

WSPÓŁCZESNE UZALEŻNIENIA  
MŁODZIEŻY, ICH WPŁYW NA  
ZACHOWANIE I SPOSOBY  
RADZENIA SOBIE Z NIMI

---



**Jesteś młodym mężczyzną,  
młodą kobietą...**

A young man is shown from the chest up, wearing a white long-sleeved button-down shirt with the sleeves rolled up and a red necktie. He is holding a black mobile phone in his right hand. The background is a plain, light-colored wall. The text "... zdrowym chłopakiem" is overlaid in the bottom right corner of the image.

**... zdrowym chłopakiem**



**... zdrową dziewczyną**



**... cieszysz się życiem**



**...podziwiasz świat**



**...zdobywasz wiedzę**



**i doświadczenie...**





**...kochasz**

**... założysz rodzinę**





**Nie pozwól,  
by Cię  
zabrakło...**



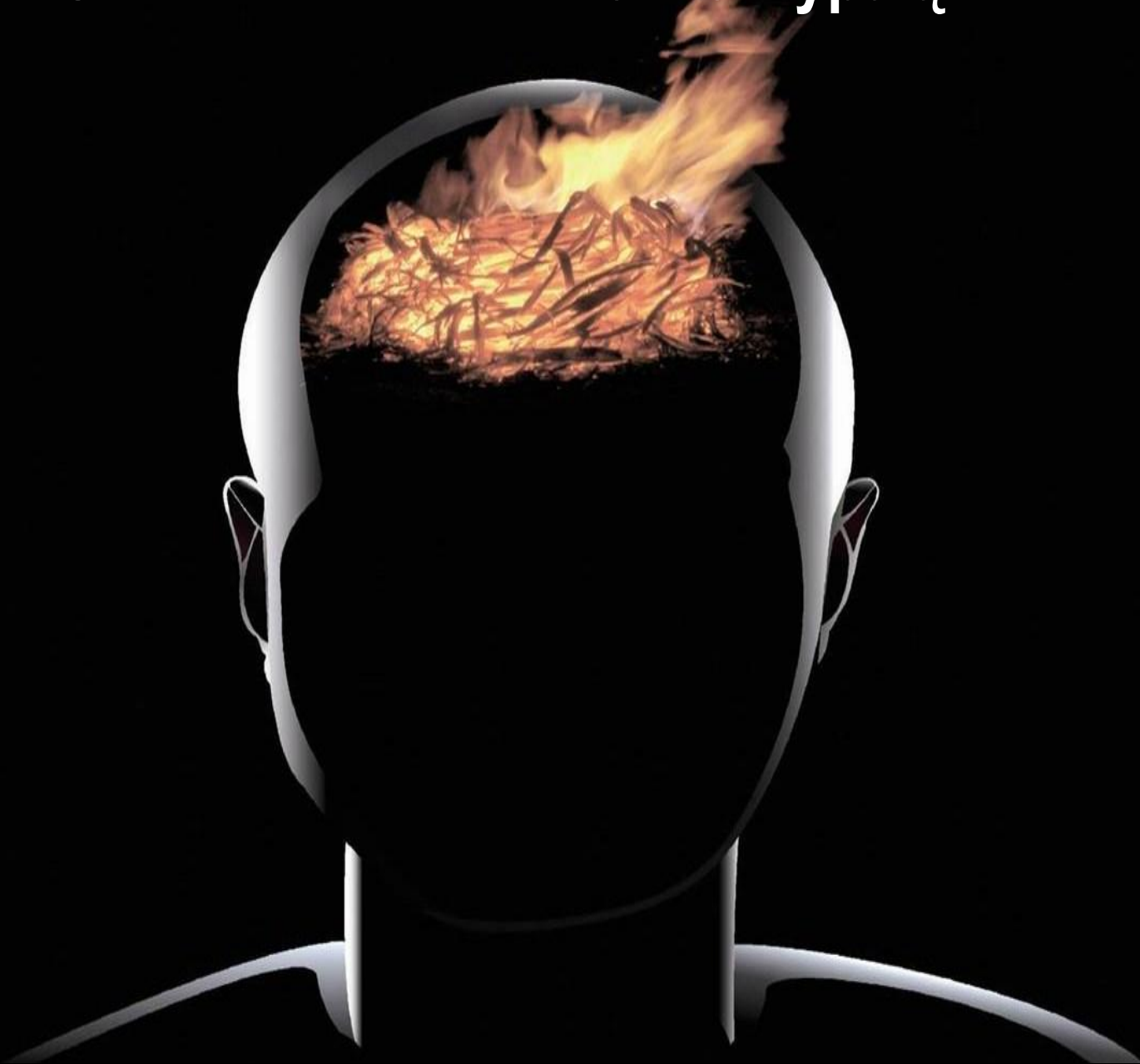
A close-up photograph of a lit candle. The candle is a light cream color and is partially melted, with a deep, circular well in the center. A bright, yellow-orange flame rises from the center of the well, tapering slightly towards the top. The background is completely black, which makes the candle and its flame stand out prominently. The lighting is soft, highlighting the texture of the wax and the intensity of the fire.

**abyś pozostał/a tylko  
we wspomnieniach...**



**Powiedz...**

**UZALEŻNIENIA** mnie nie wypalą...



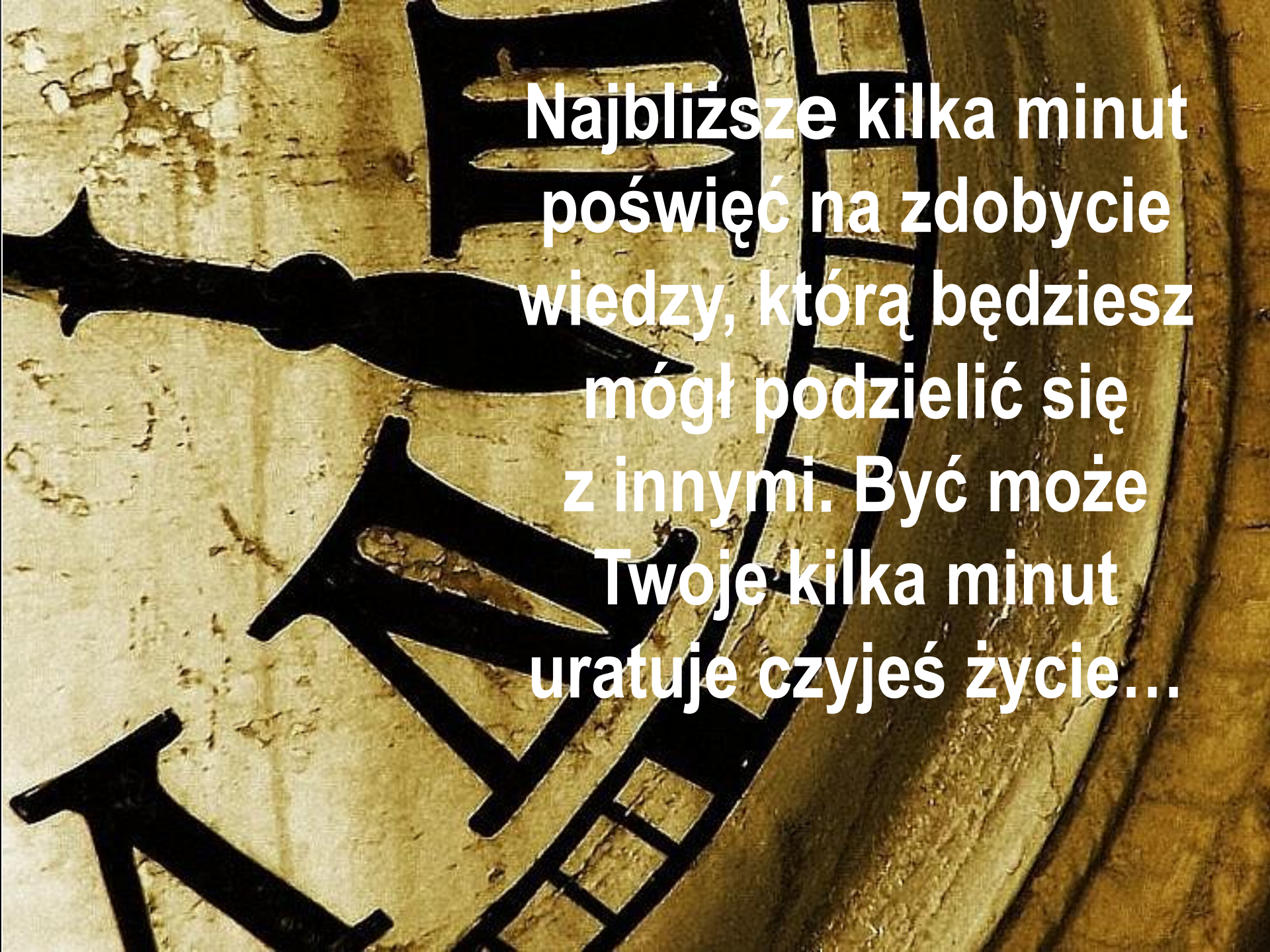
**... i weź  
odpowiedzialność za  
swoje życie.**





**Jesteś młodym  
człowiekiem  
i jeśli problem  
uzależnień nie  
dotyczy Ciebie, to na  
pewno znasz kogoś,  
komu nie jest on  
obcy...**





**Najbliższe kilka minut  
poświęć na zdobycie  
wiedzy, którą będziesz  
mógł podzielić się  
z innymi. Być może  
Twoje kilka minut  
urатуje czyjeś życie...**



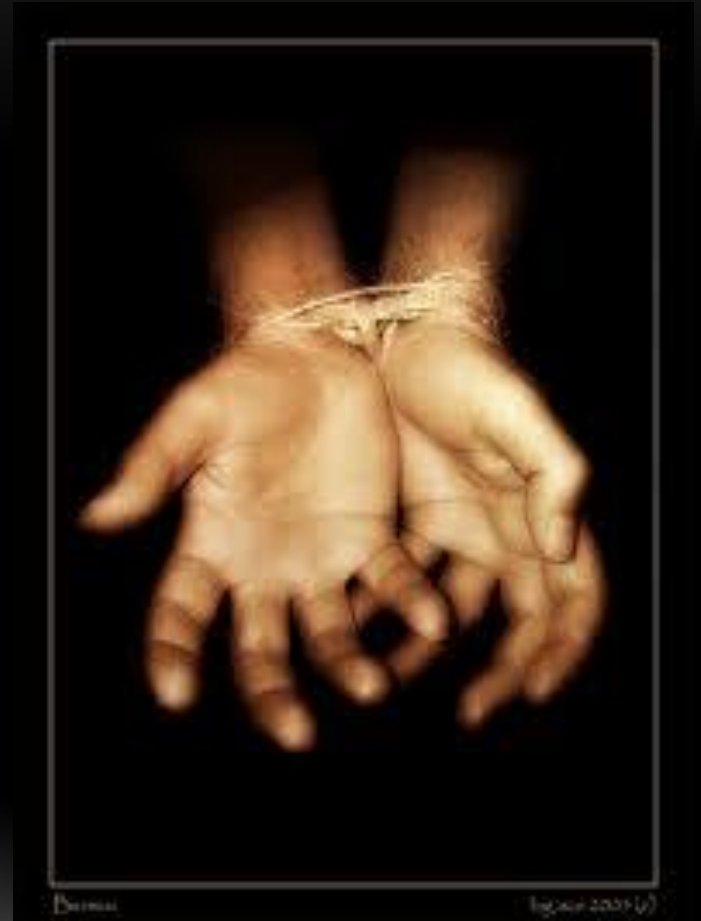
## **Uzależnienie:**

- „kiedy ciągle chce się brać, pić lub palić i o niczym innym się nie myśli”
- „pojawia się, gdy mam w sobie taki przymus, nie chcę – ale muszę”
  - „kiedy pojawia się ból, bo nie wziąłem, nie piłem, nie paliłem”

**„Uzależnienie jest chorobą, która polega na utracie kontroli nad własnym życiem, braniu narkotyków, dopalaczy, piciu, paleniu, mimo problemów, do jakich prowadzą te używki oraz na wzrastającej tolerancji organizmu. Oznacza to, że trzeba stosować coraz mocniejsze używki lub coraz większą ich dawkę. Uzależnienie zazwyczaj nie pojawia się wraz z pierwszą dawką, lecz rozwija się stopniowo.”**

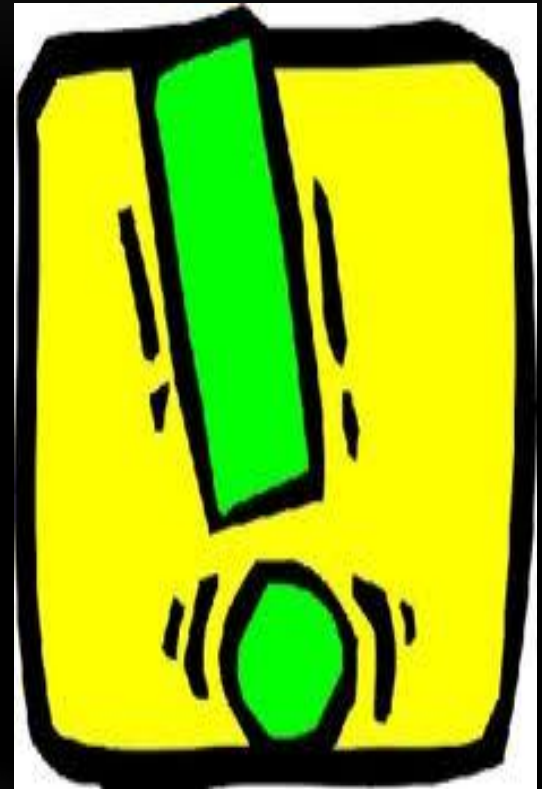
# UZALEŻNIONY NASTOLATEK

- unika bliskości i związków
- ma czarno – biały obraz świata
- jest nastawiony na szybką redukcję stresu
- łamie prawo
- ma problem z przestrzeganiem norm i zasad
- przeżywa skrajne emocje
- żyje w chaosie
- nie ma zainteresowań
- notorycznie kłamie



# LISTA PODSTAWOWYCH SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH

- zmiana przyjaciół
- pogorszenie wyników w nauce
- kłopoty z koncentracją
- ospałość lub pobudzenie
- wagary
- oszustwa
- kradzieże
- chroniczne zmęczenie lub nadmierne pobudzenie
- agresja
- zmiana nawyków żywieniowych
- zmiany w wyglądzie



# NARKOMANIA



**Narkotykami nazywamy środki odurzające, substancje pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działające na ośrodkowy układ nerwowy.**



# PODZIAŁ NARKOTYKÓW WEDŁUG ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA

- **Opiaty, np. heroina, morfina**
  - **Psychosymulanty, np. amfetamina**
  - **Kokaina**
  - **Marihuana i haszysz**
  - **Halucynogeny np. DMT**
  - **Psychodeliki np. LSD-25**
  - **Środki lotne – kleje**
  - **Leki uspokajające i barbiturany**
-



# PRAWDA CZY MIT?

*Uzależniają się tylko słabi ludzie.*

**NIEPRAWDA.** Człowiek uzależnia się nie dlatego, że jest słaby lub silny, lecz w pierwszej kolejności, dlatego, że bierze narkotyki i podoba mu się ich działanie. Nie można też powiedzieć, że ludzie o silnej woli mogą brać środki odurzające i nic im się nie stanie. Każdy, kto zaczyna brać narkotyki powinien liczyć się z uzależnieniem.



*Biorę tylko dla przyjemności, nie uzależnię się.*

**NIEPRAWDA.** Żaden z narkomanów nie zaczął brać, bo chciał się celowo i z premedytacją uzależnić. W mózgu osoby biorącej narkotyki po pewnym czasie następuje pewien „przeskok” (wzrasta tolerancja, organizm zaczyna się uodparniać), po którym nie da już się wrócić do poprzedniego stanu.



*Marihuana jest „lekkim” narkotykiem i nie uzależnia .*

**NIEPRAWDA.** Marihuana, podobnie jak haszysz jest uzależniająca i chociaż uzależnia w nieco dłuższym czasie niż np. heroina, to jednak osobom, które ją palą trudno jest już po paru miesiącach zrezygnować z wypalenia skręta.



*Zawsze wiadomo, co zawiera narkotyk.*

**NIEPRAWDA.** Nigdy nie ma pewności, jakie substancje wchodzi w skład narkotyku. Ten towar nie ma znaku jakości, a rozprowadzane narkotyki zwykle zawierają zanieczyszczenia. Domieszki są bardziej lub mniej toksyczne.



*Marihuana, to niegroźne „zioło”.*

**NIEPRAWDA.** Marihuana uzależnia psychicznie. Może powodować niepokój, rozkojarzenie, pogorszenie koncentracji, pamięci i obniżenie sprawności intelektualnej, a także zubożenie i zniechęcenie do codziennych zajęć (syndrom motywacyjny).



*Amfetamina poprawia zdolność umysłu.*

**NIEPRAWDA.** Amfetamina nie utrwała posiadanej wiedzy, ani nie przyspiesza przyswajania nowej. Pozwala na aktywność przez całą dobę, jednak kosztem wyczerpania organizmu i depresji, kiedy narkotyk przestaje działać. Ponadto silnie uzależnia.



*Istnieje podział na narkotyki „twarde” i miękkie”.*

**NIEPRAWDA.** Nie ma narkotyków „twardych” i „miękkich” są tylko wolniej i szybciej uzależniające.



*Heroina to najbardziej niebezpieczny narkotyk.*

**PRAWDA.** Heroina z uwagi na ogromną siłę działania oraz powodowanie w szybkim czasie degradacji narządów wewnętrznych oraz ze względu na szybkie uzależnienie, rzeczywiście uważana jest za najbardziej niebezpieczny dla życia narkotyk. Może uzależnić już po pierwszym razie.





# NARKOMANIA – TO SIĘ LECZY...

Leczenie narkomanii przebiega zazwyczaj w trzech etapach:

detoksykacja – polega na uwolnieniu chorego od dolegliwości będących następstwem zażywania narkotyków

terapia – stanowiąca podstawową formę leczenia, prowadzona na oddziałach i w ośrodkach stacjonarnych

readaptacja społeczna - prowadzona w warunkach otwartych, ma ona pomóc w powrocie do normalnych warunków życia.



# ZAPAMIĘTAJ !!!



Narkotyki są niezwykle szkodliwe. Uzależnienie to nie jedyny efekt uboczny stosowania narkotyków. Przy długotrwałym nadużywaniu są trucizną, która powoli niszczy cały organizm. Wpływają nie tylko na funkcjonowanie poszczególnych narządów, lecz także mogą zmieniać psychikę człowieka.

LEGAR FUNGAS  
74.99,-



**DOPALACZE**

**Dopalacze to termin, którego używa się potocznie dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym lub faktycznym działaniu psychoaktywnym, nie znajdujących się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.**



## PRAWDA CZY MIT?

*Dopalacze są bezpieczną alternatywą dla substancji nielegalnych.*

**NIEPRAWDA.** Produkty sprzedawane jako dopalacze oprócz środków psychoaktywnych zawierały wiele zanieczyszczeń, trucizny, leki, środki chemiczne, itp.



*Dopalacze są wyrobami kolekcjonerskimi.*

**MIT** - pomimo, iż sprzedawane są jako „produkty kolekcjonerskie” nie zawsze trafiają do klaserów na półki obok kolekcji znaczków czy monet. Po prostu są spożywane przez ludzi, mimo iż na opakowaniach widnieje napis „Nie do spożycia przez ludzi”. Dlatego błędne jest określenie wyrób kolekcjonerski, bo i tak ten produkt służy do innych celów.



*Wszystkie dopalacze są pochodzenia naturalnego  
– żadnej chemii.*

**MIT** – wiele tzw. mieszanek ziołowych ma  
dodatek syntetycznych substancji  
psychoaktywnych.



# NIEPOŻĄDANE DZIAŁANIA DOPALACZY

- porażenie układu oddechowego i układu krążenia,
- poważne zaburzenia rytmu serca do zatrzymania jego akcji włącznie,
- gwałtowne skoki ciśnienia prowadzące do utraty przytomności, udarów mózgu lub zawałów serca,
- nieodwracalne zmiany w organizmie człowieka,
- śmierć





**FAKT** - „Wymioty, słanianie się na nogach, przekrwione oczy i drżące ręce – takie objawy miało 5 - ciu białostockich licealistów, którzy trafili do szpitala z podejrzeniem zatrucia dopalaczami”.

„Wprost 24 29.09.2010r.”

**FAKT**- „24 letni mężczyzna ze Zgierza zmarł na schodach klubu muzycznego OIOM w Łodzi. Nieprzytomnego mężczyznę znaleziono nad ranem, gdy kończyła się całonocna impreza muzyczna. Zmarł przed przyjazdem pogotowia. Miał przy sobie dopalacze”.

„Sfora.pl

30.03.2010”

**7 października 2010.**

**Sejm zdecydowaną  
większością głosów  
przyjął ustawę zakazującą  
handlu dopalaczami.**

**Za ich posiadanie,  
wytwarzanie i obrót  
będzie grozić wysoka  
kara pieniężna lub kara  
pozbawienia wolności.**





***DOPALACZE  
IM WIĘCEJ WIESZ  
TYM ŁATWIEJ SIĘ BRONISZ***

# ALKOHOLIZM



## PRAWDA CZY MIT?

*Lampka wina, kufel piwa czy "kieliszek" wódki nikomu jeszcze nie zaszkodziły.*

**MIT.** Alkohol, wypijany w niewielkich ilościach i do tego sporadycznie, nie powoduje widocznych zmian w organizmie. Kiedy sięganie po alkohol powtarza się zbyt często lub kiedy organizm jest szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu - nawet niewielkie jego ilości muszą, w jakimś momencie, zaszkodzić.



*Alkohol jest dobrym środkiem "na rozgrzewkę,"*

**MIT.** Efekt rozgrzania jest tylko chwilowy. Wypicie alkoholu powoduje bowiem, na krótki czas, poczucie ciepła spowodowane napłynięciem do rozszerzonych naczyń skórnych ciepłej krwi "ze środka" organizmu. Rozszerzone naczynia krwionośne przyśpieszą wymianę ciepła z otoczeniem i tym samym jego utratę. Ochłodzona krew wraca z powrotem "do środka", do narządów wewnętrznych, zaburzając ich funkcjonowanie. Stąd częste przeziębienia (niejednokrotnie zapalenia oskrzeli czy płuc) u osób, które po wypiciu alkoholu starały się gwałtownie ochłodzić na chłodnym powietrzu.



*Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na zdenerwowanie.*

**MIT.** Chwilowe odprężenie, jakiego doznają niektóre osoby po spożyciu alkoholu, odrywa je na bardzo krótko od problemów życiowych. Problemy pozostają jednak nadal bez rozwiązania, nawarstwiają się i często jeszcze bardziej komplikują. Po wytrzeźwieniu powraca się do nich z jeszcze większym napięciem i niepokojem. Dalsze sięganie po alkohol z myślą o zrelaksowaniu się grozi uruchomieniem mechanizmu "błędnego koła", który prowadzi do uzależnienia. Tak naprawdę to negatywny wpływ alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy pociąga za sobą jeszcze większą "nerwowość".





# OBJAWY OSTRZEGAWCZE

- **Sięganie po alkohol przede wszystkim dlatego, że jego działanie odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie.**
- **Poszukiwanie, inicjowanie i organizowanie okazji do wypicia.**
- **Możliwość wypicia większej niż uprzednio ilości alkoholu, tzw. mocna głowa.**
- **Trudności z odtworzeniem wydarzeń, które miały miejsce podczas picia.**
- **Picie alkoholu w samotności.**
- **Powtarzające się przypadki prowadzenie samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu.**
- **Reagowanie rozdrażnieniem w sytuacjach utrudniających dostęp do alkoholu.**

# ALKOHOL UZALEŻNIA!



## **PAMIĘTAJ...**

**Alkohol działa negatywnie właściwie na cały organizm. Atakuje niemal wszystkie układy narządów wewnętrznych, siejąc spustoszenie w mózgu, żołądku, wątrobie, sercu, naczyniach krwionośnych i wszędzie, gdzie uda mu się dotrzeć. Powoduje wiele rozmaitych schorzeń. Można powiedzieć, że jest zabójcą o kompleksowym działaniu.**





**Nigdy  
nie jeżdżę  
po  
alkoholu**



**18**

**Alkohol. Tylko dla  
pełnoletnich**



**NIKOTYNIZM**



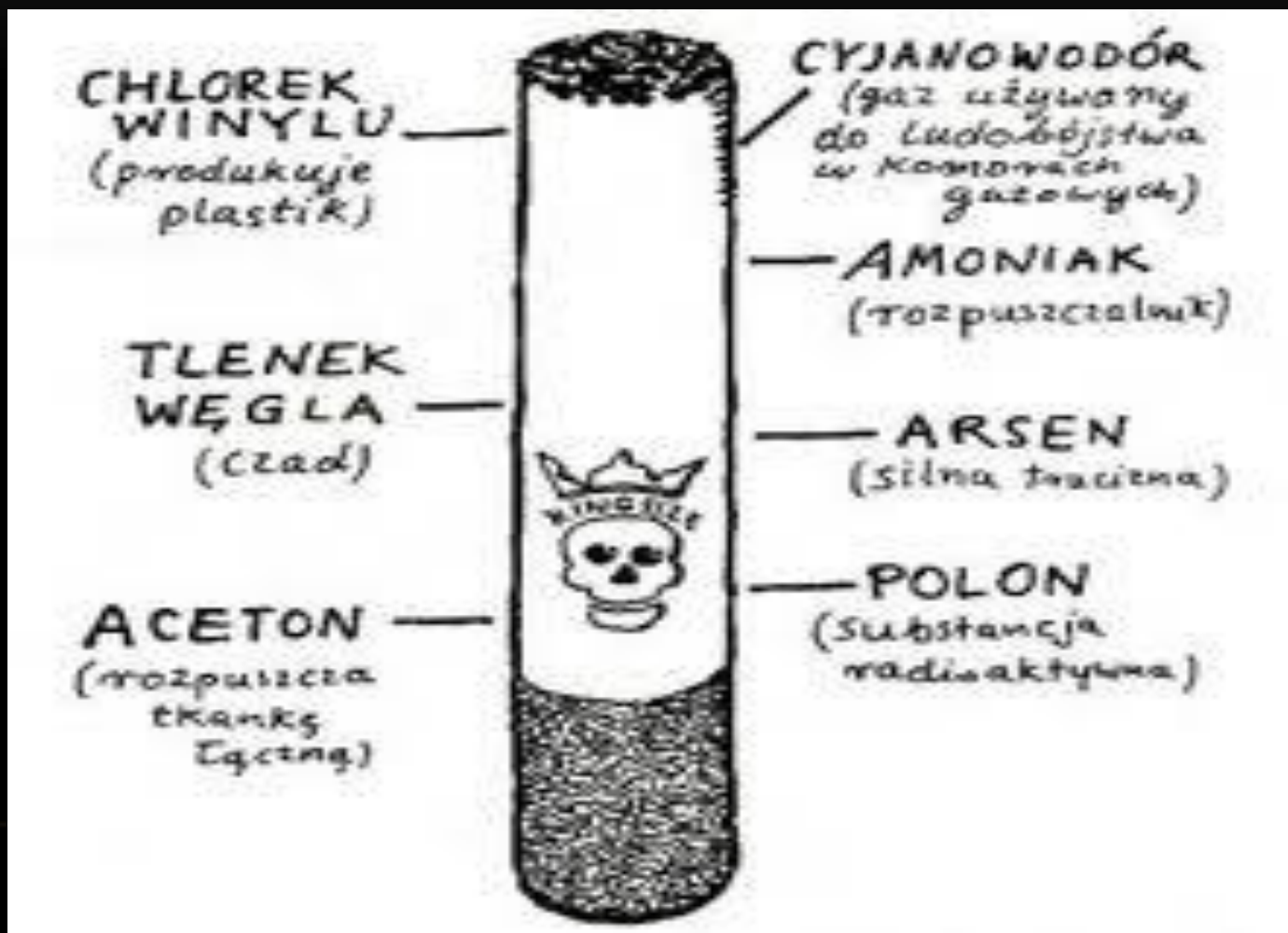
Dym tytoniowy składa się z prawie 4000 związków chemicznych, z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze. Ich działanie nie jest ograniczone jedynie do palaczy tytoniu, ale także dotyczy wszystkich tych osób (mężczyzn, kobiet i dzieci), które przebywają w pomieszczeniach, gdzie występuje dym tytoniowy (tzw. "palenie bierne"). Dym jest inhalowany do dróg oddechowych, skąd dostaje się do krwioobiegu i zostaje rozprowadzony po całym organizmie i do wszystkich narządów.



Zanim powstanie papieros w postaci, w jakiej go znamy, dodaje się do niego wiele substancji chemicznych – aromatów, konserwantów (nierzadko o nieznanym pochodzeniu i utajnionym przez producentów). Na przykład specjalne sole powodują, że papieros stale się tli, amoniak zmieniając pH biologicznie uaktywnia nikotynę, cukier i lukrecja poprawiają smak, a gliceryna dłużej zachowuje świeżość tytoniu. Chemicznie „spreparowany” papieros dostarcza palaczowi substancji, od której się uzależnia - nikotyny oraz innych toksycznych związków chemicznych.



# CZY WIESZ CO PALISZ?



## Co grozi palaczowi?



# NIE PAL - ZAOSZCZĘDZISZ

W tys. PLN.

80

70

60

50

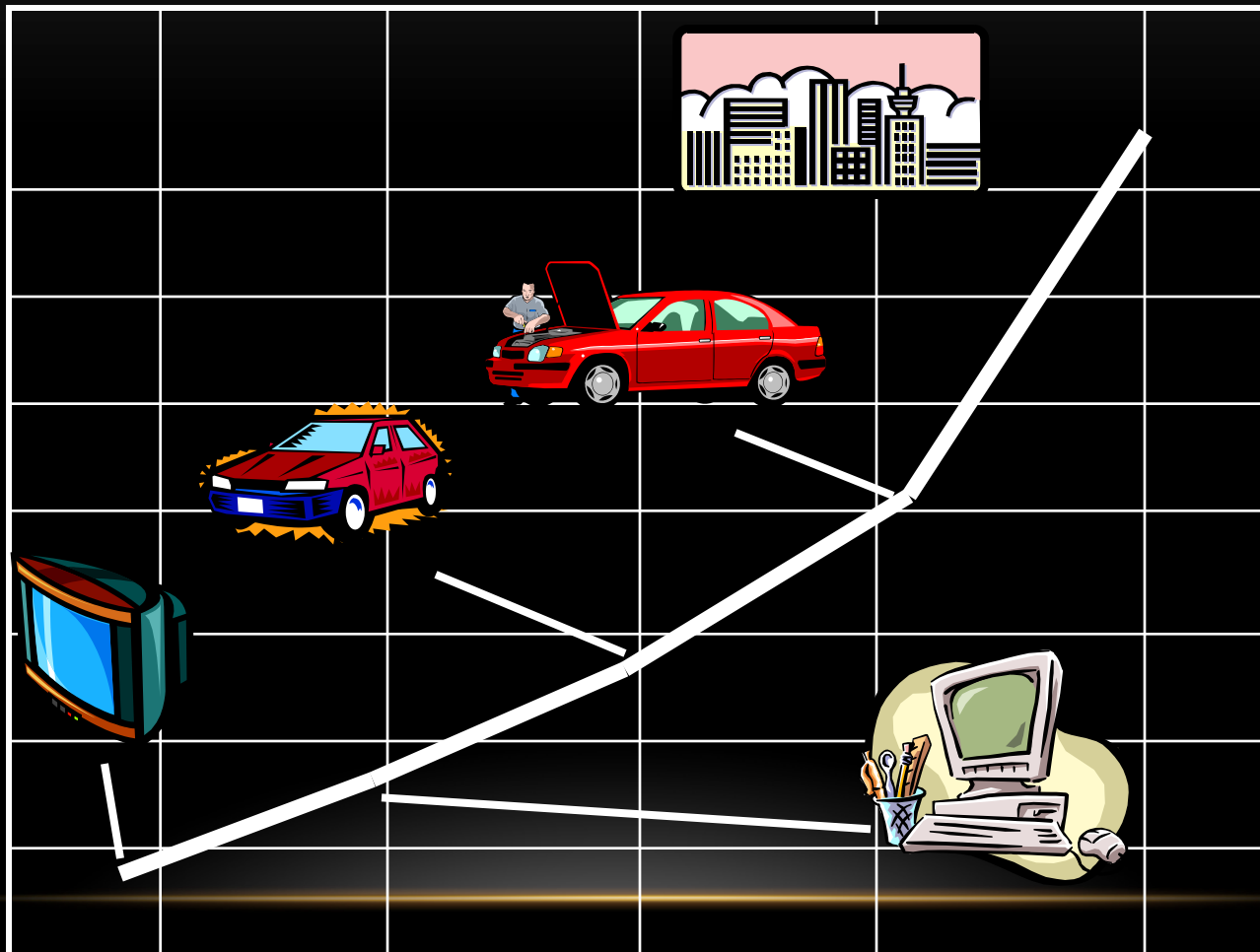
40

30

20

10

0



## **PONURE FAKTY**

- **Palenie skraca życie!!! Jeden papieros zabiera około 10 minut czasu Twojego życia. Dziennie wypalenie jednej paczki papierosów zajmuje 3 godziny i 30 minut. Rocznie - to prawie 1160 godzin! W ciągu 10 lat to aż 12 000 godzin!**
- **Paląc papierosy zwiększasz trzykrotnie ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego.**

# papierosy

Są do durny

Przewodnik i dystrybutor

Wydawca:  
Mikroświat, Poznań  
i Książki, Lublin

Redakcja:  
Polska Agencja  
Reklamowa  
ul. Włocławskiej 13  
Lublin, Poland

Wydanie:  
1998

ISSN 1158-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000

0000-0000



# BIBLIOGRAFIA

Marzena Pacek, *Narkotyki przy tablicy*, Warszawa 2000

[narkomania.pl](http://narkomania.pl)

[doplacze.info.pl](http://doplacze.info.pl)

[odzyskajwolnosc.pl](http://odzyskajwolnosc.pl)

[alkoholizm.eu](http://alkoholizm.eu)

[zdrowie.med.pl](http://zdrowie.med.pl)

[leczenienarkomanii.moserwis.pl](http://leczenienarkomanii.moserwis.pl)

[torun.kujawko-pomorskie.policja.gov.pl](http://torun.kujawko-pomorskie.policja.gov.pl)

[alkoholizm.wieszjak.pl](http://alkoholizm.wieszjak.pl)

[wikipedia.pl](http://wikipedia.pl)

Foto: internet

**Autorzy prezentacji:**

**Anita Krowicka (17 lat)**

**Artur Brygier (17 lat)**

**Radosław Żbikowski (17 lat)**

**Zespół Szkół im. Leokadii Bergerowej w Płocku**

---