

Dzień dobry !

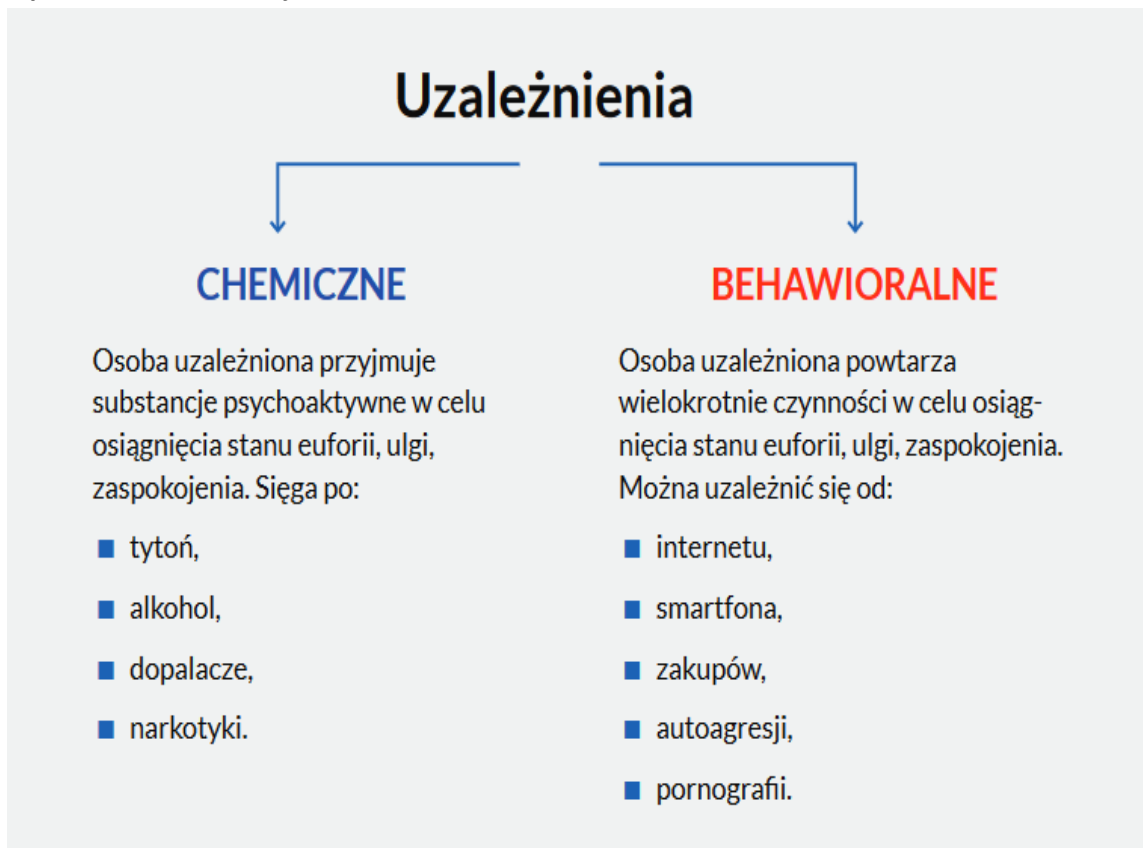
Wychowanie do życia w rodzinie - kl.7

Temat : **Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia chemiczne.**

**Na tej lekcji dowiedzie się :**

- jakie są rodzaje uzależnień,
- o czynnikach ryzyka, które sprzyjają uzależnieniom,
- dlaczego trzeba się wystrzegać substancji psychoaktywnych.

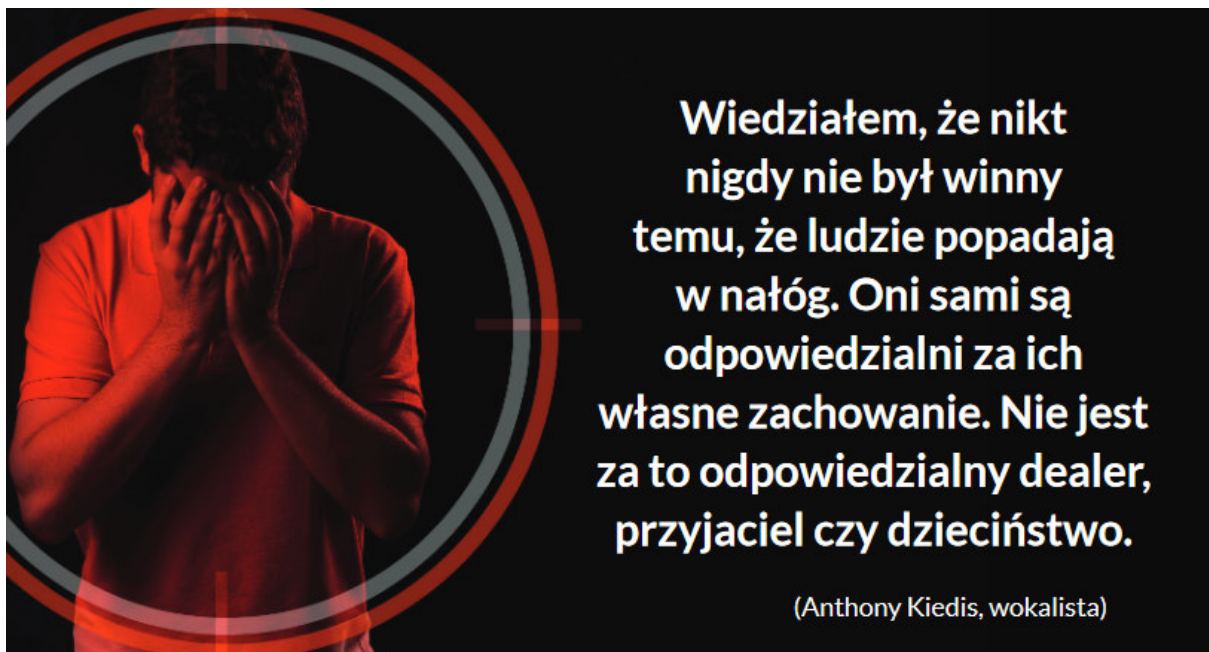
### 1. Wprowadzenie – rodzaje uzależnień



### 2. Czynniki ryzyka:

- łatwy dostęp,
- zaburzenia życia rodzinnego,
- presja rówieśnicza,
- reklamowanie zachowań ryzykownych,
- zaniżona samoocena,
- nuda i brak celu,
- wczesna inicjacja ( im wcześniej sięgniemy np. po alkohol, tym większe ryzyko uzależnienia),
- chęć spróbowania.

- Czynniki sprzyjające uzależnieniom nie mają mocy sprawczej – to Ty o tym decydujesz i Twoja silna wola lub jej brak !!!!!



**Wiedziałem, że nikt nigdy nie był winny temu, że ludzie popadają w nałóg. Oni sami są odpowiedzialni za ich własne zachowanie. Nie jest za to odpowiedzialny dealer, przyjaciel czy dzieciństwo.**

(Anthony Kiedis, wokalista)

### 3. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych.

- Zapoznaj się z prezentacją na temat szkodliwości alkoholu, papierosów i narkotyków.  
<https://slideplayer.pl/slide/817888>
- Uzależnienie od dopalaczy

Dopalacze to substancje psychoaktywne, które nie zostały zaklasyfikowane jako narkotyki. Substancje te często mają bardzo silne działanie, uzależniają i wywołują szereg skutków ubocznych. Jednocześnie, brak dokładnej specyfikacji i zaostrożonych skutków prawnych sprawia, że są o wiele łatwiej dostępne niż narkotyki, dlatego po dopalacze sięgają coraz młodsze osoby. I właśnie, dlatego są tak niebezpieczne. Co warto wiedzieć o dopalaczach?

#### Czym są dopalacze?

Terminem „dopalacze” w Polsce określa się wszystkie produkty z substancjami psychoaktywnymi, których nie ma na liście środków zawartej w „ustawie o przeciwdziałaniu narkomanii”.

Działają one podobnie, jak narkotyki – uzależniają i wywołują szereg efektów ubocznych. W Anglii dopalacze określane są terminem „designer drugs”.

Dopalacze uzależniają, często zawierają składniki wywołujące omamy, majaczenie czy depresję. Większe dawki dopalaczy bywają śmiertelne.

Jak działają dopalacze?

-porażają układ nerwowy – mogą powodować m.in. oczopląs i szczękościsk oraz rozrywający ból głowy,

-powodują nagły wzrost ciśnienia tętniczego,

-sprzyjają nadmiernej potliwości,

-mają negatywny wpływ na pracę serca, mogą prowadzić do migotania przedsionków, a nawet zawału,

- często prowadzą do nudności, wymiotów,

-mają właściwości psychoaktywne – prowadzą do omamów (wzrokowych i słuchowych), halucynacji, powodują gwałtowne zmiany nastroju (od euforii do stanów lękowych lub głębokiej depresji),

-mogą stanowić potencjalne zagrożenie dla zdrowia i życia,

-powodują szkody społeczne (sprzyjają agresji),

- są bardziej niebezpieczne niż „tradycyjne” narkotyki, ponieważ lekarze nie potrafią leczyć zatruc substancjami, których skład nie jest jeszcze dobrze poznany.

- **Na koniec zapamiętaj, że ....**



**Używanie e-papierosów jest traktowane przez młodzież jako mniej ryzykowne.**

Młodzież nie zdaje sobie sprawy, że e-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie, co papierosy tradycyjne.

## Zagrożenia związane ze stosowaniem **e-papierosów**

- Większość e-papierosów zawiera nikotynę. **Nikotyna silnie uzależnia bez względu na sposób dostarczenia.**
- Niektóre e-papierosy wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki. **Inne wyglądają jak pamięć USB, długopisy i inne przedmioty codziennego użytku.**
- Używanie nikotyny w okresie dojrzewania może zaszkodzić tym częściom mózgu, które są odpowiedzialne za uwagę, uczenie się, nastrój i kontrolę impulsów.
- Urządzenia do palenia e-papierosów **mogą być używane do dostarczania substancji psychoaktywnych.**
- Istnieją udokumentowane przypadki zatrucia płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.

**Wszystkie wyroby tytoniowe i e-papierosy są szkodliwe dla zdrowia młodzieży!**

## Nałogi

**ZAPAMIĘTAJ!!!**

Zawsze unikaj nałogów! Picie alkoholu, palenie papierosów lub narkotyki prowadzą do śmierci! Nigdy tego nie próbuj!



Pozdrawiam Was „zdrowo” !!!!

