

# WSPÓŁCZESNE UZALEŻNIENIA MŁODZIEŻY, ICH WPŁYW NA ZACHOWANIE

**Wybór należy  
do Ciebie!**



**Nie dopuść, aby na początku Twojego  
dorosłego życia czekała Cię taka perspektywa**

## *Uzależnienie od telefonu*



Przeważnie ludzie, którzy są uzależnieni:

Przywiązują dużą wagę do posiadania telefonu komórkowego.

Mają problem z rozstaniem się z "komórką".

W codziennej komunikacji z innymi, telefon komórkowy staje się najważniejszym narzędziem .

Odczucie głębokiego dyskomfortu w przypadku braku naładowanego telefonu komórkowego.

Telefon staje się pośrednikiem w kontaktach z innymi.

Odczucie ciągłej konieczności komunikowania się z kimś.

Usprawiedliwianie swojego zachowania wygodą i bezpieczeństwem.

Silna potrzeba przynależności do grupy i zdobycia jej uznania.

Do rzadkich objawów należą: nuda, smutek, brak apetytu.

Osoby uzależnione od telefonu komórkowego odcinają się stopniowo od świata zewnętrznego i spędzają więcej czasu samotnie. Próbując złagodzić poczucie samotności (do której sami się doprowadzili) spędzają całe godziny korzystając z telefonu. Może to doprowadzić do spaczenia ekspresji emocji w komunikacji werbalnej, a nawet patologicznego pojęcia rozrywki. Zbytne skupienie uzależnionego na „SMS-owaniu”, czy biciu kolejnych rekordów w interaktywnych grach, prowadzi do mentalnego oderwania od świata rzeczywistego.



## SYMPTOMY NADUŻYWANIA TELEFONU

**1** Nie rozstaję się z telefonem, biorę go ze sobą zawsze i wszędzie np. do toalety, na dwór, z psem na spacer, na bieganinę, na spotkanie z przyjaciółmi

**2** Cały czas czekam, aż ktoś do mnie napisze, zadzwoni, skomentuje wpis. Bardzo szybko odpisuję na wiadomości i komentuję wpisy innych osób

**3** Staram się mieć telefon zawsze w zasięgu ręki

**4** Bardzo często używam telefonu w ciągu dnia, robię selfie, jestem bardzo aktywny/a na różnych portalach społecznościowych

**5** Uchodzę w towarzystwie za osobę, która zawsze ma telefon ze sobą

**6** Kładę się z telefonem do łóżka. Korzystam z telefonu zanim pójde spać i zaraz jak się obudzę. Sprawdzam wiadomości, email, informacje, przeglądam portale społecznościowe. Czasem budzę się w nocy i używam telefonu

**10** Nałogowo sięgam po telefon, ciągle go odblokowuję, sprawdzam, często nie wiem, czemu to robię

**9** Odczuwam niepokój i rozdrażnienie, kiedy nie mogę korzystać z telefonu komórkowego np. mam rozładowaną baterię, nie mam zasięgu, ktoś nie pozwala mi z niego korzystać

**8** Czasem mam już dosyć telefonu, czasem bym go wyrzucił/a, zostawił/a w domu. Czasem robię sobie własny detoks i świadomie, specjalnie nie używam telefonu

**7** Nie wyobrażam sobie życia bez telefonu. Zawsze wracam do domu, gdy zapomnę go wziąć



## Uzależnienie od łakomstwa





Osoby uzależnione od jedzenia czują się bezradne wobec silnej potrzeby sięgnięcia po jedzenie. Ten stan prowadzi nie tylko do wyniszczenia organizmu, ale również do otyłości, złego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego. Nikt nie powinien pochwalać nadmiernego spożywania jedzenia. Bardzo często po jedzenie sięgamy, by zająć stres. Uzależnienie od jedzenia jest uzależnieniem behawioralnym. Jesz nie wtedy, gdy jesteś głodny, ale gdy na przykład dopada Cię nuda, nie umiesz poradzić sobie ze stresem lub innymi czynnikami zewnętrznymi. Bardzo często zdarza się, że osoby uzależnione od żywności są perfekcjonistami. Bardzo często stan uzależnienia od żywności utrzymuje się pomimo negatywnych konsekwencji, takich jak nadwaga czy otyłość.

JESTEM GRUBA.  
MUSZĘ COŚ Z TYM ZROBIĆ.\*



\* WEDŁUG AMERYKAŃSKICH PSYCHOLOGÓW JEST TO ZDANIE,  
KTÓRE PRZECIĘTNA KOBIETA POWTARZA SOBIE PRZYNAJMNIEJ  
365 RAZY W ROKU.

Magda  
Dana

## Co to jest jedzenie kompulsywne?

**Jedzenie kompulsywne (kompulsywne obżeranie)**

zaburzenie odżywiania polegające na spożywaniu dużych ilości pokarmu w niekontrolowany sposób, bez odczuwania fizycznego głodu. Określane także jako "uzależnienie od jedzenia".



## Uzależnienie od alkoholu

Dlaczego młodzi ludzie  
sięgają po alkohol?





Niewielka już ilość wypitego alkoholu wpływa często na zachowanie człowieka. Alkohol działa szkodliwie na układ nerwowy. Praktycznie każda jego dawka powoduje obniżenie sprawności funkcjonowania układu nerwowego. Przeprowadzono na ten temat wiele doświadczeń; wyniki ich świadczą o obniżonej wraz z ilością wypitych kieliszków zdolnością osądu, zanikaniu krytycyzmu, zanikaniu precyzyjnego myślenia. Nawet niewielkie dawki alkoholu, które nie wywołują widocznych zmian w zachowaniu się człowieka powodują zaburzenia reakcji wzrokowej, słuchowej, pogarszają też precyzję ruchów. Błędnie się więc sądzi, że alkohol działa na układ nerwowy pobudzająco, działa hamująco zaburzając jego sprawność. Dochodzą do głosu instynkty i popędy, prymitywne zachowania. Szkodliwy wpływ alkoholu sięga ośrodków podkorowych. Występuje otępienie i senność. Człowiek traci przytomność



✓ Wydaje im się że  
będą dorośli



Chcą być „spoko” i na  
luzie



✓ Chcą zrobić na przekór  
(ciekawe komu?)



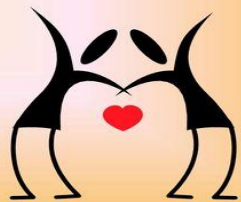
✓ Wydaje im się, że nie  
pijąc będą „gorsi” – a  
przecież chcą być tacy  
jak inni



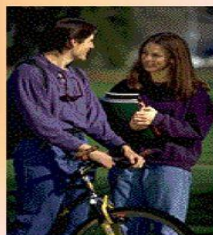
✓ Chcą być „spoko” i na  
luzie

Myśląc w ten sposób powodują, że  
alkohol staje się ich „panem i  
władcą”. Nieraz powali na kolana  
– dosłownie i w przenośni





**Miej przyjaciela, bo...**



**•Prawdziwy przyjaciel nie szantażuje**



**•Nie uzależnia przyjaźni od ilości  
wypitego alkoholu**



## Uzależnienie od narkotyków i papierosów

„Negatywny wpływ używek  
na organizm człowieka”,



Każdy kontakt z narkotykami jest niebezpieczny, każdy może prowadzić do uzależnienia. W Polsce z dnia na dzień przybywa narkomanów szacuje się że jest ich obecnie około 100 tys., także wiek sięgających po narkotyki stale się obniża. Każdy sam musi się zastanowić czy warto dla chwili sztucznej przyjemności zaryzykować życie...

### Dlaczego ludzie narkotyzują się?

Gdy pragną poprawić sobie nastrój i nie potrafią zrobić tego w inny sposób. Gdy nie potrafią poradzić

sobie z problemami. Czynniki sprzyjające uzależnieniom:

- osobowościowe

mała odporność na stres, niedojrzałość społeczna i emocjonalna, obawa przed światem, lęk przed problemami, próba ucieczki od nich.

- czynniki środowiskowe

osobą uzależnioną może być każdy, niekoniecznie człowiek ze środowiska patologicznego.

Często są to np. dzieci z "dobrych domów".

- nacisk grupowy

pod jego wpływem szerzy się moda na narkotyki. Może być próbą zademonstrowania przez młodzież

dorostości;

- fałszywe opinie

opinie lansowane przez środowiska rozprowadzające narkotyki mają na celu zmniejszanie obaw potencjalnych odbiorców przed narkotykiem i wyolbrzymiają jego pozytywne skutki.





# Narkotyki

potoczna nazwa niektórych substancji odurzających działających na ośrodkowy układ nerwowy. Ze względu na poglądy społeczne, różnice kulturowe, stany prawne itp. nie ma jednoznacznej definicji słowa narkotyk.

Narkotykami nazywa się:

1. Substancje, których regularne przyjmowanie prowadzi do uzależnienia fizycznego, m.in. opiaty i opioidy (np. morfina, heroína), fentanyl.
2. Wszystkie substancje psychotropowe, które aktualnie są nielegalne.
3. Według leksykonu Światowej Organizacji Zdrowia narkotykami można określić wszystkie substancje mające wpływ na świadomość, w tym poza powyższymi także kofeinę, nikotynę oraz alkohol etylowy.

## Negatywne efekty działania narkotyków

- ❖ problemy z zachowaniem równowagi i mówieniem,
- ❖ zła ocena odległości oraz własnych umiejętności,
- ❖ niespójność wypowiedzi,
- ❖ zimne dłonie i stopy,
- ❖ wymioty,
- ❖ uczucie nacisku na klatkę piersiową ("ciasny sweterek"),
- ❖ uczucie oszołomienia,
- ❖ osamotnienia,
- ❖ bezsenność,
- ❖ panika,
- ❖ lęk,
- ❖ płacz,
- ❖ śmiech.



Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym na całym świecie produktem o udowodnionym działaniu rakotwórczym. Miliony dorosłych Polaków jest uzależnionych od nikotyny, ponieważ pierwszy papieros zapalili w bardzo młodym wieku. Można twierdzić, że gdyby sytuacji tej udało się uniknąć, najprawdopodobniej nie zaczęliby oni palić tytoniu. Badania wykazują, że aż ok. 20% nastoletnich palaczy jest uzależnionych od nikotyny.

Mózg młodego człowieka jest znacznie bardziej podatny na uzależnienie od nikotyny w porównaniu do osób starszych, a czas trwania palenia i liczba wypalonych papierosów wymaganych do powstania uzależnienia u młodzieży jest znacznie niższa niż u dorosłych. Badania dowodzą, że młody człowiek, już po kilku tygodniach od zapalenia pierwszego papierosa traci kontrolę nad paleniem. Według danych GUS, w roku 2009 - 11,8% młodzieży w wieku 15-19 lat przyznało, że paliło papierosy. Spośród nich znacząca większość (7,3%) paliła codziennie, natomiast 4,5% osób paliło okazjonalnie. Ponadto zaobserwowano, że znacznie częściej palą mężczyźni niż kobiety. Odsetek nastoletnich mężczyzn palących powyżej 20 papierosów dziennie wynosi 19%, a dziewcząt w tym samym wieku - 7,4% 4 .

# Skutki palenia

- choroby układu krążenia
- choroba niedokrwienna serca,
- zawał mięśnia sercowego,
- miażdżyca zarostowa kończyn dolnych,
- choroby układu oddechowego,
- rak płuc,
- utrata włosów,
- katarakta (zaćma),
- rak skóry,
- próchnica zębów,
- rak krtani



© Can Stock Photo - csp20964996

## *Uzależnienie od samookaleczenia się*





Autoagresja to wszelkie czynności, które charakteryzują się celowością oraz niosą za sobą poważne konsekwencje zdrowotne, zarówno psychiczne jak i fizyczne dla osoby wykazującej cechy autoagresji. Zadawanie sobie bólu jest dla osoby autoagresywnej sposobem na odzyskanie kontroli, złagodzeniem napięcia lub chęcią ukarania.

#### Skąd bierze się podejrzenie o uzależnieniu od samookaleczenia?

Otóż istnieje znaczne ryzyko, że kto raz dopuścił się autoagresji, w celu zmniejszenia napięcia czy poczucia ulgi, zrobi to po raz kolejny. Przyczyna tego może mieć podłoże biochemiczne. Osoby o skłonnościach do autoagresji, w trakcie samo okaleczania najprawdopodobniej nie czują bólu. Dzieje się tak, gdyż do akcji wkracza potężna dawka endorfin, czyli hormonu szczęścia.

Ów hormon oprócz działania przeciwbólowego, znosi napięcie oraz poprawia samopoczucie. Czyli zamierzony efekt zostaje osiągnięty. Taki obrót sprawy powoduje, że samookaleczenie może stać się nałogiem.

# Na co powinni zwrócić uwagę rodzice:

wycofanie się,

niepokazywanie uczuć,

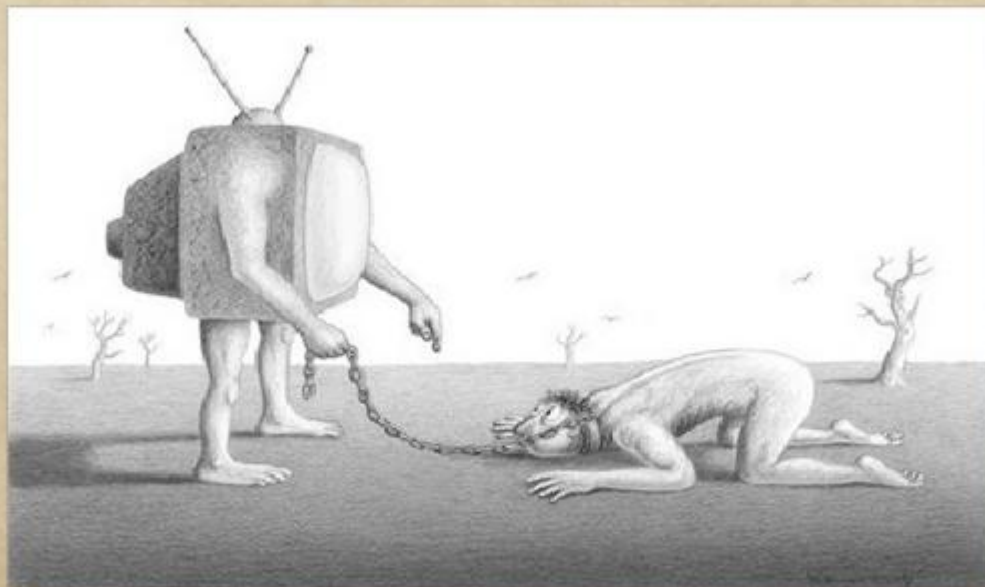
nienaturalnie grzeczne zachowanie,

izolowanie się,

niemówienie o problemach,

osłanianie ciała, gdy jest ciepło.

## Uzależnienie od telewizji





Telemania, czyli uzależnienie od telewizji, może pogorszyć kondycję naszego zdrowia i relacje z bliskimi !

Jak twierdzą socjologowie, ponad 10% Polaków to telemaniacy. Oznacza to, że 3 miliony rodaków spędza przed telewizorem ponad 8 godzin dziennie, podczas gdy przeciętny mieszkaniec naszego kraju poświęca na to w ciągu dnia 4 godziny i 12 minut. O skali problemu świadczy inna liczba podawana przez naukowców - 70% z nas znajduje się na granicy uzależnienia.

Jak rozpoznać telemanię?

Kiedy odkładamy coś na później, by spędzić pół godziny przed telewizorem, to nie jest to jeszcze fakt znaczący. Jednakże gdy coraz częściej zaniedbujemy obowiązki na rzecz telewizji, powinniśmy się już zastanowić, czy wszystko jest w porządku.

Alarmujące mogą być sygnały wysyłane nam przez rodzinę, która może skarżyć się na to, że poświęcamy jej zbyt mało czasu, lub przez szefa, który twierdzi, że opuściliśmy się w pracy. Wtedy powinniśmy zastanowić się nad swoim zachowaniem. Czy nie cytujemy nazbyt często bohaterów oglądanych na szklanym ekranie? Czy ich nie naśladujemy? Jeśli tak, jest źle. Jesteśmy uzależnieni.

## Uzależnienie od internetu





Z internetem jest jak z każdym innym uzależnieniem, alkoholizmem czy narkomanią. Najczęściej jego ofiarą padają ludzie z problemami emocjonalnymi, osoby zamknięte w sobie, mające problemy w kontaktach z otoczeniem. Ale w **siecioholizm** mogą popaść także ci, którzy w wirtualnym świecie szukają ucieczki od rzeczywistości. W sieci osoby nieśmiałe mają szansę na akceptację, znalezienie znajomych, którzy podzielą ich zainteresowania i zrozumieją ich problemy. W kontaktach online zanika bariera nieśmiałości, internauta może wykreować się na zupełnie inną osobę.

Jeśli chodzi o nastolatków i młodych ludzi, osoby te – w przypadku kłopotów w relacjach z najbliższym otoczeniem oraz z potrzeby odreagowania niepowodzeń, nierzadko uciekają w wirtualny świat gier lub, analogicznie do problemów z hazardem u dorosłych, poprawiają sobie samopoczucie, grając codziennie przez wiele godzin w gry komputerowe. Młody człowiek potrafi doskonale zamaskować przed zapracowanymi rodzicami, pojawiający się problem uzależnienia od komputera i internetu, usiłując znaleźć rozmaite usprawiedliwienia dla nadmiaru czasu spędzanego w sieci.



## Podsumowanie

Osiągnięcia cywilizacyjne ułatwiają nasze funkcjonowanie, sprawiają, że szybciej zdobywamy informacje, pełniej uczestniczymy w życiu społecznym, kulturalnym, mamy szerszy dostęp do wiedzy i do rozrywki. Niestety, mają one również swoją „ciemną stronę”. Powodują, że czyha na nas więcej pułapek, zwiększają ilość uzależnień, które stanowią nie tylko potencjalne zagrożenie. Dlatego tak ważna jest kampania informacyjna **Nauczmy się mówić NIE wszelkim uzależnieniom !**

**Zwycięzcą jest ten, kto w pełni potrafi  
decydować o swoim życiu**



**Tobie też się uda!!**