

4

Czym jest uzależnienie?

Alkohol, tytoń i narkotyki nieodwracalnie niszczą organizm. Wywołują one uzależnienie, które sprawia, że gdy zacznie się przyjmować te produkty, bardzo trudno przestać to robić. Uzależnić się można także od różnych czynności, na przykład korzystania z urządzeń elektronicznych.

■ Uzależnienie jest chorobą

Nikotyna zawarta w tytoniu, **alkohol** i **narkotyki** powodują zaburzenia pracy układu nerwowego i uszkodzenia licznych narządów organizmu. Ich wspólną, niebezpieczną cechą jest to, że wywołują **uzależnienie**, czyli niemożliwe do opanowania pragnienie ponownego zażycia określonej substancji. Osoba uzależniona nie potrafi zrezygnować z papierosów, alkoholu czy narkotyku. Gdy nie ma do nich dostępu, jej samopoczucie wyraźnie się pogarsza. W przypadku narkotyków lub alkoholu mogą u niej wystąpić również silne skurcze i bóle mięśni oraz napady drgawek.



Suszone liście tytoniu są używane do wyrobu papierosów.

Skutki picia alkoholu i palenia tytoniu

Picie alkoholu powoduje:

- zaburzenia czynności układu nerwowego
- zakłócenia rytmu serca
- rozwój choroby nadciśnieniowej
- uszkodzenie wątroby oraz ściany żołądka i jelit
- raka jamy ustnej i gardła
- zaburzenia w wytwarzaniu komórek rozrodczych



Palenie tytoniu powoduje:

- raka jamy ustnej, gardła, krtani i płuc
- przewlekłe zapalenie oskrzeli
- uszkodzenie ściany żołądka
- raka trzustki
- niedotlenienie serca
- niedotlenienie mózgu



Osoby palące mogą palić wyłącznie w wyznaczonych miejscach.

Ponadto do niektórych substancji organizm bardzo szybko się przyzwyczaja. Tak jest na przykład z narkotykami i alkoholem. Osoba uzależniona zażywa coraz większe ich dawki, które czynią coraz większe szkody w jej organizmie, a w końcu prowadzą do śmierci. Leczenie uzależnień jest bardzo trudne i nie zawsze kończy się sukcesem. Dlatego nie należy eksperymentować ze środkami uzależniającymi, zwłaszcza z narkotykami.

■ Dym tytoniowy szkodzi także niepalącym

Palenie papierosów powoduje, że do płuc dostaje się powietrze zanieczyszczone dymem, w którym znajduje się wiele szkodliwych składników. Są wśród nich: nikotyna, powodująca uzależnienie, tlenek węgla, czyli czad, który blokuje transport tlenu do komórek, oraz liczne substancje wywołujące groźne, często śmiertelne choroby. Równie niebezpieczne jest wdychanie dymu pochodzącego z papierosów wypalanych przez inne osoby, czyli tak zwane **palenie bierne**.

■ Alkohol najsilniej działa na układ nerwowy

Alkohol jest silnie trujący dla całego organizmu, ale najbardziej wrażliwy na jego działanie jest **układ nerwowy**. Dlatego po spożyciu alkoholu występują zaburzenia pracy narządów zmysłów, na przykład wzroku, oraz trudności w utrzymaniu równowagi. Alkohol uszkadza także narządy układu pokarmowego i krwionośnego.



Warto wiedzieć

Dopalacze to potoczna nazwa dużej grupy substancji, które mają działanie podobne do narkotyków. Skład, a także skutki stosowania większości z nich nie są jeszcze całkiem poznane. Dlatego po zażyciu dopalaczy coraz więcej osób trafia w ciężkim stanie do szpitala.

ograniczone pole widzenia



Alkohol opóźnia czas reakcji i powoduje ograniczenie pola widzenia, dlatego nietrzeźwy kierowca stanowi zagrożenie dla wszystkich uczestników ruchu.

■ Narkotyki powodują szybkie wyniszczenie organizmu

Narkotyki uszkadzają głównie mózg, a także inne narządy wewnętrzne. Występują w różnych postaciach, między innymi jako tabletki, płyny, proszki, specjalne papierosy i substancje do wążania. Są dostępne również w formie nasączonych bibulek, kolorowych znaczków lub słodyczy. Musimy pamiętać, że wbrew temu, co mogą mówić inni, nie istnieją ani bezpieczne narkotyki, ani ich bezpieczne dawki.

■ Uzależnienie od korzystania z urządzeń elektronicznych

Korzystanie z urządzeń elektronicznych ma niewątpliwie wiele zalet: umożliwia szybki dostęp do informacji, pozwala na kontakt z rodziną i przyjaciółmi, zapewnia rozrywkę. Może mieć jednak także szkodliwy wpływ na nasz organizm.

Uzależnienie od komputera rozwija się powoli i niepostrzeżenie, gdy użytkownik coraz więcej czasu spędza przed ekranem. Coraz częściej rezygnuje z posiłków, zaniedbuje obowiązki, ogranicza kontakty z rodziną i przyjaciółmi, a ostatecznie funkcjonuje wyłącznie w wirtualnej rzeczywistości.

Uzależnienie od telefonu komórkowego może rozwinąć się u osób, które prawie nigdy nie rozstają się z tym urządzeniem i nieustannie z niego korzystają. Zwykle jest to uzależnienie od wysyłania SMS-ów i MMS-ów, rozmawiania na czacie lub grania w gry. U osoby uzależnionej brak działającego telefonu może wywołać rozdrażnienie, a nawet atak paniki.



Warto wiedzieć

Uzależnienie od korzystania z urządzeń elektronicznych jest chorobą, którą należy leczyć, podobnie jak uzależnienie od alkoholu, nikotyny czy narkotyków.



Osoby uzależnione od korzystania z komputera funkcjonują w wirtualnej rzeczywistości.



Osoby zbyt często korzystające z telefonów unikają bezpośrednich kontaktów towarzyskich.

Asertywność to umiejętność odmawiania

Na propozycję spróbowania narkotyków, papierosów czy alkoholu należy zdecydowanie powiedzieć: „Nie!”. Czasami jednak mamy z tym trudności, dlatego ważne jest ćwiczenie umiejętności asertywnego zachowania. **Asertywność polega na odmawianiu i pozostawianiu przy własnym zdaniu w taki sposób, aby nie mieć poczucia winy oraz nie sprawić przykrości innym osobom.**

Przyroda w sieci



www.116111.pl

Krok po kroku

Jak zachować się asertywnie?

Wyobraź sobie, że jesteś na wycieczce szkolnej. Mieszkasz w pokoju z osobami, które dobrze znasz i lubisz. Gdy wieczorem jedna z nich wyciąga paczkę papierosów, a cała grupa chętnie się częstuje, zastanawiasz się, jak odmówić. Oto kilka sposobów radzenia sobie w takich sytuacjach.

1. Metoda zacinającej się płyty

Wielokrotnie (jak płyta, która się zacięła) odmawiasz, mówiąc na przykład:

- *Nie, dziękuję, nie mam na to ochoty.*
- *Nie lubię papierosów.*

lub żartobliwie oznajmiasz:

- *Dzisiaj nie palę.*
- *Już nie palę.*

2. Metoda zasłony dymnej

Pozornie zgadzasz się z krytyką własnej osoby, mówiąc na przykład:

- *Masz rację, przejmuję się tym, co myślą o mnie rodzice.*
- *Zgadza się, jestem dzieckiem.*
- *Rzeczywiście, boję się kłopotów w szkole.*

3. Metoda zadawania pytań

Wypytyujesz o dobre i złe strony propozycji, na przykład:

- *Co dobrego widzisz w paleniu papierosów?*
- *Co złego jest w tym, że nie chcę palić?*



■ Napoje energetyzujące nie są obojętne dla zdrowia

Napoje energetyzujące, znane także pod nazwą *energy drink* (czytaj: enerdzi drink), są reklamowane jako produkty dostarczające dużych ilości energii, przeznaczone dla osób, które ukończyły 15 lat. Głównym środkiem pobudzającym jest w nich **kofeina** – substancja występująca naturalnie w kawie i herbacie, choć w znacznie mniejszej ilości. Zawierają one także bardzo **dużo cukru**.

Niebezpieczne dla zdrowia są nie tyle same substancje uzależniające, co wyjątkowo wysoka ich zawartość. Na przykład duże dawki kofeiny wywołują zaburzenia pracy serca, bóle i zawroty głowy oraz dolegliwości żołądkowe. Niekiedy objawy są tak nasilone, że wymagają interwencji lekarza. Tymczasem wiele osób traktuje napoje energetyzujące jako nieszkodliwe napoje chłodzące. Napojów energetyzujących nie można pić bez ograniczeń. Dzieci i młodzież, ze względu na rozwijający się organizm, powinny z nich zupełnie zrezygnować.



Po spożyciu napoju energetyzującego nasz organizm jest nadmiernie pobudzony. Wszystkie narządy pracują wtedy tak, jak pod wpływem silnego stresu.

■ To najważniejsze!

- Alkohol, nikotyna i narkotyki zaburzają pracę układu nerwowego, uszkadzają niektóre narządy wewnętrzne oraz powodują uzależnienie.
- Objawami uzależnienia są: nieopanowana chęć zażycia określonej substancji lub wykonywania jakiejś czynności oraz pogorszenie samopoczucia w przypadku ich braku.
- Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych prowadzi do uzależnienia, które należy leczyć podobnie jak uzależnienie od alkoholu, nikotyny czy narkotyków.
- Asertywnością nazywamy umiejętność zachowywania się zgodnie z własnymi przekonaniami przy jednoczesnym poszanowaniu opinii innych osób.
- Napoje energetyzujące zawierają dużą ilość cukru i kofeinę – substancję wywołującą między innymi zaburzenia pracy serca.

Czy wiesz, czy umiesz?

1. Wyjaśnij, jak rozumiesz termin *uzależnienie*, oraz podaj przykłady substancji lub czynności, które działają uzależniająco.
2. Opisz, jak alkohol i składniki dymu papierosowego wpływają na niektóre narządy organizmu.
3. Podaj przykłady sytuacji, w których przydaje się umiejętność stanowczego odmawiania.
- * 4. Uzasadnij następujące stwierdzenie: *Narkotyki należą do najbardziej niebezpiecznych środków uzależniających.*