

UŻYWKI W SZKOLE



Uzależnienia to nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. W praktyce określenie to ma kilka znaczeń. Najczęściej dotyczy ono

używek, takich jak papierosy, alkohol, narkotyki, sterydy, a także napoi dopingujących, kawy, a nawet herbaty. Używki są szczególnie niebezpieczne dla osób w młodym wieku. Z moich obserwacji wynika, że wielu uczniów naszej szkoły mimo wszystko je stosuje. Nałogi mogą mieć fatalne skutki, a wyrwać się z nich jest naprawdę trudno...

Mimo że w szkole prowadzona jest systematycznie profilaktyka uzależnień, są wśród nas tacy, którzy regularnie stosują różnego rodzaju używki (kawa, papierosy, alkohol). Jako najczęstszy powód podawano, że przy piciu alkoholu, czy paleniu papierosów można się nieźle ubawić, że to dobry sposób na przezwyciężenie dystansu i łatwe nawiązanie kontaktu z rówieśnikami. Często przyczyną palenia wśród młodych ludzi jest jednak ciekawość...

Zaczęło się to od jednego papierosa – mówi jeden z pytanych. – Koledzy zwerbowali mnie w pierwszej



klasie na tzw. „ławeczkę”. Nigdy wcześniej nie paliłem. Bałem się co powiedzą kumple, kiedy odmówię, więc zgodziłem się. Wcale nie było tak źle. Z czasem zacząłem palić coraz więcej i więcej. Przestałem nad tym panować. Chodziłem na wagary, a po szkole urywałem się z kumplami „na papieroska”. Potem doszło jeszcze picie alkoholu. Do domu wracałem późną nocą, próbując ukryć to, że jestem pijany. Nie, nie myśl, że jestem alkoholikiem, czy coś! Nie jestem uzależniony! Ale lubię sobie od czasu do czasu wypić. Podobnie jest z paleniem...



Jedna z pytanych dziewczyn mówi: *Kiedyś na sylwestrze byłem u koleżanki. Mieli wódkę. Ona przeciwna była picciu, więc kiedy wyszła do łazienki, razem ze znajomymi wypiliśmy sobie po kielichu. Zasmakowało. Kiedy koleżanka wychodziła – ja piłam. Od tej pory, od czasu do czasu upijam się.*

Przerażająca jest odpowiedź innego respondenta, który twierdzi, że trzeba się porządnie upić przynajmniej raz na miesiąc. Na szczęście są to nieliczne i odosobnione przypadki.

Ja muszę pić kawę – mówi jedna z dziewczyn. – Dziennie wypijam ok. pięciu filiżanek tego napoju. Czasami jest to moim jedynym posiłkiem...



Jak wynika z moich obserwacji największą „popularnością” wśród naszej młodzieży cieszą się: **papierosy, alkohol i kawa**, aczkolwiek zaobserwowałem też, iż niektórzy uczniowie kupują **napoje dopingujące i energetyzujące**, a nieliczni – **sterydy**. Większość z pytanych osób stosuje używki co pewien czas. Nie są jednak uzależnieni. Mimo tego, że czasami czuć od pewnych osób nikotynę, nie doprowadzają one swego organizmu do ruiny.

Papierosy są powszechnie dostępne. Niestety, nawet sięgając po raz pierwszy po papierosy, bardzo łatwo jest się od nich uzależnić. Natomiast trudno rzucić palenie. Najlepiej wiedzą o tym osoby, które chciałyby się od tego nałogu uwolnić. Dym tytoniowy zawiera wiele toksycznych substancji takich jak:

- **substancje smoliste** (powodujące powstanie nowotworów złośliwych);

- **nikotynę** (jedna z najsilniejszych trucizn, powodując kurczenie się żył, nadciśnienie; uzależnia);
- **czad** (utrudnia transport tlenu w organizmie, wpływa negatywnie na serce i mózg).

Według ostatnich badań, im więcej pali się papierosów dziennie, tym większe są szanse na zapadnięcie na określone choroby, a nawet śmierć.

Palenie tytoniu wywołuje nowotwory układu oddechowego, choroby układu krążenia oraz ogólne pogorszenie zdrowia. Osoby



palące mają **ziemistą cerę, żółte zęby, oddech o przykrym zapachu, a także mniejszą potencję seksualną i płodność**. Dzieci matek palących rodzą się znacznie mniejsze i bardziej podatne na choroby. **JEŚLI PRZEZ DŁUŻSZY CZAS**

PALISZ PAPIEROSY, TO JESTEŚ NARAŻONY NA: ZAWAŁ, UDAR MÓZGU, NADCIŚNIENIE, RAKA PŁUC I KRTANI. PALĄC, ZABIJASZ NIE TYLKO SIEBIE, ALE I INNYCH!!!

Palenie tytoniu w Polsce jest dużym problemem społecznym. Jest to główna przyczyna przedwczesnej umieralności w naszym kraju.

Alkohol to substancja uzależniająca, która zwiększa czas reakcji organizmu i znosi zahamowanie moralne. Nadużywanie alkoholu ma ścisły związek z chorobami układu pokarmowego oraz chorobami układu krążenia. Alkohol zaburza funkcjonowanie mózgu (dlatego osobie pijanej trudno jest utrzymać równowagę, jest ona otepiąta), powoduje **wrzody żołądka, marskość wątroby**, czyli obumieranie jej komórek, choroby serca (**arytmia**), **nerek** oraz **nowotwory**. Spożyty w nadmiernej ilości powoduje: **mdłości, wymioty**, krwawienie z żołądka. Alkohol może zagrażać życiu pijanej osoby, a także zwiększa **śmiałość**

i **lekkomyślność**; osoby pijane pod wpływem impulsu mogą zdecydować się na seks z nieznaną osobą. Następstwem tego może być niechciana ciąża lub zakażenie chorobami wenerycznymi.

Narkotyki to środki odurzające, które działają na układ nerwowy, a przede wszystkim na mózg. Prowadzą do wyniszczającego organizmu uzależnienia. Narkotykami najczęściej prowadzącymi do nałogu są: **heroina, morfina, kokaina, opium, amfetamina, LSD**. Wywołują one stan sztucznego pobudzenia, halucynacje lub uczucie odprężenia.

Po okresie przyjmowania może wywołać skutki uboczne takie jak: **depresję, niepokój, zaburzenia psychiczne**. Narkoman jest zwykle pobudzony i agresywny. Ponadto przyjmowanie narkotyków przez brudne igły i strzykawki może wywołać **AIDS**, a także wirusowe zapalenie wątroby (**żółtaczkę**).



Kawa zawiera słabo uzależniającą substancję - **kofeinę**. Przez wielu ludzi jest uważana za bezpieczną używkę. Są nawet doniesienia, że niewielkie ilości kawy działają pobudzająco na ludzki organizm, poprawiają pamięć krótkotrwałą oraz siłę skurczu mięśni. Jednak picie wielu filiżanek kawy dziennie powoduje zwiększenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia, **wrzody żołądka** oraz niektóre typy **nowotworów**.

Środkiem dopingującym jest każda substancja naturalna (np. hormony) lub sztuczna (np. leki), która została użyta w celu przyspieszenia rozwoju sprawności fizycznej.

Sterydy anaboliczne zwiększają masę i siłę mięśni. Mogą mieć jednak fatalne skutki:

- zaburzenia psychiczne, np. agresja
- choroby wątroby – żółtaczką, nowotwór
- przedwczesne łysienie
- choroby serca, np. zawał
- bezpłodność.

POWIEDZ **NIE** UŻYWKOM!!!

- Nie, dziękuję. Chcę mieć dobrą kondycję.
- Nie, dzięki. Moja sympatia tego nie akceptuje.
- Nie, dzięki. Jestem chory, biorę leki.
- Nie, dziękuję. Nie chcę się przyzwyczaić do czegoś, z czego trudno się wyrwać.
- Nie, dzięki, nie biorę!
- Nie, dziękuję. Nie palę!
- Nie, dziękuję. Chcę pozostać trzeźwy!

CHCESZ ZMARNOWAĆ SOBIE ŻYCIE? OK! ALE NIE ZABIERJ GO INNYM. NIE PAL I NIE PIJ! NIE NAMAWIAJ INNYCH DO ZŁEGO!!!

