

Świetlica szkolna poleca:

ŚWIETLIKOWE SPRAWY

maj // 2020

Temat tygodnia:

Zgubne nałogi

Uzależnienie może powodować każdy środek powodujący zmniejszenie napięcia, bólu czy niepokoju. Niebezpieczeństwo czyha więc na każdym kroku...



Nałóg to silne pragnienie zażywania konkretnych środków, bądź wykonywania jakiejś czynności. Rodzajów uzależnień jest bardzo wiele.



Czym właściwie jest nałóg?

Uzależnienie to choroba, która utrudnia prawidłowe funkcjonowanie psychiczne, fizyczne i społeczne. Osoba uzależniona najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swojego nałogu, który przynosi wiele szkód. Powoduje koncentrację na wykonywaniu jakiejś czynności bądź zażywaniu konkretnego środka. Wpływa też negatywnie na zdrowie psychiczne jak i fizyczne.

Można uzależnić się od wielu rzeczy, na przykład: **alkoholu, narkotyków, leków, papierosów/tytoniu, komputera, gier komputerowych, Internetu, telefonu, robienia zakupów czy pracy.**

W takich sytuacjach warto jest prosić bliskie osoby o pomoc. Wsparcie i obecność bliskich jest niezwykle ważne w leczeniu z uzależniania.

Pamiętaj, że w szkole możesz liczyć również na pomoc pedagogów i psychologów!

Sztuka mówienia „nie”



Przedstawiamy 7 kroków, które pomogą Ci zachować asertywność, gdy jesteś namawiany do czegoś, czego zrobić nie chcesz:

1. Najpierw powiedz „NIE”.
2. Mów w sposób jasny, stanowczy, bez wahań.
3. Utrzymaj kontakt wzrokowy.
4. Zaproponuj alternatywę:
 - możemy pójść razem do kina, na lodowisko, na basen...
 - możemy pójść na colę, na lody, na dobre ciastko...
5. Poproś tę osobę, żeby przestała Cię namawiać i nie robiła tego więcej.
6. Zmień temat.
7. Unikaj stosowania wymówek, powiedz prawdę: np. „nie chcę pić alkoholu!”.

Czy wiesz, jakie są skutki uzależnienia?

Schorzenia wynikające z uzależnienia :

- depresja
- fobia społeczna
- zespół deficytu uwagi
- zaburzenia kontroli popędów
- skrajnie - zaburzenia schizoidalne



Co możesz zrobić, by nie palić tytoniu, nie pić alkoholu ani nie brać narkotyków i dopalaczy?

Proponujemy:

- Słuchanie muzyki,
- Obejrzenie filmu,
- Wyjście z mamą na zakupy,
- Granie w piłkę nożną/siatkową/ręczną/koszykówkę,
- Rozmowa z przyjaciółką/przyjacielem,
- Chodzenie na spacer w słoneczne dni,
- Pójście do kina,
- Rozwijanie swoich zainteresowań,
- Spędzenie czasu z rodzicem tylko we dwoje.

Efekty działania alkoholu na organizm:



Możliwe skutki palenia:



A Ty – jakie masz pomysły na walkę z nałogiem?





Dzieci i młodzież są najbardziej narażone na uzależnienie od komputera. Jest to stosunkowo nowa pułapka, w którą wpadamy, gdy zaczynamy wierzyć, że coś lub ktoś poza nami samymi wypełni pustkę, smutek i lęk które są w nas.

Czy to już netoholizm?

Po czym poznać uzależnienie od Internetu i komputera.

Trochę faktów:

Z psychologicznego punktu widzenia uzależnienie internetowe, netoholizm, to nowy rodzaj nałogu polegający na ustawicznym spędzaniu czasu na kontaktach z komputerem, a zwłaszcza z siecią Internet, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem "bycia w sieci" osoby uzależnionej.

Jak każde uzależnienie, rozwija się powoli i stopniowo. Pierwsze symptomy zauważa najczęściej rodzina. Zjawisko to stale się nasila, im młodsza osoba, tym większy problem z wyjściem z nałogu. Około 21% Polaków, w wieku 15 - 65 lat, korzysta z komputera, w tym z Internetu.

Podstawowe objawy uzależnienia:

- Brak czasu na spotkania z przyjaciółmi, a nawet zjedzenia posiłku z powodu korzystania z komputera/Internetu
- Oszukiwanie i szukanie wymówek mających na celu ciągłe korzystanie z komputera/Internetu

Dr Kimberly Young z Uniwersytetu w Pittsburgu wyróżniła

10 kryteriów diagnostycznych świadczących o uzależnieniu od Internetu:

1. Czujesz się zupełnie pochłonięty Internetem, myślisz o nim przez cały czas – również kiedy z niego nie korzystasz.
2. Aby osiągnąć satysfakcję, czujesz potrzebę używania Internetu przez coraz dłuższy czas.
3. Odczuwasz niemożność kontrolowania czasu korzystania z Internetu.
4. Kiedy usiłujesz ograniczyć korzystanie z Internetu lub całkiem z niego zrezygnować, odczuwasz niepokój i zdenerwowanie.
5. Używasz Internetu aby uciec od problemów lub kiedy dokucza Ci poczucie bezradności, wstydu, lęku.
6. Okłamujesz członków rodziny aby ukryć swoje wzrastające zaangażowanie w Internet.
7. Wystawisz na szwank lub ryzykujesz utratę związku, pracy, możliwości nauki lub kontynuowania kariery.
8. Nie odmawiasz sobie, nawet gdy wzrastające rachunki za Internet przewyższają Twoje możliwości.
9. Kiedy nie masz dostępu do sieci występują u Ciebie objawy takie jak lęk, przygnębienie, obsesyjne myślenie.
10. Korzystasz z sieci coraz dłużej niż początkowo zamierzałeś.

Co zrobić, by nie pożarł nas Internet?

Dziecko powinno zrozumieć, że techniczne wynalazki mają służyć człowiekowi, a nie odwrotnie.

Gdy tradycyjne sposoby zawiodą, pozostaje zwrócić się o pomoc do osób kompetentnych i podjęcie terapii.



Pamiętaj, że każde uzależnienie to kłopoty:

- zdrowotne
- rodzinne
- finansowe
- szkolne

Długotrwałe uzależnienie prowadzi do osłabienia organizmu, jego wycieńczenia, złego samopoczucia a nawet śmierci.

Kącik językowy

nałóg/ uzależnienie - an addiction	być uzależnionym - to be addicted	zdrowy tryb życia - healthy lifestyle
pić alkohol - to drink alcohol	oglądać telewizję - to watch television	ćwiczenia - exercises
brać narkotyki - to take drugs	grać w gry komputerowe - to play computer games	zdrowe jedzenie - healthy food
palić papierosy - to smoke cigarettes		



QUIZ

„Szkodliwość wyrobów tytoniowych”

Pytania

- Skąd pochodzi tytoń i zgubny nałóg palenia?
- Czy palenie jest chorobą?
- Czy biernie palenie papierosów jest szkodliwe?
- O ile minut skraca życie jeden wypalony papieros?
- O ile lat skraca życie wypalona dziennie paczka papierosów?
- Wymień przynajmniej dwie choroby wywołane paleniem papierosów.
- Wymień dwie najbardziej trujące substancje powstające w wyniku spalania papierosa.
- Podaj przybliżoną liczbę związków chemicznych występujących w dymie tytoniowym.
- Ile rakotwórczych związków chemicznych zawiera dym tytoniowy?
- Wymień przynajmniej dwa miejsca, w których nie wolno palić.
- Jaki negatywny wpływ na urodę ma palenie papierosów? (wymień trzy objawy)
- Kolega częstuje Cię papierosem, odmawiasz, lecz on nalega. W jaki sposób grzecznie, lecz skutecznie odmówisz?
- Jaki tryb życia sprzyja niepaleniu?

Odpowiedzi

- Z Ameryki.
- Tak.
- Tak.
- O 5,5 minuty.
- O 5 lat.
- Np. nowotwór przełyku, nowotwór płuc.
- Tlenek węgla, arsen.
- Ok. 400010.
- Ponad 4011.
- Np. szkoła, szpital.
- Żółte zęby, ziemista cera, nieświeży oddech.
- Np. dziękuję, ale nie palę.
- Uprawianie sportu, przebywanie na świeżym powietrzu, rozwijanie swoich zainteresowań

A to ciekawe...



