

## **uzależnienia**

### **Drodzy Rodzice!**

Czasy współczesne niosą ze sobą znacznie więcej zagrożeń związanych z uzależnieniami niż miało to miejsce w latach poprzednich. Dzieci i młodzież narażone są na nowe, często zagrażające ich zdrowiu i życiu substancje psychoaktywne takie jak dopalacze, nadużywanie leków ogólnodostępnych, mieszanie substancji spożywczych zawierających kofeinę, kodeinę i inne.

Podobnie sprawa ma się z uzależnieniami związanym z codziennym funkcjonowaniem człowieka w społeczeństwie, mam tu na myśli korzystanie ze środków masowego przekazu: Internetu (siecioholizm), telefonii komórkowej (fonoholizm), a przez to swobodny dostęp do gier hazardowych, pornografii, zakupów online itp.

Wszystkie te powszechnie znane nam zagadnienia mogą stanowić zagrożenie w przypadku nieodpowiedniego z nich korzystania. Poniżej zamieszczam krótkie charakterystyki oraz linki do stron, na których znajdują Państwo potrzebne informacje.

### **Dopalacze**

Dopalacze to związki o działaniu psychostymulującym, działające podobnie jak narkotyki. Skutki uboczne zażywania dopalaczy mogą spowodować utratę zdrowia lub życia.

**WWW:** <http://www.dopalaczeinfo.pl/>

**PRAWO:** <http://prawopl.pl/edukacja/aktualno%C5%9Bci/samorz%C4%85d/11962-ustaw%C4%85-w-dopalacze-rz%C4%85d-zaostzy-przepisy-o-przeciwdzia%C5%82aniu-narkomanii>

### **Palenie tytoniu**

Dym tytoniowy zawiera ponad 4 000 związków chemicznych, w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych oraz szereg środków toksycznych. Nie ustalono żadnego bezpiecznego poziomu narażenia na dym, ani też nic nie wskazuje na to, aby dalsze badania naukowe miały go określić.

**WWW:** <http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/uzaleznienia/tyton/szkodliwosc-palenietytoniu>

**PRAWO:**

[:http://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CCUQFjAA&url=http%3A%2F%2Fisap.sejm.gov.pl%2FDownload%3Fid%3DWDU19960100055%26type%3D3&ei=yeWwVLDVHcrmaN2RgIAO&usq=AFQjCNESmT\\_fdRG1nNNRIJBFJVDvLSNkGg&si](http://www.google.pl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CCUQFjAA&url=http%3A%2F%2Fisap.sejm.gov.pl%2FDownload%3Fid%3DWDU19960100055%26type%3D3&ei=yeWwVLDVHcrmaN2RgIAO&usq=AFQjCNESmT_fdRG1nNNRIJBFJVDvLSNkGg&si)

## **Lekomania**

uzależnienie od leków, charakteryzuje się przymusem stałego lub okresowego zażywania leku w celu uniknięcia nieprzyjemnych doznań związanych z jego brakiem. Niebezpieczeństwo uzależniania się od leków polega między innymi na tym, że w miarę rozwoju uzależnienia chory musi przyjmować coraz większe dawki dla otrzymania pożądanego efektu. Nasila to niebezpieczeństwo przedawkowania i wystąpienia działań niepożądanych, aż do zatrucia i wręcz śmierci. Lekomania najczęściej obejmuje leki przeciwbólowe, nasenne, euforyzujące, przeciwwzpalne i przeczyszczające.

WWW: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=624>

## **Siecioholizm – uzależnienie od komputera i internetu**

uzależnienie od komputera lub sieci internetowej polega na niekontrolowanym korzystaniu z komputera bądź z Internetu w sposób, który powoduje szkody w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej czy ekonomicznej u osoby korzystającej z tych urządzeń i/lub u otoczenia.

WWW: <http://www.sieciholizm.eu/>

<http://psychiatria.mp.pl/uzaleznienia/show.html?id=74360>

## **Fonoholizm**

### **Objawy fonoholizmu:**

- nierozstawanie się z telefonem, nerwowa i chorobliwa potrzeba trzymania aparatu telefonicznego w pobliżu siebie,
- przywiązywanie wyjątkowej roli do telefonu komórkowego – jego wygląd, ilość aplikacji staje się wyznacznikiem pozycji społecznej,
- nerwowość lub nadpobudliwość w sytuacjach, kiedy nie masz telefonu przy sobie,
- trudność z wyłączeniem telefonu w sytuacjach, które tego wymagają,
- niepokój odczuwany w sytuacjach, kiedy nie ma możliwości lub utrudnione jest skorzystanie z telefonu (np. na zebraniu, koncercie, w kościele, obiad rodzinny),
- bardzo częste sprawdzanie rejestru połączeń i skrzynki pocztowej, natychmiastowe sprawdzanie otrzymanej wiadomości bez względu na aktualną sytuację,
- noszenie przy sobie zapasowej baterii (na wszelki wypadek),
- stała potrzeba kontaktowania się z innymi przez telefon, przy równoczesnym unikaniu kontaktu bezpośredniego z innymi ludźmi,
- wykonywanie dużej ilości połączeń lub sms-ów odruchowo, w zasadzie bez uzasadnionej

potrzeby- ot tak, aby porozmawiać „o niczym”.

**WWW:** <http://www.uwagafonoholizm.pl/>

## **Seksoholizm**

uzależnienie seksualne to jednostka chorobowa obejmująca przymus zachowań, który dotyczy angażowania się w zachowania o podłożu seksualnym. Zachowania seksualne osoby uzależnionej od seksu mają destrukcyjne skutki dla jej życia społecznego i emocjonalnego. Osoba uzależniona od seksu wykazuje szereg patologicznych zachowań tj. kompulsywna masturbacja, natręctwa seksualne, zdrada, częste oglądanie pornografii.

**WWW:** <http://psychiatria.mp.pl/uzaleznienia/show.html?id=73113>

## **Hazard**

Hazard patologiczny polega na często powtarzającym się uprawianiu hazardu, który przeważa w życiu człowieka ze szkodą dla wartości i zobowiązań społecznych, zawodowych, materialnych i rodzinnych

**WWW:** <http://psychiatria.mp.pl/uzaleznienia/show.html?id=71343>

Ośrodki pomocowe:

- Ośrodek rehabilitacyjno – wychowawczy dla młodzieży uzależnionej ( od 13- 17 roku życia)  
Częstochowa ul. Rajtana 7b 34 3639757
- **Seksuolog dziecięcy Jacek Słomczyński**

Tel. 503 064 912

Pszów ul. Pszowska 557

lub Ośrodek Zdrowia Pszów ul. Andersa

***Materiały zostały opracowane przez zespół pedagogów i psychologów szkolnych powiatu wodzisławskiego***