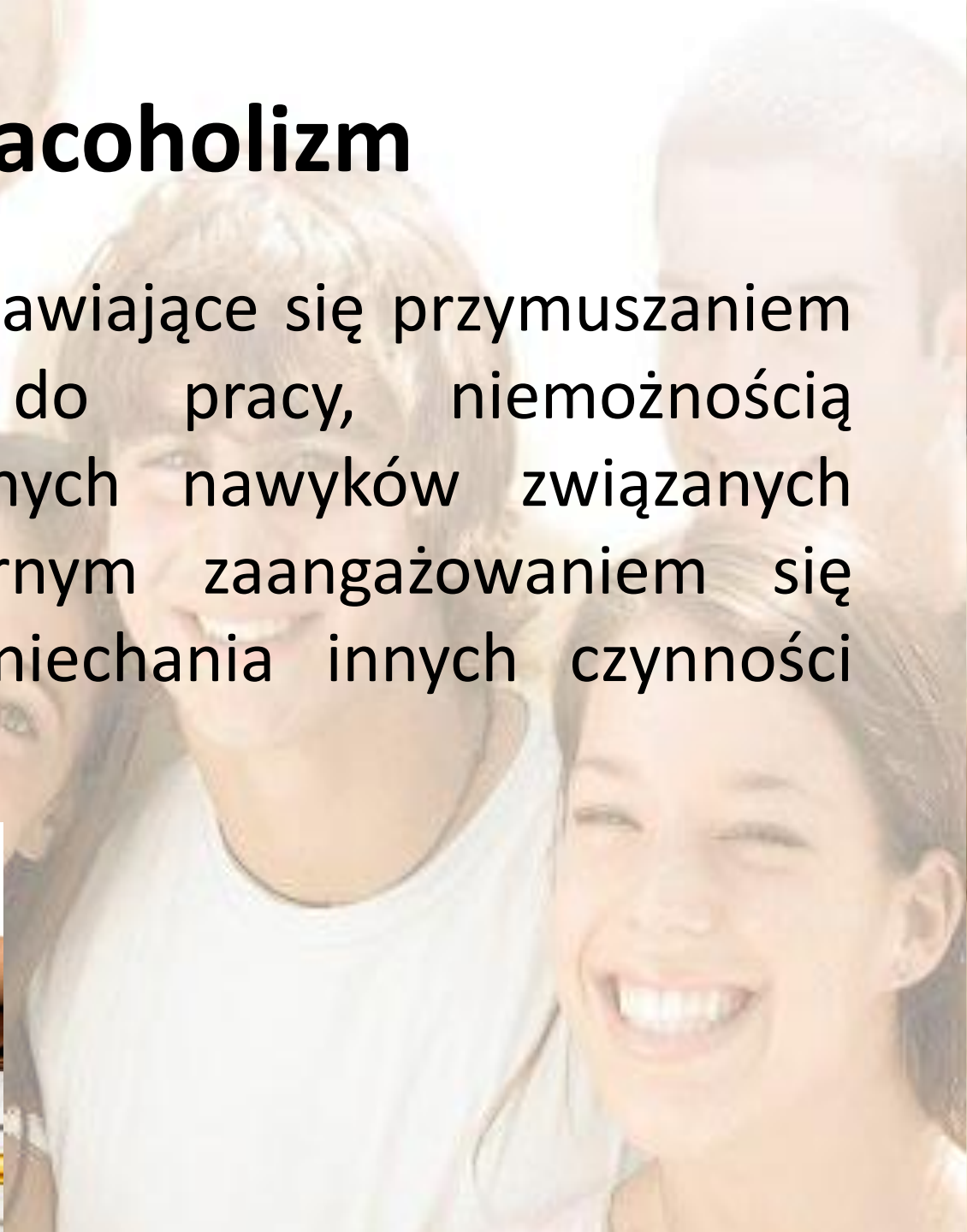
faza desperacji - separacja od rodziny i przyjaciół, utrata pracy i narastające długi powodują panikę, presja wierzycieli często popycha ku przestępstwom; te obciążenia prowadzą z kolei do psychicznego wyczerpania, pojawiają się wyrzuty sumienia, poczucie winy i oznaki depresji;

faza utraty nadziei - poczucie beznadziejności, myśli samobójcze; zostają cztery wyjścia: ucieczka w uzależnienie od alkoholu lub leków, więzienie, śmierć (samobójstwo) albo zwrócenie się po pomoc.



Pracoholizm

to zaburzenie przejawiające się przymuszaniem samego siebie do pracy, niemożnością regulowania własnych nawyków związanych z pracą, nadmiernym zaangażowaniem się w nią, aż do zaniechania innych czynności życiowych





Pracoholik nie widzi subtelnej granicy, gdzie kończy się pracowitość, a zaczyna pracoholizm. Nadmiernie dużo czasu spędza w pracy lub rozmyślając o pracy, nie dając sobie spokoju i wytchnienia.

Często pracę zawodową przedkłada nad życie osobiste. Zdarza się również, że pracoholik nie ma życia osobistego, a każdą wolną chwilę spędza w pracy.

Objawy pracoholizmu :

- pośpiech i bycie stale zajęтым,
- utrata poczucia czasu spędzanego w pracy,
- perfekcjonizm działań,
- potrzeba sprawowania kontroli,
- trudności w relacjach interpersonalnych,
- zaniedbywanie siebie i rodziny,
- wycofanie z życia społecznego.

A group of smiling people, including men and women of various ages, are visible in the background, creating a warm and social atmosphere. The text is overlaid on this image.

Zakupoholizm

jest to uzależnienie od nadmiernego kupowania dóbr konsumenckich: ubrań, obuwia, kosmetyków, artykułów dekoracyjnych.

Konsument wchodzi do sklepu z krótką listą zaplanowanych zakupów, a wychodzi z wózkiem wypełnionym różnymi nieplanowanymi wcześniej produktami. Osoby chore nie mogą przejść obojętnie obok wystaw sklepowych, każda promocja, każda witryna sklepowa przykuwa ich uwagę. Chcąc nie chcąc wchodzą do danego sklepu i dokonują zakupu.

Bardzo ważny jest także powód nałogowego kupowania:

- „kupuję, bo tego potrzebuję”,
- „kupuję, bo chcę właśnie tego”,
- „kupuję, bo chcę być na topie”,
- „kupuję, żeby poprawić sobie humor”,



Objawy zakupoholizmu :

- niekontrolowane nabywanie nowych rzeczy, zazwyczaj niepotrzebnych,
- chwilowe zaspokojenie tuż po zakupie,
- obsesyjne myśli o kupowaniu nowych towarów,
- gniew czy zdenerwowanie wywołane brakiem możliwości nabycia czegoś w sklepie,
- trzymanie w tajemnicy swoich przyzwyczajień handlowych,
- częste wydawanie całych swoich oszczędności finansowych na produkty,
- brak umiejętności podania racjonalnego powodu zakupu określonych towarów,
- wyrzuty sumienia,

IV Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Młodość wolna od uzależnień”



Ropczyce, 8 kwietnia 2011r.

Uzależnienia w obiektywie





Alkohol niszczy skórę

Głównie na kolanach i łokciach



Papierosy

Tracisz zdrowie, tracisz pieniądze, odstraszasz zapachem,
ale i tak sięgasz po następnego...



Maszyny do gier

Najwięksi wygrani to ci, którzy w ogóle do nich nie podchodzą...



- Tato, mówili, że alkohol podrożeje...

Czy to oznacza, że będziesz mniej pił?

- Nie, to oznacza, że będziesz mniej jadł



Obietnica

Obiecał kolegom że ostatni raz wsiada za kółko pijany. Dotrzymał słowa



Alkohol

Wy widzicie butelkę i człowieka, który jest w niej zamknięty, ja widzę ojca...



"Piłam, bo chciałam

utopić swoje smutki, ale potem te cholerstwa nauczyły się pływać."



Niewola

Czasem do złudzenia przypomina wolność



Alkohol

Po nim wszystkie sprawy stają się bardziej skomplikowane



Jestem abstynentem

Nie dostaję zaproszeń na imprezy, bo jako jedyny wszystko z nich pamiętam



Uzależnienia i nałogi

Często wygrywają ze wszystkim innym, co w życiu ważne



Nie będę więcej pił
On słyszał to setki razy



Narkotyki

Miałyśmy na chwilę odlecieć, ale moja przyjaciółka zapomniała, że trzeba jeszcze wrócić...



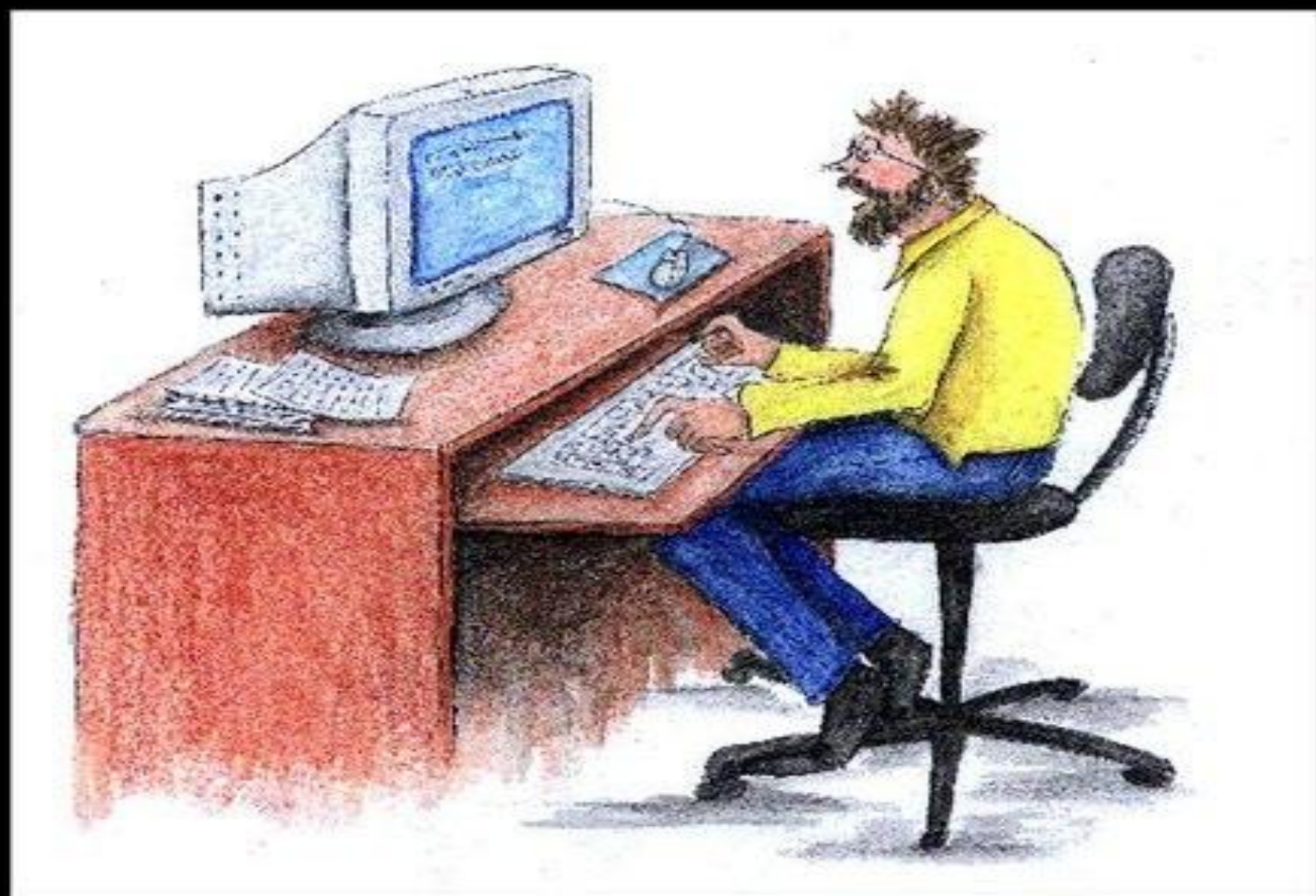
Nałóg

Im dłużej w nim tkwisz, tym trudniej uciec



Internet jest jak więzienie

Nie ma co robić, a siedzisz



Gdy odszedłem od komputera
Wszyscy w domu pomyśleli że się popsul



Ona nie musi pić
żeby alkohol miał na nią wpływ



W USA, aby kupić alkohol w sklepie, musisz ukończyć **21 lat**

Aby wstąpić do armii, wystarczy ukończyć **18 lat**

Zbyt młodzi, aby pić piwo

Wystarczająco dorośli, aby zabijać i umierać

FUNNY.SK



Pracoholizm

Nawet nie wiesz, kiedy stajesz się jego więźniem

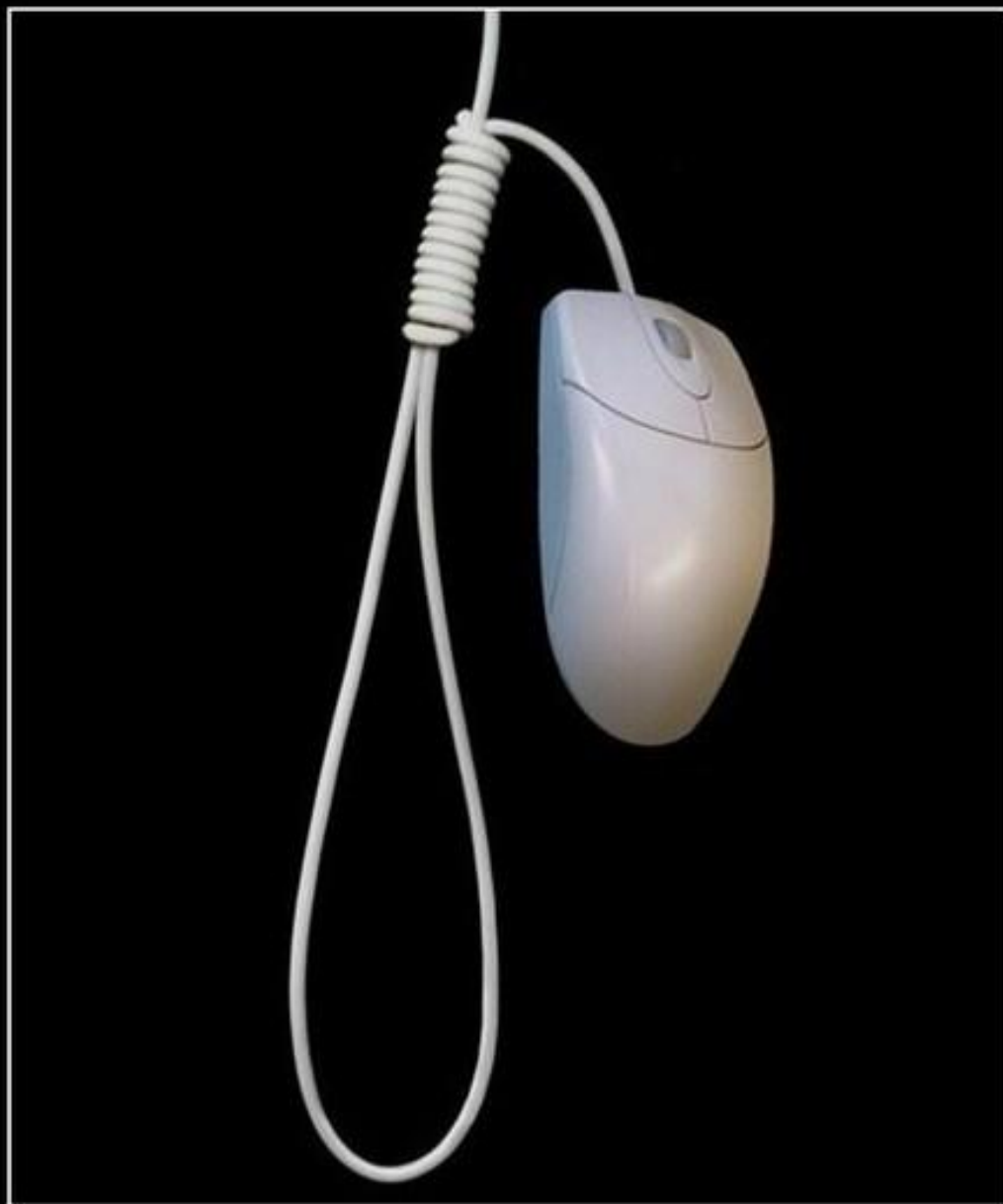


Internet jest jak życie

Robić nie ma co, ale odchodzić się nie chce

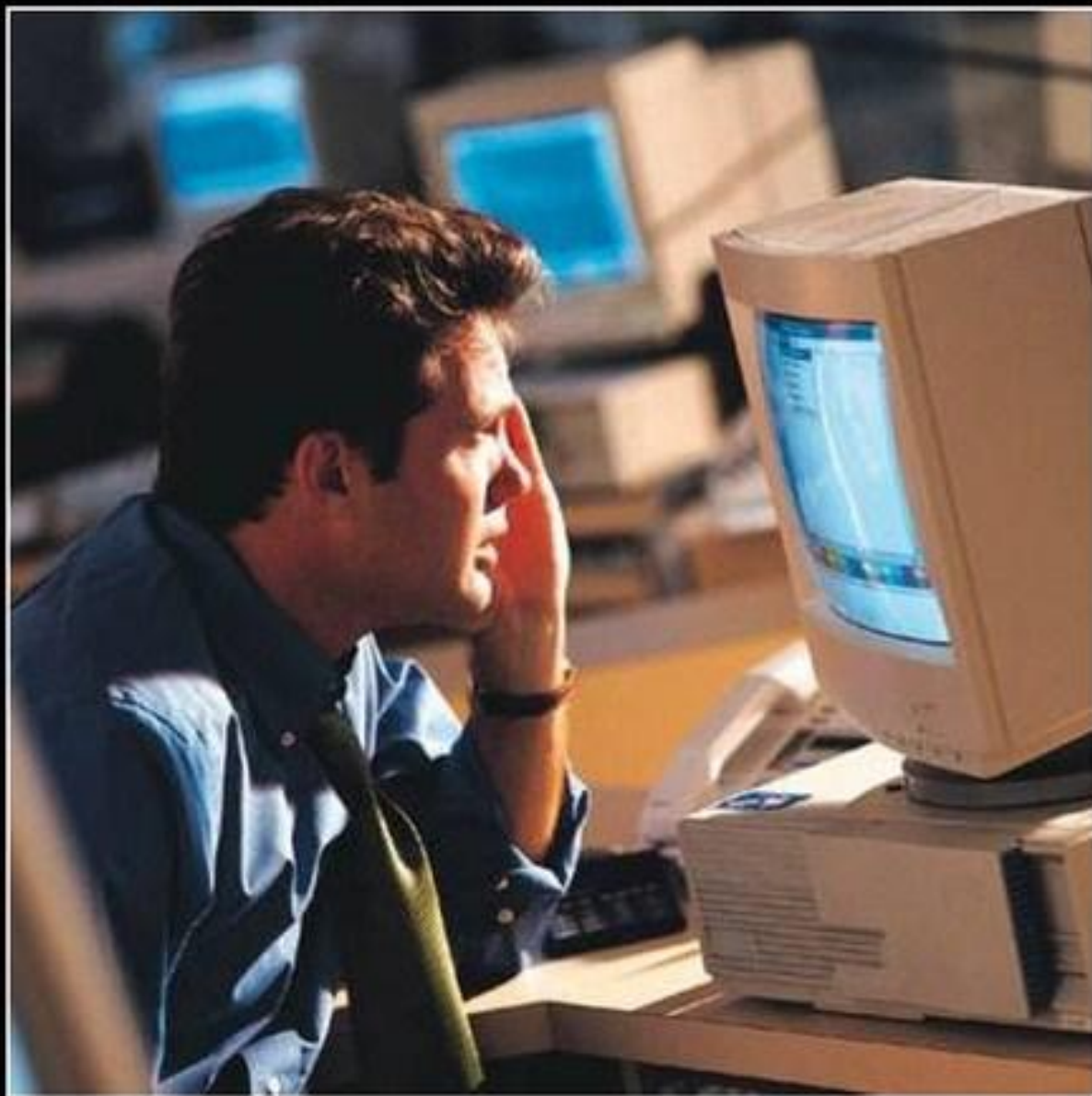


Uzależnienia XXI wieku



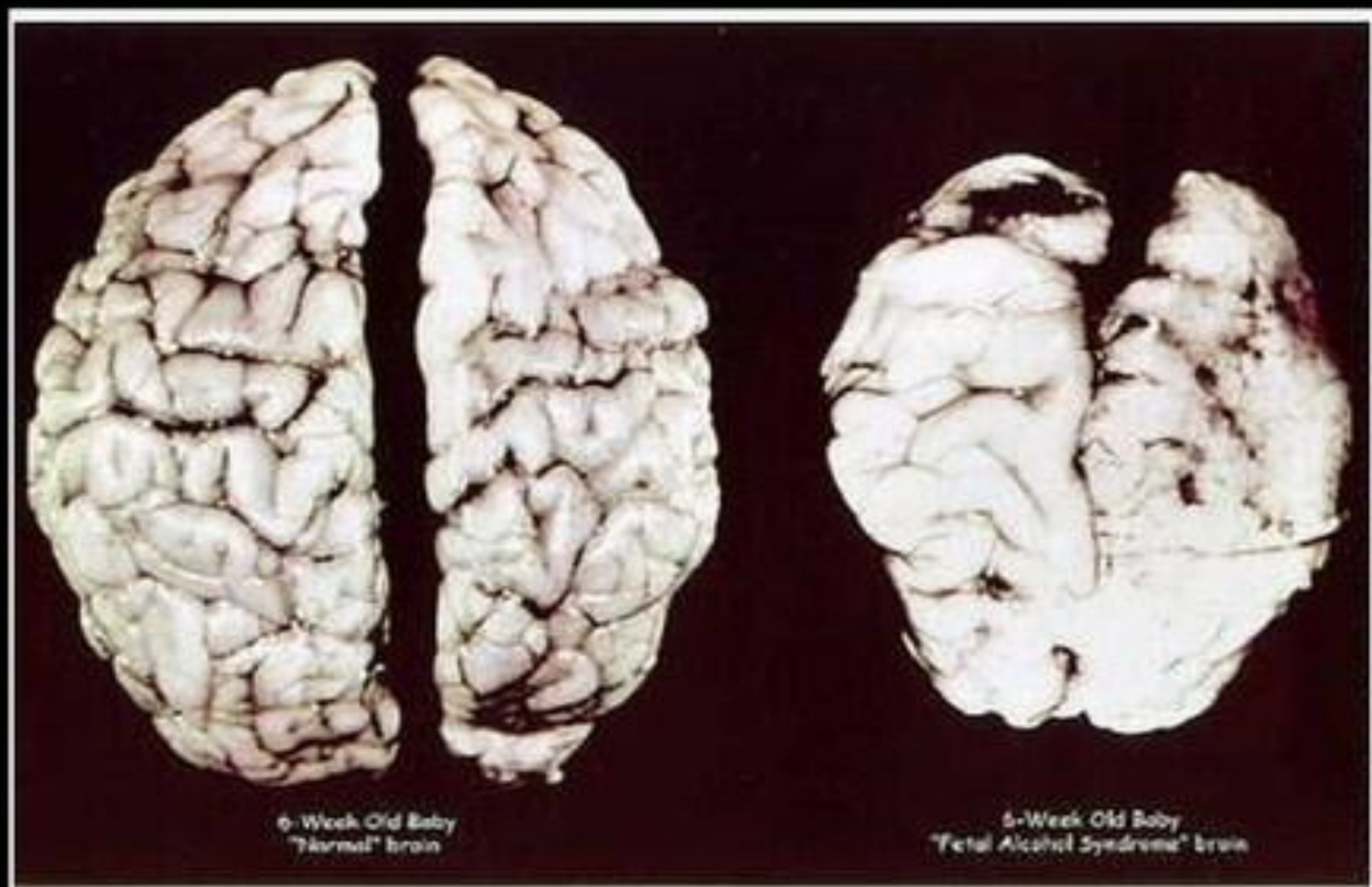
Internet

kradnie Ci nie tylko czas!



Pracoholizm

kiedy wracasz do pracy, a nie do domu...



FAS

Jeden kieliszek podczas ciąży spożyty w nieodpowiednim momencie rozwoju prenatalnego ...



Pamiętasz?
Miałeś być sportowcem



Optymiści

To na nich zarabia się prawdziwe pieniądze



Usiadłem na 6 lat

Nie, nie wciągnęło mnie



Chyba jestem uzależniony

Wczoraj sasiad nie mógł uwierzyć ojcu, że nadal mieszkam w domu



Uzależnienia dzielą się na 3 rodzaje:
Chce, Lubie, Musze



Zakupoholizm

nie patrzy na wiek

- Władatem największymi armiami świata.
- Za mojego panowania Polska stała się mocarstwem, posiadającym całą Europę.
- Walczyłem na wszystkich frontach drugiej wojny światowej.
- Walczyłem w Afganistanie
- Uratowałem świat przed wojną nuklearną.
- Zostałem Królem całej Calradi
- Dowodziłem największą armią w dziejach Iberii
- Uchroniłem Ferelden przed zagładą.
- Dzięki mnie ludzkie Przymierze zdobyło władze w galaktyce.
- Zapaliłem promyk nadziei w postnuklearnej Ameryce

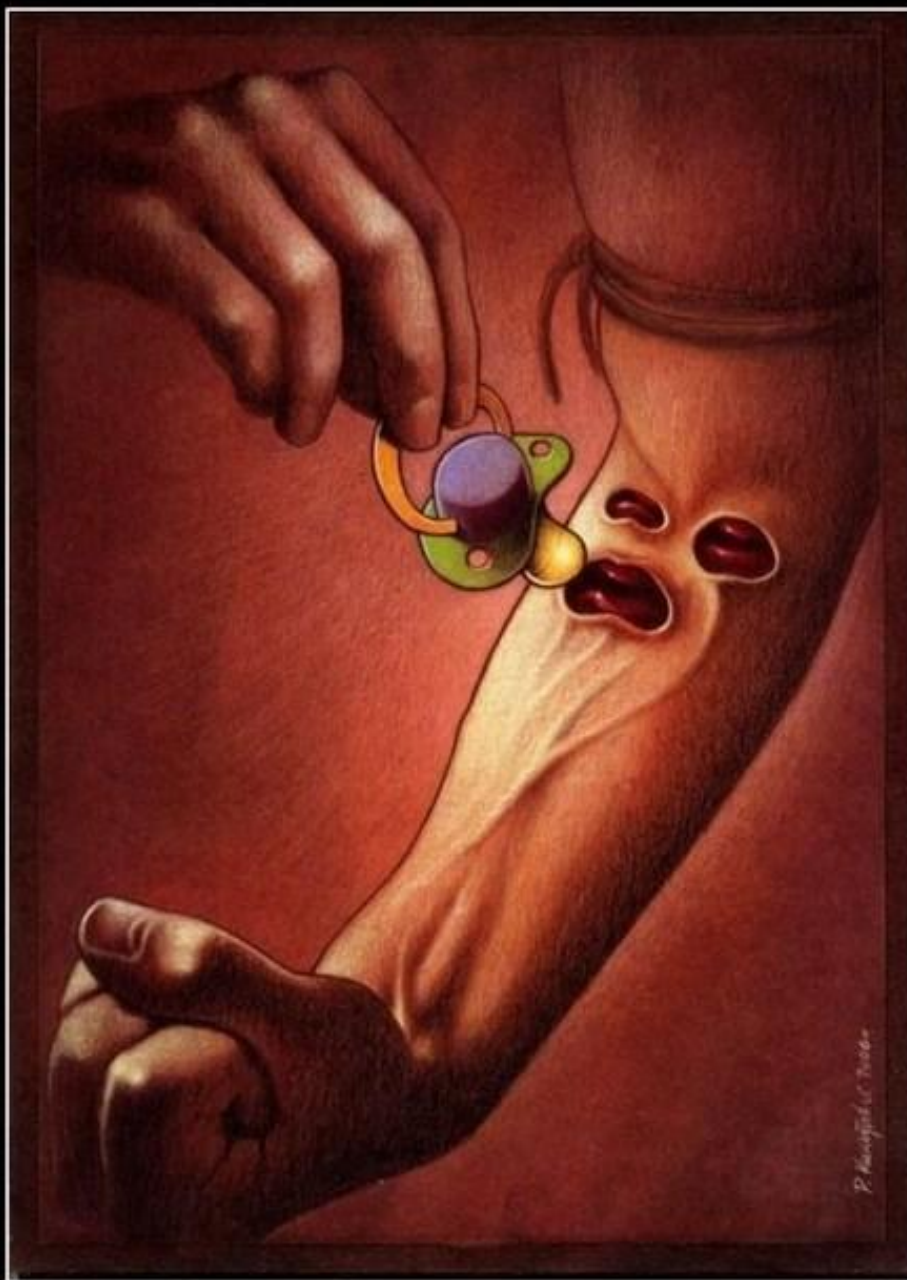
Co mi po tym pozostało?

Wada wzroku, otyłość oraz samotność.



Jednoreęki bandyta

a radzi sobie lepiej niż pięćdziesięciu złodziei...



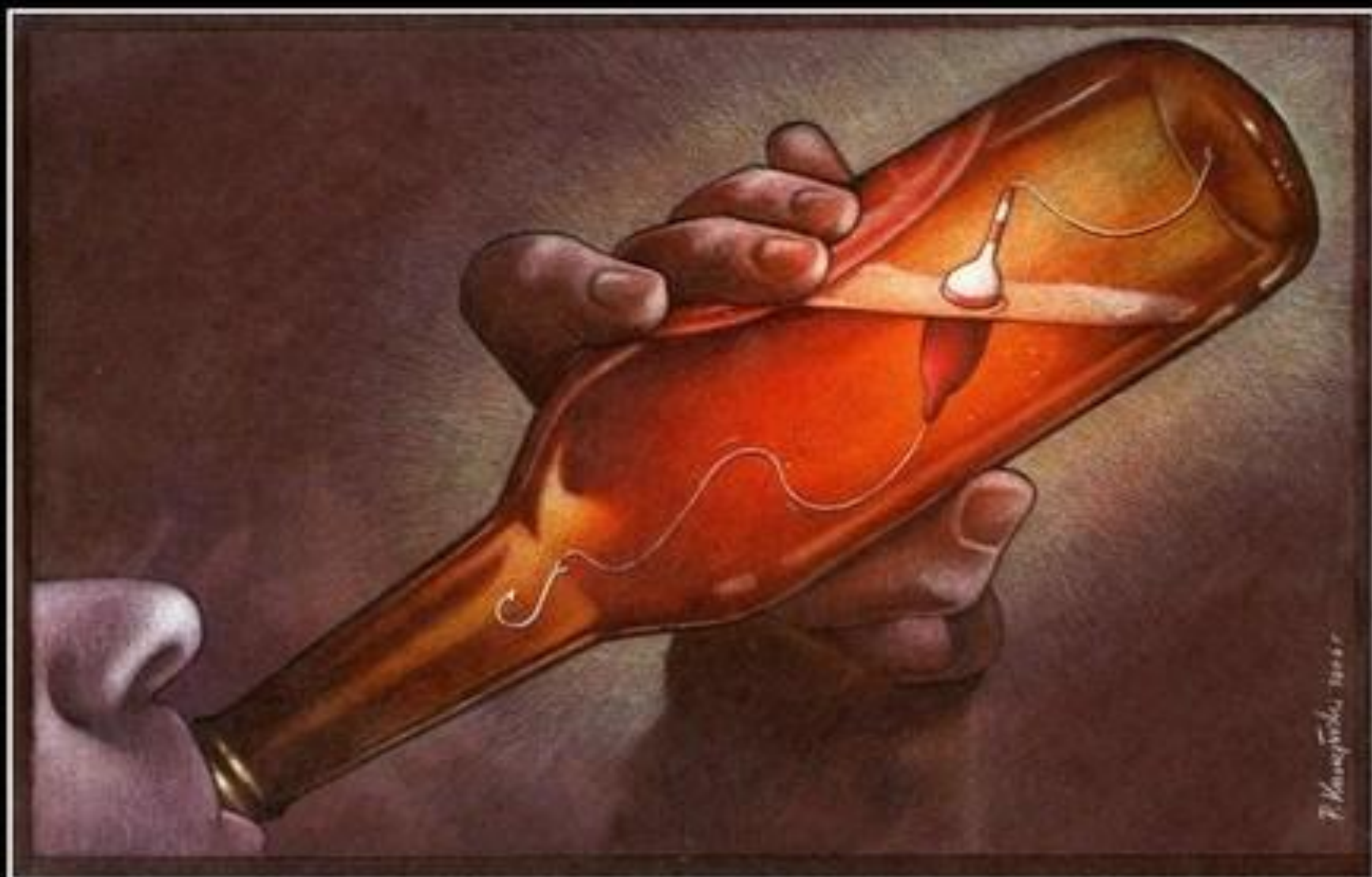
Z nałogiem jak z dzieckiem.

Dasz mu to czego chce, żeby tylko mieć spokój



Wehikuł czasu

Włączasz... i nagle wieczór



Nieświadomość zagrożenia

To ona prowadzi do nałogu



Chwilowy brak Internetu

i zdajesz sobie sprawę, że jesteś uzależniony

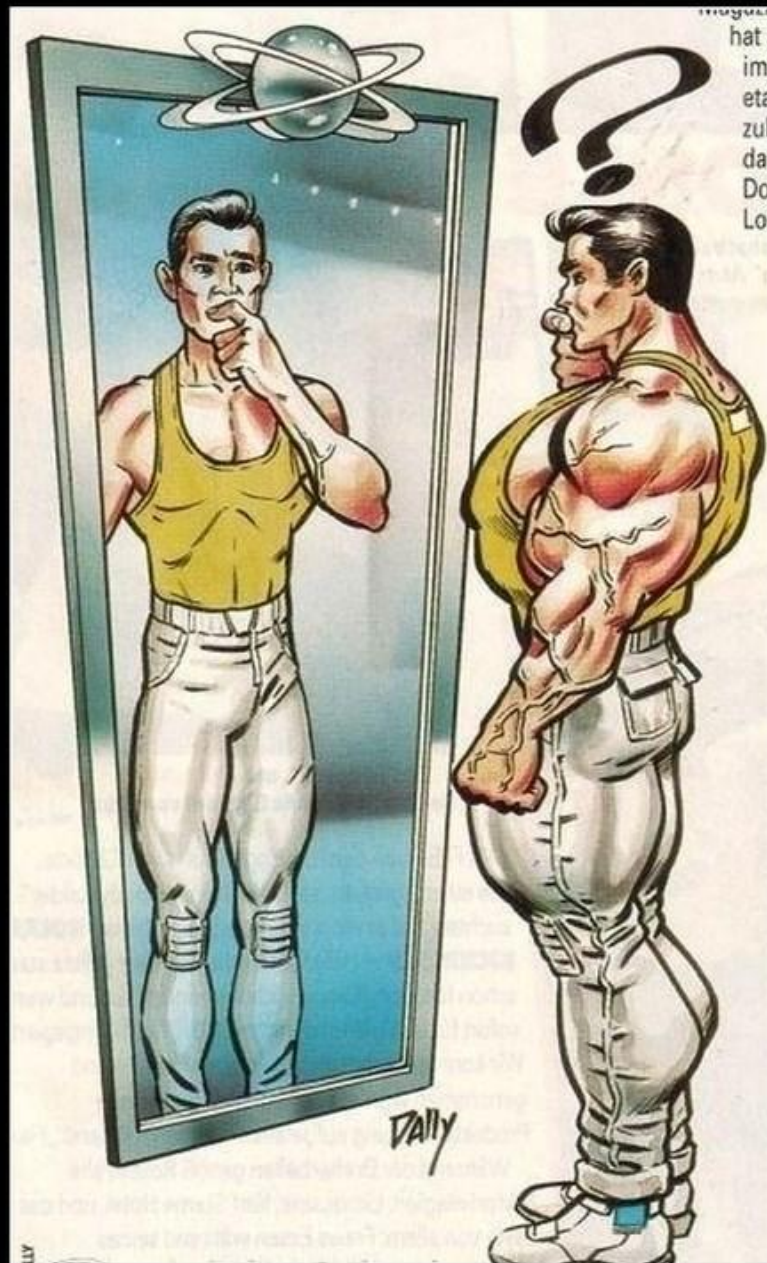


Zakupoholizm

Wchodzisz, a potem nie wiesz po co wszedłeś i co by tu kupić



Narkoman nie przyzna się
że jest uzależniony od narkotyków, a ty że do komputera



Bigoreksja

idąc na siłownię chcesz poprawić swój wygląd a niespodziewanie stajesz się "koksem"



Obgryzanie paznokci
rzucić trudniej niż palenie



Uzależnienie od Internetu

Jedyna choroba, którą leczy się brakiem prądu.



Zakupoholik

Chodzi na zakupy żeby mieć co założyć na następnych zakupach



Gwoździe
Do trumny



Jeden raz to nie nałóg,
ale każdy nałóg zaczyna się od pierwszego razu...



Obgryzanie paznokci

jest jak papierosy: chcesz przestać, ale nie możesz



Używki
Każdy jakieś posiada

"Ze wspomnień przypominam sobie tylko że mogłem wypić dwa szybkie albo trzy migiem - to tak samo jak cztery na jedną nogę wziąłem więc osiem dla równowagi"



Prawdziwy nałóg

Dla niego zawsze znajdziesz wymówkę



Wśród młodzieży palenie to nie nałóg
to czyste szpanerstwo...



Czekolada

„Naprawdę silny jest ten, kto potrafi połamać całą tabliczkę czekolady
i zjeść tylko jeden kawałek” - Judith Viorst

 **sympatia.pl**

== randka

 **Allegro.pl**

== zakupy

 **facebook.**

== spotkania z
przyjaciółmi

 **You Tube**

== koncert



== rozmowa

 **Joe Monster.org**
Niecodziennik satyryczno-prowokujący

== rozrywka

Czy żyjemy
jeszcze naprawdę?

Dziękujemy za uwagę.

IV Międzyszkolny Turniej Wiedzy o Zdrowiu

„Młodość wolna od uzależnień”



ROPCZYCE
Ropczyce, 8 kwietnia 2011r.