

# Uzależnienia zagrożeniem naszych czasów.



Opracowały:  
-Psycholog - Nina Oktaba  
-Pedagog - Ewa Radelczuk

# Cechy uzależnienia:

- **uporczywe dążenie** do przyjmowania danej substancji lub wykonywania pewnej czynności
- **wykonywanie** tych szkodliwych zachowań **pomimo**
  - **zauważalnych szkód,**
- **przykre stany** psychiczne oraz dolegliwości fizyczne **w okresach abstynencji**
- **uczucie ulgi** po przyjęciu środka lub wykonaniu czynności.

# Uzależnienia

**Uzależnienie fizyczne** to nabyta, silna potrzeba przyjmowania jakiejś substancji, odczuwana **jako szereg dolegliwości fizycznych** (np. Ból głowy, drżenie mięśni, bezsenność).

# Uzależnienia

**Uzależnienie psychologiczne** to **nabyta, silna potrzeba** wykonywania jakiejś czynności lub przyjmowania danej substancji.

- obsesja brania i natręctwa myśli,
- samooszukiwanie się, usprawiedliwianie swojego postępowania,
- brak zainteresowania środowiskiem, które nie jest związane z daną substancją.

# Uzależnienia

## Substancje psychoaktywne

Substancje **legalne**:

- produkty zawierające kofeinę: **napoje energetyczne, suplementy diety,**
- **leki** przeciwbólowe, nasenne, przeciwkaszlowe, przeciwzapalne,
- substancje wziewne,
- **alkohol, papierosy, epapierosy.**

Substancje **nielegalne**:

- dopalacze,
- narkotyki,
- konopie (marihuana i haszysz),

# Uzależnienia psychiczne i społeczne

•Telefon

•Komputer

•Tablet

•Gry komputerowe

•Telewizor



W trosce  
o bezpieczeństwo dzieci  
powinni Państwo wiedzieć o kilku  
ważnych sprawach!











# Dzieci i młodzież uzależnione:

- wycofują się z relacji spędzając wiele czasu samotnie
- mogą zapomnieć, jak wygląda inna rozrywka
- sprawiają, że ich zainteresowania się zmniejszają
- mogą mieć gwałtowne wahania nastroju
- mogą mieć zaburzenia snu i odżywiania
- wpadają w konflikty z bliskimi
- mają kłopoty w szkole
- wysokie rachunki telefoniczne



Znaleźć złoty środek między sercem a rozumem

Bezcenne

# Uzależnienie od nikotyny



## Co grozi palaczowi?

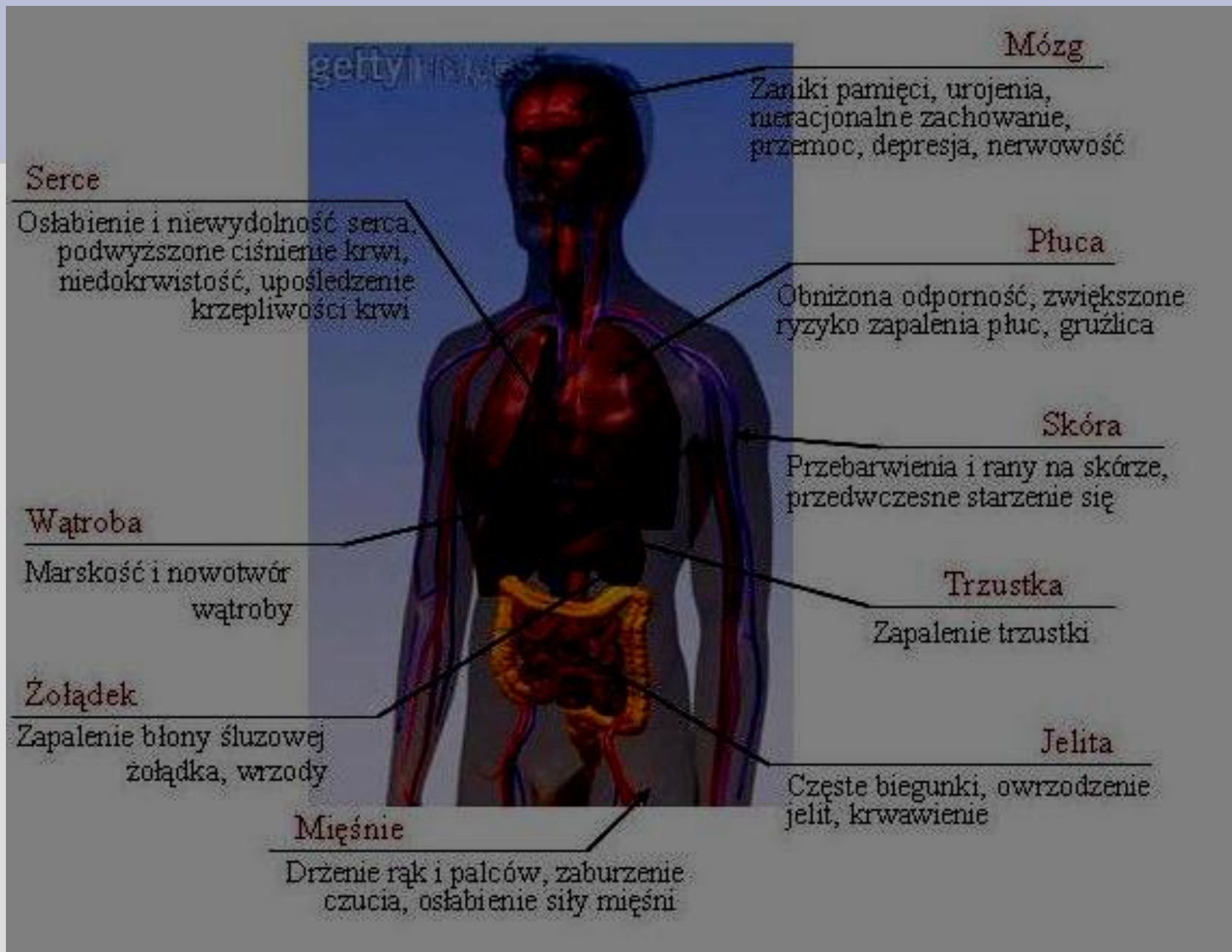




# Uzależnienie od alkoholu









# Niewinne gadzety...?







# Dopalacze i narkotyki:

- SUSZ ROŚLINNY

- PROSZEK

- TABLETKA



# Dopalacze:



to nazwa potoczna różnego rodzaju substancji lub ich mieszanek o działaniu psychoaktywnym,

które nie znajdują się na liście substancji kontrolowanych

# Dlaczego dopalacze są niebezpieczne?:

- Dopalacze tworzone są z mieszanin niebadanych do tej pory substancji psychoaktywnych, **nie przechodzą żadnych badań**
- Na opakowaniach **brak jest informacji o składzie** dlatego trudno przewidzieć jakie skutki uboczne powodują.
- W razie zatrucia – **lekarze nie są w stanie wykryć , jaka substancja spowodowała dany efekt**. Utrudnia to leczenie i ratowanie życia.
- Producenci dopalaczy **testują je na swoich klientach**.



# Dopalacze:

Na opakowaniach tych środków  
widnieje informacja: *„Produkt  
przeznaczony jest tylko dla osób  
pełnoletnich”* (R18), ale  
sprzedawcy dopalaczy nie  
przestrzegają tego zapisu...



## Substancje psychoaktywne

Po co?

- Zapomnienie o problemach
- Eksperyment, zobaczyć jak to jest
- Koledzy namawiali
- Rozrywka
- Pozbycie się nudy
- Imponowanie rówieśnikom
- Aby sprawiać wrażenie osoby dorosłej
- Forma buntu
- Aby schudnąć
- Energia do zabawy/nauki

# Kto jest podatny na używki?

- Niska samoocena, brak wiary w siebie,
- Brak hobby, pomysłu na siebie, brak dostrzegania perspektyw,
- Grupa rówieśnicza z grupy ryzyka,
- Rodzice używają lub/i tolerują używanie przez dzieci alkoholu lub innych substancji odurzających,
- Brak czytelnych granic i norm, brak rygorów i kontroli lub bardzo surowa dyscyplina, nadopiekuńczość,
- Wysoki poziom konfliktów w rodzinie,
- Brak lub osłabienie więzi emocjonalnej z rodziną, złe relacje pomiędzy

# Czynniki chroniące:

- Silna więź emocjonalna z rodzicami
- Poczucie własnej wartości
- Umiejętności społeczne (np. rozwiązywanie problemów, konfliktów, asertywność)
- Przynależność do pozytywnej grupy
- Poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów
- Poczucie własnej skuteczności

# Symptomy - po czym poznać ucznia zagrożonego?



# Symptomy - po czym poznać, że uczeń jest pod wpływem?

- nieoczekiwane i powtarzające się **zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, huśtawkę nastrojów, stany depresyjne**, ataki paniki,
- niespotykana dotąd **agresja**,
- utrata lub nagły wzrost **apetytu**,
- ospałość i **senność**,
- niezwykle **plamy, zapachy** lub znaki na ciele i ubraniu,
- stopniowy **zanik zainteresowania** szkołą, hobby, przyjaciółmi,
- nowe znajomości, izolowanie się od najbliższych osób,
- używanie slangu;

# Symptomy - po czym poznać, że uczeń jest pod wpływem?

- wzrost ciśnienia krwi, przyspieszone tętno, kołatanie **serca**, ból w klatce piersiowej, problemy z **oddychaniem**,
- przekrwienie gałek **ocznych**, oczopląs, rozszerzenie/zwężenie źrenic,
- nadwrażliwość na światło, **lęki i urojenia, halucynacje**,
- wysuszenie **śluzówek**, podrażnienie śluzówek nosa, owrzodzenia przy nosie
- ból i zawroty głowy, zgrzytanie zębami, szczękocisk,
- nudności, wymioty, biegunki**, skurcze i bóle brzucha, drgawki i konwulsje,
- uaktywnienie chorób psychicznych**,

## Rodzicu, bądź czujny!

- dziecko oddala się od Ciebie, staje się obce, mimo, że wcześniej byliście blisko,
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło,
- wagaruje,
- unika rozmów, kontaktu,
- „kręci” w rozmowie, kłamie, jest niecierpliwe, rozdrażnione,
- jest na zmianę pobudzone lub ospałe,
- znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie



## Rodzicu, bądź czujny!

- wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem,
- ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu,
- kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa że powinny być zalegalizowane,
- ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu,
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar,
- w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia,

# Akcesoria - co powinno zwrócić uwagę dorosłych?

- resztek narkotyków w niewielkich woreczkach foliowych,
- fajki wodne,
- fifki, bibułki do papierosów, lufki,
- kadzidelka, odświeżacze powietrza,
- torebki strunowe, zawiniątka z foli aluminiowej.



# Rodzicu!

- **Bądź przykładem, postępuj tak, by być wiarygodnym.** Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważają, gdy nie robisz tak, jak mówisz,
- Wymagaj, ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia,
- **Bądź konsekwentny**, aby dziecko liczyło się z Tobą i wiedziało, że ustalone przez Ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane,
- **Poznaj przyjaciół i znajomych dziecka.** Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają dużą rolę i często mają duży wpływ,
- **Nie bądź nadmiernie opiekuńczy**, pozwól dziecku zdobywać doświadczenia;  
• ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy  **bądź zatem czujny i w porę reaguj**

Testy na obecność narkotyków mogą stosować rodzice, a za ich zgodą również szkoła (multitesty z moczu i śliny). Gdzie można kupić test do domowego użytku?

Testy możemy zakupić w każdej aptece. Dostępne są testy na obecność narkotyków takich jak:

amfetaminy,

THC (zawarte w marihuanie i haszyszu),

heroiny,

kokainy,

morfiny.

Test na obecność jest skuteczny nawet do 3 tygodni po zażyciu narkotyku.

Test na obecność amfetaminy będzie skuteczny tylko do 72 godzin po zażyciu.

Test na obecność w moczu wykrywa narkotyk do 48 godzin po zażyciu.

Test na obecność kokainy jest w stanie ją wykryć maksymalnie po 48 godzinach.

W Zespole Szkół istnieją szczegółowe procedury:

- w przypadku, gdy uczeń używa alkoholu lub innych środków w celu wprowadzenia się w stan odurzenia
- w przypadku, gdy na terenie szkoły znajduje się substancja przypominająca wyglądem narkotyk.

Zapraszamy do współpracy!

Dziękujemy za uwagę

psycholog Nina Oktaba  
pedagog Ewa Radelczuk