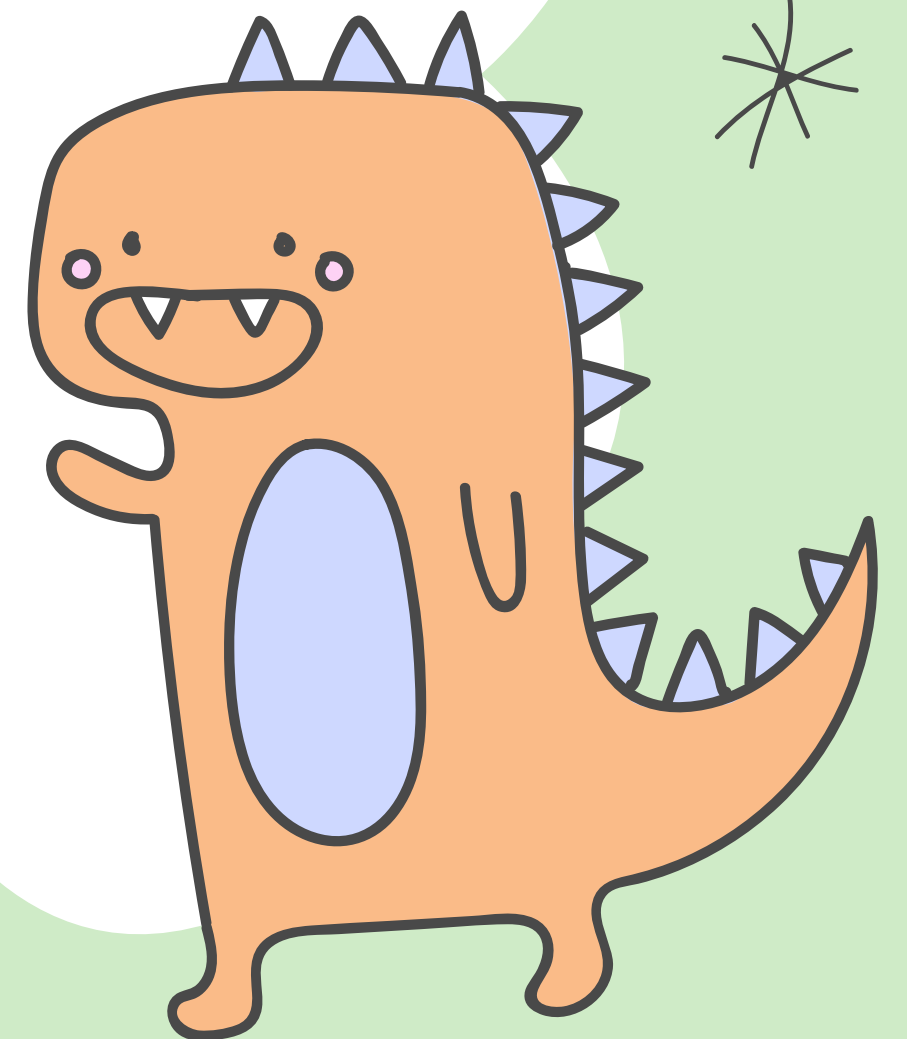
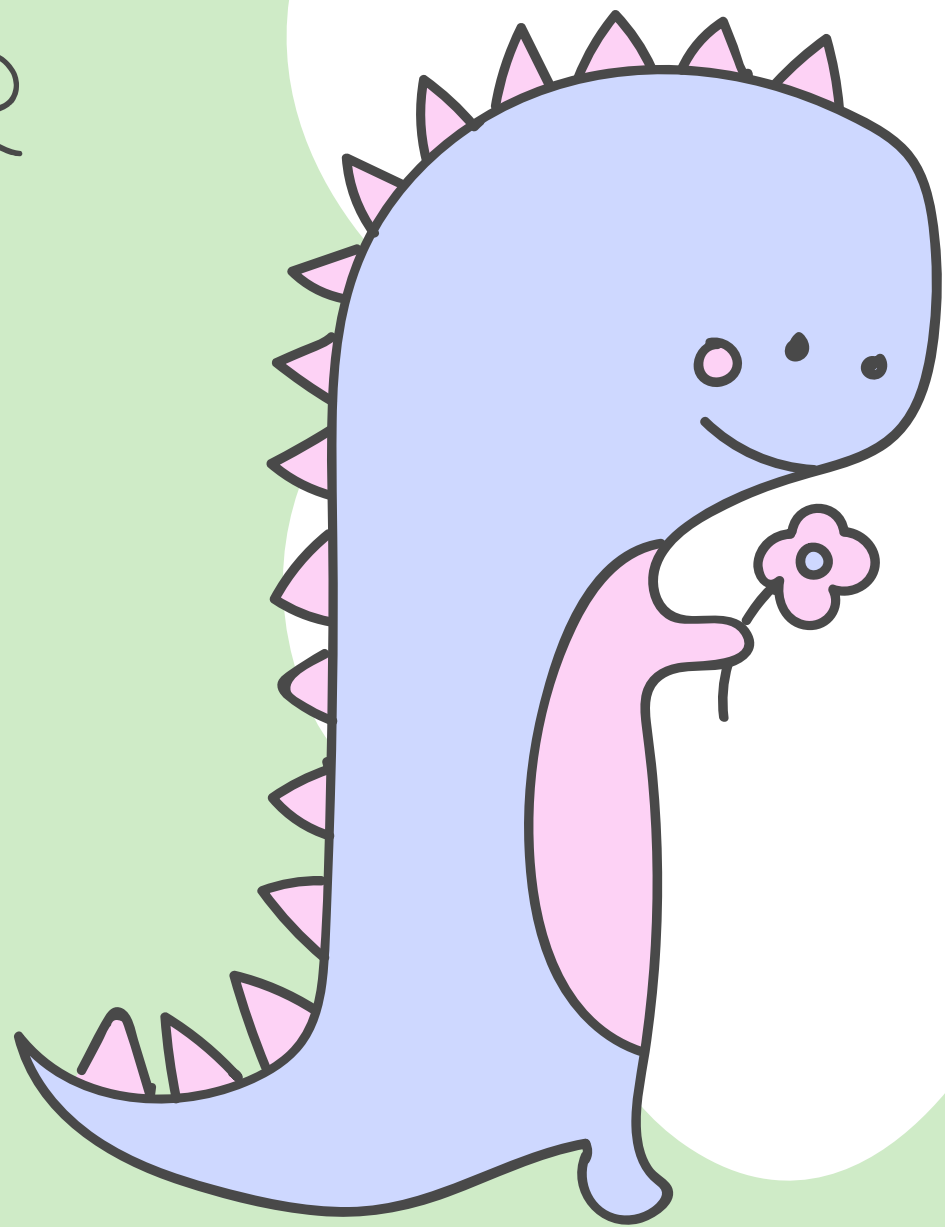


Uzależnienia



Czym jest uzależnienie?

Uzależnienie to choroba układu nerwowego, która jest wywoływana przez używki. Główną cechą tej choroby jest natrętne i niekontrolowane dążenie do ciągłego zażywania coraz większej ilości danej używki.

Od czego możemy się uzależnić?

UZAŁEŻNIĆ SIĘ MOŻNA OD:

- Kofeiny
- Nikotyny
- Alkoholu

- Leków
- Narkotyków

Charakterystyczne cechy uzależnień:

- wzrost popędu związanego z poszukiwaniem środka uzależniającego
- wzrost tolerancji na działanie środka odurzającego (obniżenie efektu przyjemności, który on dostarcza)
- osłabienie woli
- samooszukiwanie się usprawiedliwiające wykonywanie danej czynności
- fizyczne wyniszczenie, brak zainteresowania otoczeniem niezwiązanym ze środkiem i jego zdobywaniem

Kofeina

Herbata i kawa zawierają kofeinę. Jest to związek chemiczny, który pobudza. Stosowanie go w umiarkowanych ilościach poprawia samopoczucie.

Nadużywanie kofeiny może

- zaburzyć sen
- wywoływać napięcie
- niepokój
- bóle głowy
- spadek koncentracji



Nikotyna

Nikotyna jest to BARDZO uzależniający środek. Niestety ta substancja bardzo mocno szkodzi naszemu organizmowi.

Ostatnio na rynek weszły tak zwane e-papierosy. Stosuje się w nich płyn zawierający olejki z nikotyną i wieloma innymi SZKODLIWYMI substancjami.

Palenie tytoniu wywołuje nowotwory.

Nikotyne możemy znaleźć w

- Papierosach
- Cygarach

Alkohol

Jest to jedna z najbardziej uzależniających substancji. Łatwo przenika do organizmu.

Tuż po spożyciu alkoholu poprawia się nastrój, dlatego niektórzy uważają, że jest to dobry sposób na odprężenie. W rzeczywistości nawet niewielka ilość tego związku niszczy neurony, co z także zakłóca działanie układu nerwowego. Człowiek może kłopoty z koncentracją, koordynacją ruchów, poprawnym dla zdrowia mówieniem oraz prawidłowym widzeniem. Częste spożywanie alkoholu prowadzi do uzależnienia, zwanego alkoholizmem. Człowiek przestaje wtedy kontrolować swoje zachowanie, staje się agresywny, zaniedbuje się, swoją rodzinę, a także pracę. Skuteczną pomocą dla osób uzależnionych od alkoholu są między innymi spotkania Anonimowych Alkoholików (AA)

Leki

Niektóre leki, między innymi przeciwbólowe, nasenne i uspokajające, również mogą uzależniać. Osoby stosujące je nałogowo nie łagodzą objawów choroby, lecz używają ich głównie w celu poprawy nastroju. Długotrwałe nad używanie leków może powodować zaburzenia pamięci, halucynacje lub uszkodzenia różnych narządów.



Narkotyki

Do najbardziej niebezpiecznych środków uzależniających należą związki nazywane potocznie narkotykami. Oddziałują one bardzo silnie na układ nerwowy, choć skutki ich zażywania różnią się w zależności od rodzaju substancji. Narkotyki powodują szybkie psychiczne i fizyczne wyniszczenie organizmu. Po zażyciu niektórych z nich zdarzają się akty agresji, w tym zabójstwa i samobójstwa.

Biuro Narodów Zjednoczonych ds. Narkotyków i Przestępczości (UNODC) w opublikowanym raporcie podało, że na świecie niemal 30 mln ludzi cierpi na zaburzenia powodowane przez narkotyki lub jest już od nich uzależnionych.

Jak unikać uzależnień?

Aby uniknąć uzależnienia, najlepiej nie sięgać po używki. Niestety młodzi ludzie czasem popełniają ten błąd, najczęściej z ciekawości i chęci zaimponowania otoczeniu. Dlatego ważne jest, aby być świadomym tego, jak bardzo środki te są niebezpieczne. W profilaktyce uzależnień pomocne może być rozwijanie swoich pasji i zainteresowań oraz budowanie pozytywnych relacji z bliskimi.

DZIEKUJE ZA OBEJRZENIE

Maria
Mikołajczak