

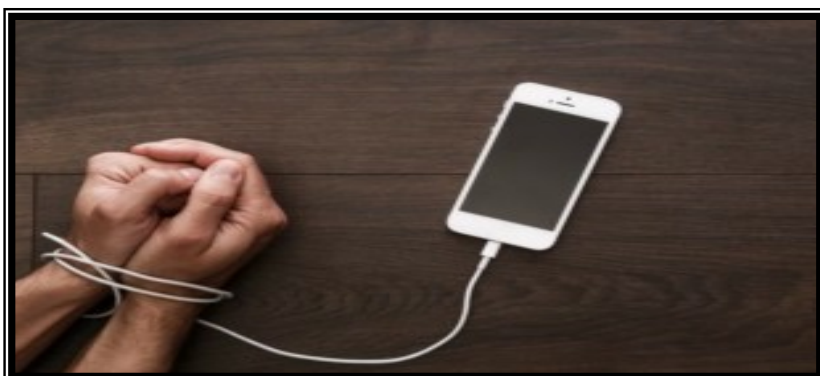
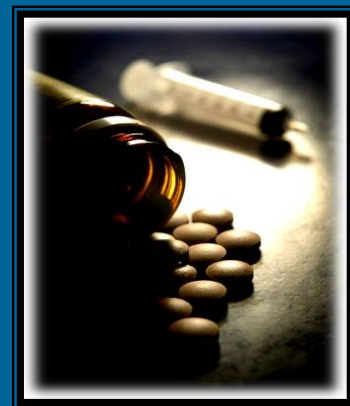
Szkodliwość uzależnień

Uzależnienie - to nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego albo psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.

Termin „**uzależnienie**” jest stosowany m.in. w odniesieniu do takich zaburzeń psychicznych, jak uzależnienie od narkotyków (narkomanii), leków (lekomanii), alkoholu (alkoholizmu), czy papierosów. W szerszym rozumieniu termin „uzależnienie” stosowany także w odniesieniu do wielu innych przymusowych zachowań, m.in. kompulsywnych zakupów, oglądania telewizji, korzystania z gier hazardowych lub komputerowych. Współczesna psychologia traktuje pojęcie „uzależnienie” szeroko i zakłada, że może ono obejmować także inne czynności, nad wykonywaniem których dana osoba utraciła kontrolę.

Rodzaje uzależnień:

- **psychiczne** — jednostka ma wewnętrzne przekonanie o tym, że nie jest w stanie funkcjonować bez określonego środka
- **fizyczne** — środek odurzający staje się stałym elementem metabolizmu organizmu sprawiając, że organizm nie jest w stanie bez niego funkcjonować; efektem odstawienia środka odurzającego jest abstynencja
- **społeczne** — na jednostkę działa presja wywołwana przez społeczeństwo, np. przez grupę rówieśniczą, modę, więź z inną osobą; uzależnienie społeczne jest obecne głównie wśród młodzieży i może wiązać się np. ze wspólnym zażywaniem narkotyków



Obecnie uzależnić można się niemal od wszystkiego, dlatego też problem ten jest złożony i nie ma jednego lekarstwa, które mogłoby wyciągnąć wszystkie osoby z danej choroby. Do najczęstszych i najbardziej znanych uzależnień zaliczamy:

- uzależnienie od alkoholu,
- uzależnienie od papierosów,
- uzależnienie od narkotyków,
- uzależnienie od zakupów,
- uzależnienie od opalania,
- uzależnienie od pracy,
- uzależnienie od Internetu,
- uzależnienie od hazardu,
- uzależnienie od komórki.



Czerwona lampka powinna zapalać nam się w głowie w momencie, w którym zauważymy u siebie któryś z dwóch osiowych objawów uzależnienia. Pierwszy z nich to utrata kontroli nad danym zachowaniem. Będzie to np. sytuacja w której powiedzieliśmy sobie, że usiądziemy do komputera lub automatu z grami hazardowymi na 15 minut, a mimo tego poświęciliśmy tym czynnościom wiele godzin, zapominając o świecie.

Drugi to uporczywe kontynuowanie danego zachowania pomimo ewidentnych szkód, które przynosi ono w naszym życiu osobistym, zawodowym czy zdrowotnym. Pracodawca mówi, że nie będzie dłużej tolerował naszych spóźnień, żona grozi rozwodem, jeżeli nie przestaniemy zadłużać się w kasynie, a my nawet wtedy nie potrafimy powiedzieć sobie stop. Jeżeli zaobserwujemy te objawy u siebie lub u któregoś ze swoich bliskich - najwyższa pora zwrócić się do terapeuty uzależnień!

„Źródła:
https://zadane.pl/wypracowanie/Nalogi_i_uzaleznienia-51500
<https://pl.wikipedia.org/wiki/Uzale%C5%BCnienie>
<http://uzaleznienie.com.pl/>

Wykonały: Justyna i Hania kl. II b



STOP UZALEŻNIENIOM