



ZABORSKIE
TOWARZYSTWO
NAUKOWE

WSPÓŁCZESNE UZALEŻNIENIA

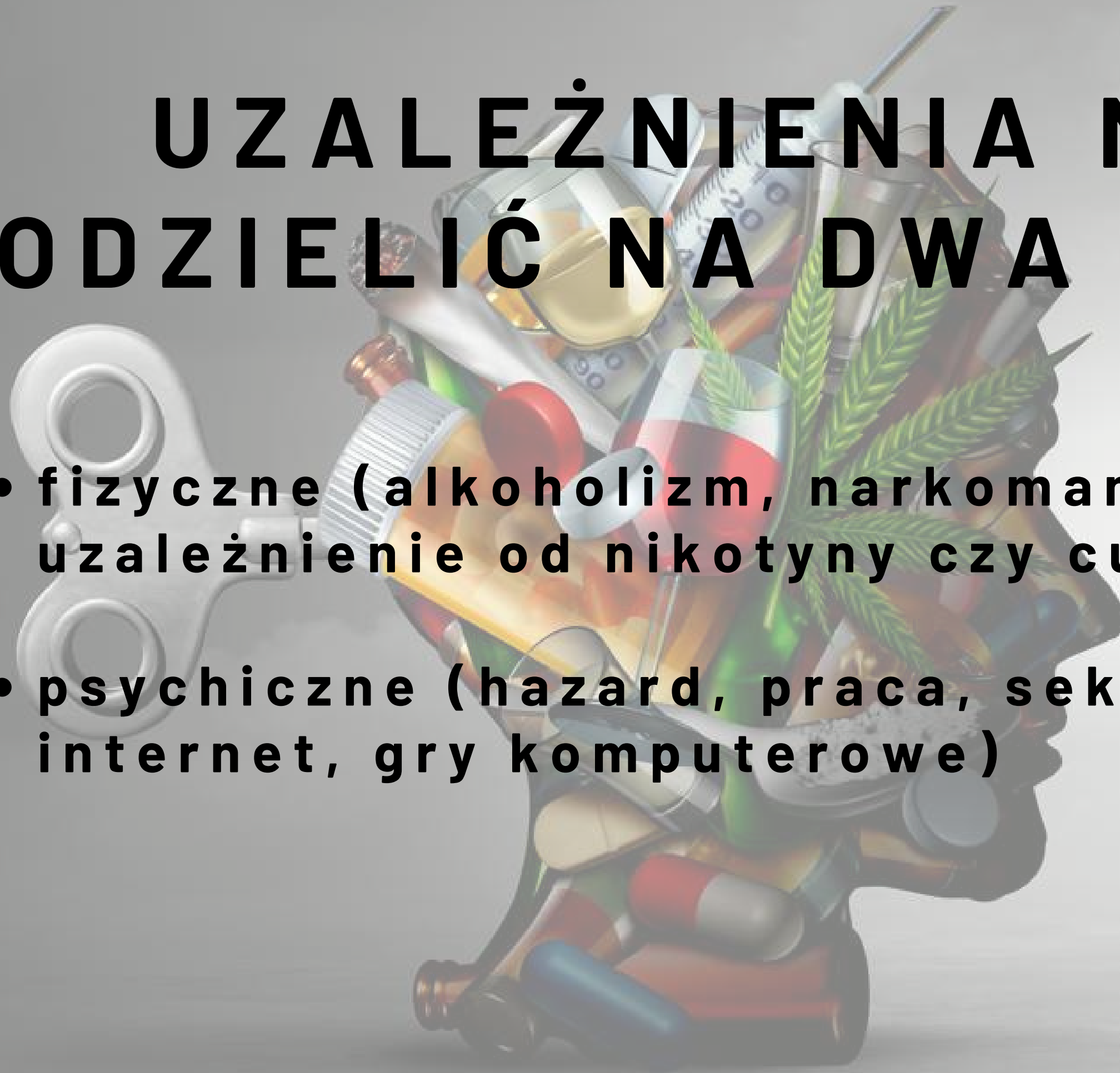
DZIECI I MŁODZIEŻY

UZALEŻNIENIE - CO TO?

Uzależnienie to choroba ośrodkowego układu nerwowego, jest to nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. Niezależnie od objawów, uzależnienie można określić jako organiczny, psychiczny lub psychosomatyczny przymus zaspokajania jakiejś potrzeby.

UZALEŻNIENIA MOŻNA PODZIELIĆ NA DWA RODZAJE:

- **fizyczne (alkoholizm, narkomania, lekomania, uzależnienie od nikotyny czy cukru)**
- **psychiczne (hazard, praca, seks, pornografia, internet, gry komputerowe)**



UZALEŻNIENIA FIZYCZNE

nazywane są również **uzależnieniami tkankowymi**. Są one wynikiem sztucznie wytworzonych zmian zachodzących w organizmie, które są **związane z silną potrzebą biologiczną**. Objawiają się przede wszystkim **przymusem przyjmowania jakiegoś środka**. Wiążą się one z konkretnymi zachowaniami, które mają wpływ na organizm. Dostarczenie substancji psychoaktywnej do organizmu powoduje odczuwanie pozytywnego wpływu na samopoczucie. Odstawienie prowadzi do zespołu abstynencyjnego, który związany jest z negatywnymi odczuciami, a w najgorszych przypadkach do śmierci.

UZALEŻNIENIA PSYCHICZNE

to silna potrzeba wykonywania czynności, odczuwania **konkretnych emocji lub przyjmowania substancji**, która nie prowadzi do poważnych fizjologicznych następstw. Mają one wpływ na **ośrodek nagrody w mózgu**. Osoba uzależniona odczuwa ciągłą potrzebę zaspokajania pewnych potrzeb. Cechami tego uzależnienia mogą być: wzrost popędu związanego z poszukiwaniem środka uzależniającego, fizyczne wyniszczenie, brak zainteresowania otoczeniem niezwiązanym ze środkiem i jego zdobywaniem, obsesja brania i natręctwa myślowe utrzymujące się i nawracające, wzrost tolerancji na działanie środka.

W obu przypadkach uzależnień chodzi o **krótkotrwałe lub powierzchowne poczucie przyjemności podczas wyrzutu dopaminy w naszym mózgu**. Wśród najczęstszych przyczyn powodujących uzależnienia możemy wyróżnić stres, czynniki psychospołeczne, społeczne przyzwolenie do jego nadużywania, depresja, lęki.

UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO - FONOHOLIZM

Co to?

Jest to problem patologicznego używania telefonu komórkowego. Dotyczy przede wszystkim osób młodych i dzieci. Objawia się **brakiem kontroli** nad korzystaniem z telefonu.

STATYSTYKI WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY:

84,2% uczniów używa smartfonów podczas przerw lekcyjnych,
33% przyznaje, że używanie telefonów w szkole wywołało problemy,
26,9% przyznaje, że korzystanie z telefonu sprawia, że mają mniej czasu na naukę,
38,6% młodzieży często zerka na telefon, aby zobaczyć, czy przypadkiem „ktoś nie napisał”,
32,7% badanych czuje niepokój, kiedy nie ma telefonu pod ręką,
45,8% uczniów stara się mieć telefon zawsze przy sobie - również, gdy zasypia i kiedy wstaje.

Z zebranych danych wynika, że **86,6% dzieci w wieku 7-8 lat ma już swoje telefony** i regularnie z nich korzysta. **92,4% z nich ma dostęp do Internetu.**



GŁÓWNE OBJAWY:

- nierozstawianie się z telefonem;
- poczucie zagubienia i frustracji w sytuacji, kiedy nie ma się dostępu do telefonu;
- korzystanie z urządzeń w sytuacjach i miejscach nieodpowiednich;
- wykonywanie wszystkich czynności z telefonem;
- ukrywanie się ze smartfonem.



FONOHOLIZM, A DEPRESJA

FONOHOLIZM należy do grupy tzw.

**uzależnień
behawioralnych,**

mających ścisły związek ze sferą społeczną.

Podobnie jak inne uzależnienia, uzależnienie od telefonu

komórkowego zwiększa ryzyko wystąpienia depresji bądź wycofania

społecznego czy poczucia

samotności, a w konsekwencji

obniża satysfakcję z życia.

SKUTKI UZALEŻNIENIA:

- poczucie osamotnienia,
- brak umiejętności nawiązywania/podtrzymywania relacji społecznych,
- brak umiejętności kreatywnego spędzania czasu czy w ogóle organizowania sobie czasu wolnego (ciągłe narzekanie na nudę),
- zaniżona samoocena,
- mniejsza satysfakcja z życia – realnego
- problemy z koncentracją uwagi,
- nadmierna drażliwość,
- wady wzroku,
- problemy ze snem,
- zaburzenia odżywiania/wagi,
- ból głowy,
- zmienne nastroje,
- cyberprzemoc.

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU - SIECIOHOLIZM

Dlaczego się uzależniamy?

Główną siłą Internetu jest to, że **w znacznym stopniu ułatwia nam życie** pozwalając oszczędzić czas i wysiłek potrzebny do wykonywania czynności takich, jak dokonywanie zakupów, poszukiwanie potrzebnych informacji, kontaktowanie się z innymi ludźmi, itd. Z siły tej wynika również główne zagrożenie dla osób z niego korzystających, mianowicie - **nadmierne korzystanie z ułatwień**, jakie daje, sprawia, że człowiek staje się coraz bardziej od nich zależny, oduczając się (lub, w przypadku młodych osób, nie mając szans rozpocząć nauki) wielu umiejętności potrzebnych do funkcjonowania w społeczności i konstruktywnego radzenia sobie w życiu.



Pilotaż terapii dzieci uzależnionych od internetu

Na etapie projektu resort zdrowia szacował, że dzieci zmagających się z uzależnieniem od nowych technologii cyfrowych jest około **5 tysięcy**. Jednakże autorzy publikacji „Brzdąc w sieci!” wskazują, że problem jest o wiele większy - **co drugie dziecko w wieku 0 - 6 lat** używa urządzeń mobilnych. Średnio korzystanie z telefonu czy smartfona **rozpoczynają dwulatki**.

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU - SIECIOHOLIZM

RODZAJE UZALEŻNIEŃ DO INTERNETU:

- uzależnienie od gier;
- uzależnienie od cyberseksu, sextingu;
- uzależnienie od hazardu online;
- uzależnienie od komunikatorów internetowych i mediów społecznościowych.

GŁÓWNE OBJAWY:

- utrata rachuby czasu spędzonego w internecie,
- zaniedbanie obowiązków domowych oraz szkolnych,
- zapomnienie o zaspokajaniu podstawowych potrzeb fizjologicznych,
- izolacja od rodziny i przyjaciół,
- brak aktywności fizycznej,
- problemy ze snem,
- zespół cieśni nadgarstka.

SKUTKI:

Skutki są takie same jak przy FONOHOLIZMIE, gdyż te uzależnienia są podobne do siebie i często łączą się ze sobą.

UZALEŻNIENIE OD JEDZENIA – FAST FOOD

Fast food – rodzaj pożywienia szybko przygotowywanego i serwowanego na poczekaniu, na ogół taniego. Zwykle **posiada ono wysoką wartość kaloryczną** – zawiera dużą ilość tłuszczów i węglowodanów, **przy równoczesnym niedoborze cennych dla organizmu substancji** – błonnika, witamin i minerałów.



Fast foody **stymulują system nagradzania w mózgu**, co może powodować spore uzależnienie. Jest to żywność łatwo dostępna, tak by każdy mógł w szybki i tani sposób zaspokoić swój głód, a to dodatkowo wpływa na powstawanie uzależnienia.

FAST FOOD UZALEŻNIENIE

CZY TO NIEBEZPIECZNE?

Naukowcy zbadali, jaki wpływ ma na nasz organizm zjedzenie zaledwie jednego zestawu z barów szybkiej obsługi. Już jedna porcja śmieciowego jedzenia skomponowanego w przeważającej części z tłuszczów nasyconych działa na szkodę tętnic i zwiększa ryzyko zawału serca, chorób układu krążenia, a także udaru. Prowadzi do utraty kondycji i wzrostu tkanki tłuszczowej.

PODOBNE DO NARKOTYKÓW?

Okazuje się, że wysoko przetworzona żywność może wywoływać efekt podobny do tego, jaki dają twarde narkotyki, a którego nie osiągnie się jedząc nieprzetworzone pokarmy, takie jak, np. ryby itd. Znajdujące się w fast foodach cukier i tłuszcze działają na mózg podobnie jak opium czy heroina. Osoby otyłe, podobnie jak narkomanii, mają mniejszą ilość dopaminy i czują potrzebę jej zwiększania, czyli sięgania po produkty, które zawierają dużo tłuszczu, cukrów i węglowodanów. A im więcej w naszym mózgu wydziela się dopaminy, tym czujemy się lepiej, jesteśmy bardziej szczęśliwi.

PIERWSZE SYMPTOMY

- zjadanie większej ilości produktów, niż było w planie,
- kontynuowanie jedzenia, nawet jeśli nie czujemy już głodu,
- jemy tak długo, aż robi nam się niedobrze,
- odczuwanie braku fast foodów

UZALEŻNIENIE OD NIKOTYNY

CO TO NIKOTYNA?

Jest głównym składnikiem tytoniu, silnie trującym związkiem organicznym.

- Małe dawki pobudzają czynność układu nerwowego, większe powodują zatrucie (nawet śmiertelne) wskutek porażenia ośrodka oddechowego,
- Jest bezbarwna, dopiero pod wpływem powietrza zmienia postać – staje się żółta,
- Jest oleista, bardzo silnie trująca: jedna jej kropla uzyskana z paczki papierosów jest śmiertelną dawką dla człowieka (1 kropla czystej nikotyny -60mg- powoduje zgon człowieka w ciągu 10 min),
- Ma właściwości uzależniające, a podczas palenia część nikotyny dostaje się do organizmu tzn. do krtani, płuc, do krwi a z krwią do mózgu i serca, pozostała część wraz z dymem ulatnia się do otoczenia.



SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO

Dym tytoniowy zawiera 4000 związków chemicznych, w tym 40 udowodniono działanie rakotwórcze.

UZALEŻNIENIE OD NIKOTYNY

NIKOTYNA, A NARKOTYK

W rankingu uzależnienia od substancji psychoaktywnej stwierdzono, że nikotyna uzależnia podobnie mocno lub bardziej od takich substancji jak heroina, kokaina, alkohol, kofeina lub marihuana.

SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW

- **Choroby układu krążenia** – zawał serca, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, udar mózgu, choroby naczyń obwodowych kończyn, tętniak aorty,
- **Choroby układu oddechowego** – rozedma płuc, astma oskrzelowa. Częste infekcje dróg oddechowych, zwiększona podatność na gruźlicę,
- **Choroby układu pokarmowego** – choroba wrzodowa,
- **Nowotwory** – rak płuc (wśród dziesięciu chorych, dziewięciu paliło papierosy), krtani, jamy ustnej, nosa, wargi, pęcherza moczowego, nerek, trzustki, żołądka
- Palacze mają **pożółkłe zęby i palce oraz zapach z ust i ich skóry jest nieprzyjemny,**
- Wśród palaczy obserwuje się **trudności w skupieniu uwagi, szybsze zmęczenie i znużenie, czasami nadpobudliwość,**
- 20 sztuk papierosów wypalonych dziennie skraca przeciętnie życie o ok 5 lat; **każdy papieros skraca życie o 5,5 min,**

CZY E-PAPIEROSY SĄ RAKOTWÓRCZE?

E-PAPIEROSY



Ostatnie badania przeprowadzone przez japońskich naukowców dowodzą, że **e-papierosy mają nawet dziesięciokrotnie większy poziom substancji rakotwórczych**

- Z badań tych wynika, że z elektronicznych papierosów wydziela się rakotwórczy formaldehyd i acetaldehyd. Tego pierwszego było **dużo więcej niż w tradycyjnych papierosach**. Stężenie osiąga najwyższy poziom, gdy spirala grzałki e-papierosa jest najbardziej gorąca.
- Według WHO kontakt z substancją wydzielaną przez e-papierosy **ma długoterminowe negatywne skutki**

DLA ROZWOJU MÓZGU. ORGANIZACJA APELOWAŁA, BY NIE PALIĆ ICH W ZAMKNIĘTYCH POMIESZCZENIACH PUBLICZNYCH

CO TO E-PAPIEROS?

- Zostały opatentowane w latach 60 ale od ok 10 lat są powszechnie używane jako zastępstwo klasycznego papierosa,
- Wyglądem przypomina dymiący długopis w którym umieszczono baterię, pojemnik z płynem odpowiadającym za smak i zawartość nikotyny oraz małe urządzenie, które zmienia płyn w parę wodną wydychaną potem przez e-palacza,
- Elektroniczne papierosy mogą zawierać **nawet dwukrotnie większą dawkę nikotyny** niż np. popularny w terapii antynikotynowej inhalator,
- Elektroniczny papieros **może tak samo uzależniać jak** klasyczny poprzez zawartą w nim nikotynę,
- Podczas wydychania pary wodnej z e-papierosów osoby niepalące są również **narażone na trujące substancje** (mniejsze niż w przypadku klasycznego papierosa)
- E-papieros szkodzi zdrowiu **tak samo jak klasyczny papieros (zawiera nikotynę)**, tak samo powoduje zawroty głowy i ból mięśni, arytmie serca oraz nadciśnienie



Co to alkohol?

NAPÓJ ALKOHOLOWY – to jeden z najpopularniejszych alkoholów dzielony na alkohole spirytusowe. Jednym z alkoholowych jest legalny ponad 100 państw posiadających produkcję, sprzedaż i według definicji ustawic każdy produkt prze zawierający więcej niż **po pochodzenia rolniczego**

NAPÓJ ALKOHOLOWY – to
jedna z najpopularniejszych
alkoholowe dzielone s
alkohole spirytusowe.
alkoholowych jest legal
ponad 100 państw posia
produkcję, sprzedaż i
według definicji ustawo
każdy produkt prze
zawierający więcej niż
po pochodzenia rolniczego

Art. 15 ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz.U. z 2023 r. poz. 2151) zakazuje sprzedaży napojów alkoholowych osobom nietrzeźwym, do lat 18 oraz na kredyt i pod zastaw.



Alkohol w Polsce - zezwolenie



UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU - ALKOHOLIZM

PRZYCZYNY PICIA ALKOHOLU PRZEZ MŁODZIEŻ



Wychowanie w rodzinie, w której panuje alkohol

Skutek buntu dojrzewania

Presja ze strony rówieśników

rodzice pijący alkohol stają się dla dziecka wzorem do naśladowania. Badania wskazują, że alkoholizm wśród młodzieży wychowującej się w rodzinach alkoholowych pojawia się **nawet cztery razy częściej** w porównaniu do rodzin, w których rodzice nie nadużywają alkoholu. Dziecko obserwujące pijanych rodziców przyzwyczaja się do widoku napojów wysokoprocentowych w życiu rodziny - alkohol jest dla nich czymś zupełnie naturalnym. Do podobnych wniosków może dojść także podczas obserwacji imprez rodzinnych, na których wszyscy członkowie rodziny nie stronią od alkoholu lub wręcz pozwalają na to, by nastolatek spożywał go wraz z nimi.

nastolatek na **przekór rodzicom** chce wkroczyć w dorosłe życie i przekonać się, jak smakuje alkohol. Często możemy spotkać się z opinią, że nastolatkomie powinni sięgać po alkohol we własnym domu rodzinnym, by rodzice mogli sprawować kontrolę nad tym, ile piją. Nie jest to jednak sposób na uniknięcie spożywania alkoholu, zwłaszcza że nastolatkomie często uważają, że od piwa nie można się uzależnić. Osobną kwestią jest **traktowanie alkoholu jako sposobu na radzenie sobie z problemami w szkole lub domu rodzinnym.**

inicjacja alkoholowa często następuje na imprezach, a łatwy dostęp do alkoholu sprawia, że osoby nieletnie bez problemu mogą eksperymentować z różnego rodzaju trunkami. Alkohol **kojarzony jest z dobrą zabawą i przyjemnym sposobem na spędzanie wolnego czasu**, stał się także nieodłącznym elementem imprez. Młodzi ludzie sięgają po alkohol, by dodać sobie odwagi i pewności siebie.

UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU - ALKOHOLIZM

Uzależnienie

Alkohol w młodym wieku może **rekordowo szybko stać się przyzwyczajeniem**. Mózg dzieci i młodzieży jest bowiem niezwykle plastyczny, a układ nerwowy podatny na zmiany, również te niekorzystne. W mózgu nastolatka, który używa alkoholu w szkodliwy sposób, **powstaje mniej połączeń oraz zmniejsza się udział neuroprzekazników**.

Skutki

- zaburzenia koncentracji pamięci,
- męczliwość,
- drażliwość,
- agresja,
- obniżenie aktywności psychicznej,
- problemy w nauce,
- niezdyscyplinowanie,
- brak sprawności intelektualnej.

Badania

Ponad **90% nastoletnich dzieci pije alkohol**, a ponad 65% siedemnastolatków upiło się co najmniej raz. Niestety, blisko co czwarty rodzic (21% kobiet i 26% mężczyzn) wyraziłoby zgodę na to, by dziecko spróbowało alkoholu przed osiągnięciem pełnoletności. Społeczne przyzwolenie na takie „eksperymenty” prowadzi do tego, że po alkohol sięgają coraz młodsi. Alkohol spożywają nawet dzieci **poniżej 10 roku życia!** O ile samo picie nie oznacza jeszcze uzależnienia, to jednak zdecydowanie jest ono ryzykowne i może nieść poważne skutki dla młodego organizmu.

UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW - NARKOMANIA



CO TO NARKOTYKI?

środki odurzające, substancje psychotropowe i psychoaktywne pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działające na ośrodkowy układ nerwowy.

CO WARTO WIEDZIEĆ O NARKOTYKACH?

- Posiadanie narkotyków i tzw. dopalaczy **to przestępstwo**. W przypadku osoby nieletniej (osoby, która nie ukończyła 17. roku życia) wiąże się to z takimi konsekwencjami jak: nadzór kuratora, umieszczenie w ośrodku wychowawczym np. Młodzieżowym Ośrodku Socjoterapii, zakładzie poprawczym. Po ukończeniu 17. roku życia odpowiada się **przed sądem**. W zależności od czynników takich jak ilość posiadanego narkotyku, dotychczasowa karalność, osobie oskarżonej grozi **do 3 lat pozbawienia wolności**.
- Nigdy nie wiadomo co zawierają narkotyki, a zwłaszcza nowe narkotyki zwane potocznie „**dopalaczami**”. Pod tą samą nazwą mogą się zatem kryć różne substancje. Nie wiadomo także, jak te substancje oddziałują na organizm. **Może to utrudnić udzielenie fachowej pomocy medycznej**.

- Bardzo **niebezpieczne** jest używanie substancji przez osoby kierujące pojazdami. Substancje psychoaktywne **zaburzają postrzeganie, szybkość reakcji, ocenę sytuacji**.
- **GHB** jest substancją bezbarwną, nie posiada smaku ani zapachu. Na imprezach, zwłaszcza kiedy są tam nieznane nastolatki osoby, nie można więc zostawiać szklanki z napojem bez nadzoru lub przyjmować poczęstunków od nieznajomych.

UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW - NARKOMANIA

SKUTKI ZARZYWANIA NARKOTYKÓW:

ZDROWOTNE (SOMATYCZNE I PSYCHICZNE)

- wychudzenie,
- wyniszczenie organizmu,
- zakrzepy w żyłach,
- zatory tętnicze,
- wirusowe zapalenie wątroby m.in. HBV, HCV, HDV,
- zakażenia bakteryjne np. gronkowcem złocistym
- zapalenia płuc, oskrzeli, zatok,
- owrzodzenie skrzydełek nosa i okolicy pod nosem,
- choroby przenoszone drogą płciową,
- napady drgawkowe,
- ropne ślady na skórze w miejscach po zastrzykach,
- ostre zatrucie (przedawkowanie),
- bezsenność,
- depresja,
- próby samobójcze
- problemy z pamięcią,
- zaburzenia uczuciowości,
- zmienny nastrój - od agresji, drażliwości po przygnębienie czy apatię,
- psychoza.

SPOŁECZNE

- osłabienie więzi z rodziną,
- konflikty z prawem,
- bezdomność,
- inwalidztwo,
- brak wykształcenia,
- brak pracy,
- utrata zdolności do samodzielnego i odpowiedzialnego funkcjonowania.



Każdy rodzaj uzależnienia ma negatywny wpływ na rozwój dzieci i młodzieży. Jeśli zauważyłeś u siebie lub znajomego jakieś objawy - nie zwlekaj, powiedz o tym rodzicom, nauczycielom lub zaufanej osobie dorosłej. Warto udać się do specjalisty, jak najszybciej aby zahamować rozwój uzależnienia.

Młode osoby są bardziej podatne na uzależnienia. Jeśli nie powiesz teraz **STOP** - możesz zmagać się z uzależnieniem i jego skutkami przez całe życie.

Wybieram marzenia,



nie uzależnienia.



Chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat? Odwiedź stronę darmowapomoc.com.pl lub udaj się do punktu nieodpłatnej pomocy prawnej i obywatelskiej.

Dziękujemy za uwagę

ZABORSKIE TOWARZYSTWO NAUKOWE

