

# JAK ŻYĆ WOLNYM OD UZALEŻNIEŃ?



# JAKIE SKUTKI NIESIĘ PALENIE PAPIEROSÓW?

## a) Choroby płucne.

Chyba każdy zna utarty slogan „Palenie papierosów prowadzi do raka płuc”. To tylko wierzchołek góry lodowej. Dym tytoniowy, bo to on szkodzi najbardziej, przyczynia się do powstawania nowotworów nawet w 14 miejscach naszego ciała.

## b) Choroby krążenia.

„Palenie mnie uspokaja”. Takie wypowiedzi można usłyszeć od większości palaczy, ale czy to prawda? Tylko częściowo. Regularne palenie prowadzi do nadciśnienia, a co za tym idzie miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych.

## c) Sprawy damsko-męskie.

Udowodniono związek między paleniem papierosów a sprawnością seksualną mężczyzn. U osób palących zauważono zwiększenie problemów z potencją. Ale i kobiety palące nie mają lekko. Muszą liczyć się z problemem zajścia w ciążę oraz przedwczesną menopauzą. 11 tysięcy zgonów dziennie w wyniku chorób związanych z tytoniem, co daje nam 7 osób na minutę.

Kobiety w ciąży powinny unikać papierosów. Istnieje szereg badań potwierdzających zwiększone ryzyko chorób płodu, komplikacji przed i po porodowych, a co najważniejsze, dziecko w łonie osoby palącej, wolniej się rozwija. Amerykańscy naukowcy określili nawet dwukrotnie większe prawdopodobieństwo, że dzieci matek palących mogą w przyszłości generować więcej problemów wychowawczych niż dzieci kobiet wolnych od nałogu.



# JAKIE SKUTKI NIESIĘ PALENIE PAPIEROSÓW?

## d) Uroda.

Zdrowie nie jest dla Ciebie istotne? To może uroda? To nie mit. Palenie wpływa na pogorszenie cery. Zmarszczki, niedotlenienie skóry, zaczerwienienie twarzy to częste przypadłości osób borykających się z nałogiem. W medycynie określono nawet zespół dermatologiczny o nazwie „tytoniowa twarz”. Jest to grupa cech, która pojawia się u większości osób palących długotrwale i intensywnie.

## e) Zapach.

Dym papierosowy to przykry zapach dla osoby bez nałogu. Zapach ten jest trudny do usunięcia. Ręce, ciało, ubrania, nawet ściany w domu pochłaniają dym papierosowy. „Sprzedam auto. Jeździła osoba niepaląca”. Znajome? Zapach da się usunąć poprzez ostatnio popularne ozonowanie, ale trzeba pamiętać o kosztach, a na zadymione ściany mieszkania i tak nie pomoże.



# PIJESZ? NIE JEDŹ!

Alkohol etylowy działa w organizmie jak trucizna. Dostając się do krwi znacząco wpływa na nasz organizm. Nawet niewielka ilość alkoholu może wprowadzić w dobry nastrój, ale także może być przyczyną impulsywnego, agresywnego zachowania. Zatrucie alkoholem wpływa na problemy z mówieniem, nadpobudliwość ruchową, przyspieszoną akcję serca czy problemy ze świadomością. Alkohol działa na ośrodek mowy - człowiek w stanie upojenia bełkocze, przeciąga wyrazy, mówi niezrozumiale. W wyniku wyższego stanu upojenia zauważalne są problemy z równowagą, niemożność kontrolowania swojego zachowania i panowania nad sytuacją oraz fizjologią.

Alkohol w każdej postaci, czy to wódka, piwo, wino czy drinki, jest szkodliwy. Po spożyciu alkoholu organizm musi się oczyścić. Stąd bóle głowy, efekt trzęsącej się wątroby, która w tym procesie odgrywa kluczową rolę, trzęsące się ręce czy w końcu mdłości. Długotrwałe picie prowadzi do uszkodzenia i wyniszczenia narządów, takich jak wątroba czy nerki. Nawet po jednym piwie w okresie międzyencym mogą wystąpić problemy z koncentracją. A brawura i odwaga, jakie pozornie przy tym towarzyszą, mogą narazić na wypadki i uszkodzenia ciała.

Kobiety w ciąży powinny zdecydowanie zaprzestać spożywania alkoholu. Niektórzy lekarze mówią o całkowitym i kategorycznym zakazie, gdyż nie ma bezpiecznej ilości. Już małe dawki alkoholu mogą spowodować mikrouszkodzenia nerwowe płodu. W przypadkach skrajnych, mogą wystąpić deformacje oraz Alkoholowy Zespół Płodowy (zespoł FAS). Dziecko z tą chorobą oprócz problemów ogólnorozwojowych może mieć także specyficzną budowę twarzy.

**Picie alkoholu rozgrzewa. Mit czy prawda? To tylko pozory. Początkowo odczuwalne jest rozgrzanie, ale w dłuższej perspektywie alkohol wręcz przyspiesza wychładzanie organizmu.**



# KIEDY GRY TO JUŻ UZALEŻNIENIE?

To trudne do określenia, kiedy gry i inne rozrywki wirtualne są problemem. Szczególnie, gdy coraz więcej osób traktuje gry jako e-sport. Ale należy pamiętać, że gry mają na celu rozrywkę i odprężenie.

Jeśli cały wolny czas poświęca się konsoli, może to wskazywać na uzależnienie. Ponadto często natrętowy gracz ma problemy ze spaniem, gdyż większość nocy poświęca na wirtualne potyczki, a w dzień musi zachować pozory zwyczajnego życia. Często osoba taka ma problem z kontaktem z rówieśnikami, gdyż jedynym tematem staje się obsesyjne myślenie o grach i chęć powrotu do konsoli. Duży problem może stanowić konieczność przerwania gry. Natrętowiec może być wtedy sfrustrowany, a nawet agresywny. Co w tym złego?

Długotrwałe, nadmierne granie prowadzi do bólów głowy, bólów pleców, wad postawy, pogorszenia wzroku czy problemów wynikających z złego odżywiania, na które gracz praktycznie nie ma czasu.



# INTERNET I SMARTFONY

Kto dziś nie korzysta ze smartfona i internetu? W pracy, w szkole, między zajęciami. Czy można mówić o uzależnieniu? Pierwszym i podstawowym przejawem natrętu jest konieczność posiadania i ciągłe sprawdzanie telefonu. Jego brak w zasięgu wzroku czy w kieszeni powoduje nerwowość, strach, frustracje. Natrętowiec co chwila zerka, sprawdza, odpisuje, nie zważając na świat zewnętrzny.

Pamiętajmy, że są sytuacje, gdy telefon powinien zostać wyciszony, a jego używanie wręcz budzi ogólną dezaprobatę, np. na randce czy w kościele. Ponadto ciągłe korzystanie z telefonu czy internetu powoduje dekoncentrację w życiu codziennym. Nawet proste czynności, jak jazda samochodem czy przechodzenie przez przejścia dla pieszych, stają się śmiertelnie niebezpieczne, dlatego są obecnie karane mandatem przez funkcjonariuszy policji.



# CO Z NARKOTYKAMI?

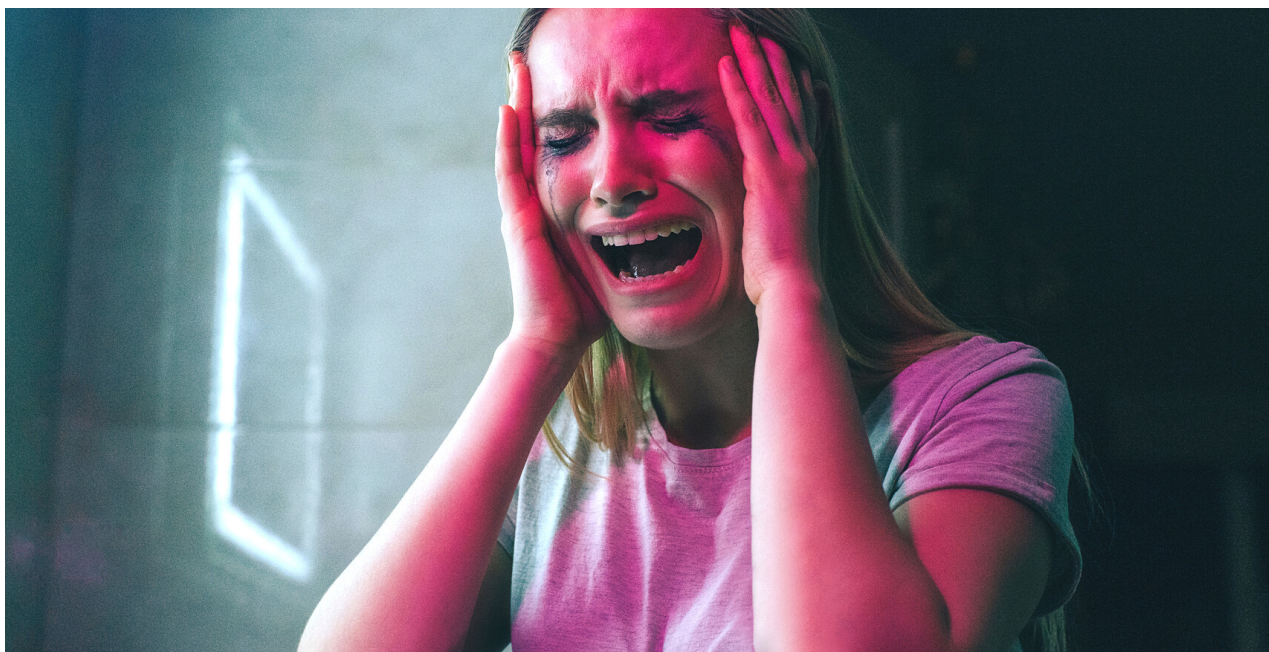


Narkotyki są substancjami działającymi na układ nerwowy. Reakcja organizmu człowieka na narkotyki została zbadana. W wczesnej fazie jest euforia, szczęście, błogość. Ale mózg zaczyna się uodparniać na dany narkotyk. Stąd wymagane jest zwiększenie dawki. Jej brak prowadzi do stanu zwanego głodem narkotykowym. Odczuwana jest niepoohamowana konieczność przyjęcia kolejnej porcji środka. Zbyt duża dawka może zniszczyć organizm, a w efekcie doprowadzić do śmierci. Nie da się określić bezpiecznej dawki narkotyku.

Błogość i chęć relaksu, jakie w początkowej fazie niesie za sobą przyjmowanie narkotyków, często przeradzają się w strach, stany lękowe, a w przypadku niektórych substancji halucynacje i stany paranoidalne. Przyjmowanie narkotyków wyniszcza organizm, znacząco wpływa na cerę i urodę. Destrukcyjnie oddziałuje na stosunki rodzinne. Osoby uzależnione mają problemy z ogólną akceptacją. Ponadto, należy pamiętać, że posiadanie, produkcja, handel czy nawet uprawa w Polsce są nielegalne i podlegają karze pozbawienia wolności.



# DOPALACZE



Działanie dopalaczy nie zostało do końca poznane. Zażywanie ich często przynosi odmienne skutki. Zamiast euforii, występuje paniczny strach, zamiast szczęścia i błogości - rozpacz i umartwianie. Ze względu na zróżnicowanie ludzi, ten sam środek może mieć całkowicie inne działanie. Dlatego są one w Polsce zakazane. Kiedy jakiś składnik trafia na zakazaną listę, producenci opracowują nowy, niezbadany i nieprzetestowany. O ile lekarze wiedzą, jak ratować człowieka po zażyciu standardowych narkotyków, w przypadku dopalaczy nigdy nie wiadomo, z czym pacjent ma do czynienia.

To jest największym problemem narkotyków 2.0, jak zaczęto nazywać te substancje. Tylko w 2018 roku odnotowano 162 zgony, a ponad 4 tysiące młodych osób w wieku 16-18 lat potrzebowało pomocy ze strony służb medycznych. Substancje te znacząco wpływają na ośrodek nerwowy i zachowanie człowieka. Ich wpływ jest bardzo niebezpieczny. Mogą wywoływać stany paranoidalne, a także pozorne zwolnienie czasu.



# E-PAPIEROSY FAKTY I MITY

Elektroniczne papierosy, często nazywane e-papierosami, to urządzenia elektroniczne, które mają być zamiennikiem tradycyjnych papierosów. W ramach podsumowania przyjrzymy się bliżej najczęstszym mitom:

- E-papierosy nie szkodzą zdrowiu, bo nie ma tam procesu spalania substancji smolistych. **FAŁSZ**
- Prawda jest, że nie dochodzi do spalania wymienionych substancji, ale wdychane są opary nikotyny i innych związków chemicznych równie niebezpiecznych, które są składnikami liquidów.
- Elektroniczne papierosy pomagają rzucić palenie. **FAŁSZ**
- E-papierosy zawierają nikotynę, a ta jest substancją uzależniającą. Ponadto wdychana w formie oparów jest jeszcze łatwiej przyswajalna, co zwiększa gład nikotynowy, a w efekcie częściej sięga się po urządzenie.
- E-papierosy są nieszkodliwe dla ludzi z otoczenia (biernych palaczy). **FAŁSZ**
- W wyniku spalania, palacz wydycha aerozol zawierający produkty powstałe w wyniku pracy urządzenia. Nie jest on całkowicie bezwonny, i nie jest to tylko para wodna. W dymie z e-papierosów naukowcy wykryli czterokrotnie więcej szkodliwych metali: chromu i niklu, a także obecność ołowiu i cynku.
- E-papierosy nie szkodzą zdrowiu. **FAŁSZ**
- Na szkodliwość tej używki ma wpływ temperatura pracy urządzenia. Pod wpływem podgrzewania płyny mogą rozkładać się na toksyczne gazy, które powodują łzawienie oczu, katar, zapalenie spojówek i duszności, a w najgorszym przypadku mogą prowadzić nawet do zwtóknienia płuc i innych patologii oskrzelowo-płucnych.

# SKUTKI UZALEŻNIEŃ

Uzależnienie to zaburzenie zdrowia psychicznego oraz fizycznego, które doprowadza do przymusowego wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji. Zarówno uzależnienie od nikotyny, alkoholu, narkotyków, dopalaczy, jak i uzależnienia behawioralne niosą za sobą szereg negatywnych skutków. Uzależnienia, przede wszystkim:

→ mają duży związek z występowaniem innych chorób organizmu zarówno w przypadku uzależnień od konkretnych substancji, jak i w przypadku uzależnień behawioralnych.

-> skutkują permanentnym stresem.

-> wpływają negatywnie na relacje rodzinne i towarzyskie - osoba uzależniona często zachowuje się agresywnie, jest impulsywna i rozdrażniona oraz stosuje przemoc wobec swoich bliskich.

-> zwiększają ryzyko wystąpienia współuzależnienia, syndromu DDA (doroste dzieci alkoholików, syndromu DDD doroste dzieci z rodzin dysfunkcyjnych) oraz parentyfikacji (odwrócenie ról) w kręgach rodzinnych.

-> doprowadzają do zaniedbywania swoich obowiązków zawodowych, niewywiązania się ze zleconych poleceń czy nieobecności w pracy, co może prowadzić do bezrobocia oraz kłopotów finansowych.

-> zwiększają ryzyko rozwoju poważnych zaburzeń psychicznych, np. nerwicy, stanów lękowych, depresji czy psychozy.

-> sprawiają trudności w tworzeniu relacji intymnych oraz trwaniu w nich; powodują zanik poczucia bliskości, potęgują występowanie kłótni.

-> zwiększają ryzyko podejmowania irracjonalnych, impulsywnych i niebezpiecznych zachowań, by zaspokoić swoje potrzeby.

-> prowadzą do trwonienia swojego majątku.

