

STOP UZALEŻNIENIOM



NIKOTYNA

Dlaczego nie warto sięgać po papierosy?
W dymie papierosowym i samym papierosie znajduje się mnóstwo trujących związków chemicznych, w tym substancji rakotwórczych.

Regularne palenie zwiększa ryzyko występowania wielu chorób układu naczyniowo-sercowego, oddechowego, jak również chorób nowotworowych.

Palenie może powodować: wzrost ciśnienia tętniczego, nudności, wymioty, biegunkę, zmniejszenie pojemności płuc, a co za tym idzie trudności w oddychaniu podczas wysiłku fizycznego, uszkodzenie błony śluzowej żołądka, co przyczynia się do powstawania wrzodów, niedotlenienie mózgu i w konsekwencji wolniejsze kojarzenie i słabsze zapamiętywanie, raka płuc, nerki, trzustki, uszkodzenie kubków smakowych oraz komórek węchowych, co powoduje osłabienie odkrywania wrażeń smakowych.

Uwaga! Co 13 sekund

ktoś umiera z powodu palenia tytoniu!

Pamiętaj! Pałac papierosy narażasz nie tylko siebie, ale również osoby z twojego najbliższego otoczenia (tzw. biernych palaczy). Biernie wdychanie dymu tytoniowego wywiera szczególnie niekorzystny wpływ na układ krążenia u dzieci.

Papierosy? Nie dziękuję, nie śmierdę i nie truję!

E-PAPIEROSY

E-papierosy to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają ciecz i wytwarzają aerozol, który jest wdychany przez użytkownika.

Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne.

E-papierosy są równie niebezpieczne jak papierosy tradycyjne.

Konsekwencje palenia e-papierosów:

- zwiększenie ryzyka raka,
- osłabienie kondycji fizycznej,
- uzależnienie od nikotyny,
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany w płucach,
- zmniejszona wydajność układu odpornościowego,
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc,
- upośledzenie pamięci,
- skurcze i drżenie mięśni,
- podrażnienie oczodołów,
- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej,
- nudności, wymioty.

Istnieją dowody naukowe na to, że młodzi ludzie, którzy używają papierosów elektronicznych, mogą częściej palić papierosy tradycyjne w przyszłości. Używanie nikotyny w okresie dojrzewania może zwiększać ryzyko uzależnienia od innych substancji w przyszłości!

ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE

Substancje psychoaktywne (potocznie nazywane dopalaczami) zawierają niezwykle groźne substancje dla zdrowia i życia osoby, która je zażyje.

Większość substancji wchodzących w skład dopalaczy jest słabo poznana, co utrudnia bądź nawet uniemożliwia przewidzenie efektu ich działania.

Prowadzi to do obniżenia skuteczności działań ratujących zdrowie lub życie.

Substancje psychoaktywne mogą przyjmować postać, np. suszu, kadzidełek, skrętów, tabletek, proszku w torebkach, mieszanek aromatycznych. Pomysłowość wytwórców nie ma granic. Producenci nie deklarują ilości i jakości dodanych substancji.

Negatywne skutki zażywania dopalaczy:

Do negatywnych skutków związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych zalicza się między innymi: silne bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, udar mózgu, zaburzenia rytmu serca, kołatanie serca, niewydolność nerek, niewydolność wątroby, stany lękowe, napady agresji, problemy z oddychaniem, zaburzenia widzenia, utratę przytomności, śpiączkę.

Obecnie na mocy znowelizowanej ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii dopalacze traktowane są jak narkotyki. Za samo posiadanie znacznych ilości dopalaczy grozi kara nawet do 3 lat więzienia, a za handel nimi nawet do 12 lat.

NARKOTYKI

Uzależnienie od narkotyków, określane także terminem „narkomania” jest postępującą chorobą prowadzącą do wyniszczenia organizmu (w skrajnych przypadkach do śmierci). Cechą charakterystyczną choroby jest konieczność przyjmowania środka odurzającego, który powoduje uzależnienie psychiczne i fizyczne. Narkoman odczuwa wewnętrzny przymus zwiększania dawek przyjmowanych środków psychoaktywnych.

Narkomania charakteryzuje się m.in.:

- tak zwanym „głodem narkotycznym”,
- przymusem zażywania środków odurzających,
- chęcią zdobycia narkotyku za wszelką cenę i wszystkimi sposobami.

Pamiętaj! Z narkotykami zawsze przegrasz!

Powiedz NIE narkotykom!

Obcowanie z narkotykami niesie konsekwencje prawne. Posiadanie najmniejszej ilości środków odurzających lub substancji psychotropowych jest w Polsce przestępstwem zagrożonym karą pozbawienia wolności do 3 lat! Osoba handlująca narkotykami może spędzić w więzieniu do 10 lat. Nakłanianie drugiej osoby do zażycia narkotyku lub dawanie jej narkotyku grozi karą do 3 lat pozbawienia wolności, a w przypadku gdy osoba ta jest małoletnia, do 8 lat.

STOP UZALEŻNIENIOM



ALKOHOL

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą, która polega na utracie kontroli nad ilością spożywanego alkoholu.

Alkohol jest środkiem odurzającym o właściwościach narkotyku.

Żeby stać się alkoholikiem, nie trzeba pić codziennie.

Niektóre osoby uzależnione od alkoholu piją codziennie, a inne piją ciągami, czyli przez kilka dni, tygodni czy miesięcy, a potem dłuższy lub krótszy okres pozostają w całkowitej abstynencji.

Jest to typowy sposób picia w zaawansowanym stadium choroby alkoholowej.

Uzależnić się można, wypijając codziennie jedno piwo.

Zapamiętaj! Pijąc alkohol podejmujesz duże ryzyko!

Wypicie dużych ilości alkoholu naraz może prowadzić nawet do śmierci!

Psychoterapia to podstawa leczenia alkoholizmu.

To psycholog przy wsparciu psychiatry, może pomóc alkoholikowi wyjść z nałogu, jednak warunkiem jest świadomy udział osoby uzależnionej.

Alkoholikiem jest się do końca życia, mimo zerwania z nałogiem, co oznacza, że w dalszym ciągu trzeba kontrolować granice, które się sobie wyznaczyło.

ENERGETYKI

Napoje energetyczne to zazwyczaj gazowane napoje bezalkoholowe, które mają działanie pobudzające.

Napoje te zawierają substancje poprawiające koncentrację, zwiększające szybkość reakcji i wydolność organizmu, przeciwdziałające zmęczeniu. Są to mieszanki: kofeiny, tauryny, guarany, witamin z grupy B, ziół. Silne stężenie tych składników oraz dodatek cukru i barwników zapewnia intensywny smak i zapach wywołujący orzeźwienie lecz także **bardzo niekorzystne działanie zwłaszcza na dzieci i młodzież.**

Czy wiesz, że...? Po około 7-12 dniach picia codziennie tylko 1 puszki energetyku, organizm przyzwyczaja się do tych substancji i z czasem po wypiciu takiej samej porcji reakcja jest już mniejsza, co powoduje zwiększanie porcji.

Największym problemem regularnej konsumpcji napojów energetycznych są migreny, nerwowość, nadpobudliwość, kołatanie serca oraz bezsenność i stany lękowe, które pojawiają się ze względu na silny stres, który fundujemy sobie pobudzając się energetykami.

Gdzie szukać pomocy

Uzależnienia zawsze niosą za sobą ryzyko, reaguj, zanim będzie za późno!

Pomarańczowa Linia program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki:

801 140 068

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-20:00

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:

116 111

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania

800 199 990

czynny codziennie w godz. 16.00 - 21.00

Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne

801 889 880

czynny codziennie w godz. 17.00 - 22.00

z wyjątkiem świąt państwowych.

Uzależnienie jest granicą, której przekroczenie oznacza niewolę.

Uzależnić można się niemalże od wszystkiego, zarówno od substancji psychoaktywnych jak i określonych czynności (tzw. uzależnienia behawioralne).

Dla osoby uzależnionej czynność sprawiająca przyjemność staje się przymusem. Na rozwinięcie się uzależnienia wpływa wiele czynników.

Przed uzależnieniami można się uchronić, a głównie polega to na wyznaczeniu sobie właściwych granic.

Ważne jest też uświadomienie sobie problemu i zgłoszenie się po pomoc do psychologa lub lekarza psychiatry.