

SKUTKI UZALEŻNIEŃ

KLASA 7A

**SZKOŁA PODSTAWOWA Z ODDZIAŁAMI
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
W KWIDZYNIE**

PAPIEROSY

Palenie papierosów niezmiennie pozostaje plagą społeczeństwa, przyczyniającą się do namnażania wielu chorób. Negatywne skutki wynikające z tego wyjątkowo szkodliwego nałogu można długo wymieniać, a większość z nich jest powszechnie znana. Nie zmienia to faktu, że warto nieustannie przypominać o tym, jak wyniszczające działanie w różnych dziedzinach życia przynosi ten rodzaj uzależnienia. Jakie negatywne skutki palenia papierosów w szczególności warto wyróżnić?

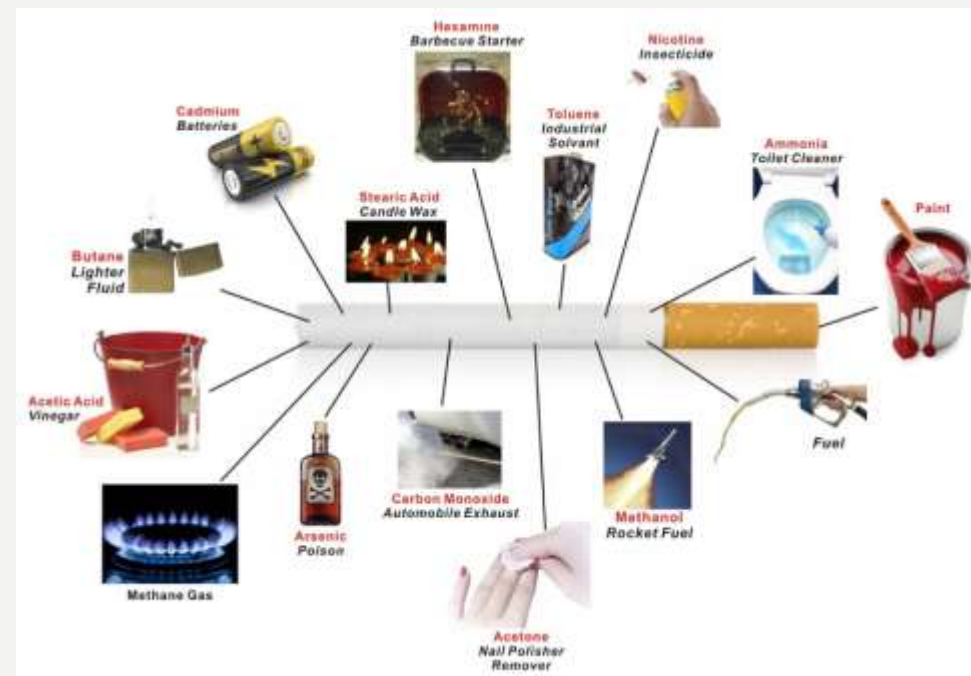
- Rak płuc
- Żółte zęby
- Astma oskrzelowa
- Próchnica i choroby przyzębia
- Choroby sercowo-naczyniowe
- Nadciśnienie

CZYM JEST PAPIEROS ?

Papieros zawiera 4000 substancji w tym 40 0 działaniu rakotwórczym:

Najważniejsze substancje rakotwórcze zawarte w dymie tytoniowym:

- ☐ aceton (trujący rozpuszczalnik organiczny),
- ☐ kadm (rakotwórczy metal ciężki),
- ☐ naftyloamina (wchodzi w skład barwników, używanych w przemyśle drukarskim),
- ☐ cyjanowodór (kwas pruski, gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych do masowego ludobójstwa),
- ☐ nikotyna (silna trucizna, uzależnia jak narkotyk)
- ☐ piren (związek silnie trujący),
- ☐ metanol (trujący alkohol powodujący ślepotę),
- ☐ naftalina (środek przeciw molom),
- ☐ chlorek winylu (stosowany w produkcji plastiku),



- Wypalenie już jednego papierosa powoduje zmniejszenie pojemności życiowej płuc, co przekłada się na: ograniczoną wydolność fizyczną, gorsze wyniki w sporcie, obniżenie jakości życia. Dym tytoniowy uszkadza nabłonek oskrzeli i błony śluzowej górnych dróg oddechowych, ułatwiając tym samym chorobotwórczy wpływ bakterii i wirusów.

NIKOTYNIZM U MŁODZIEŻY

- Codziennie w Polsce zaczyna palić około 500 nastolatków. W skali roku daje to liczbę 180 000 osób do 18. roku życia, którzy wpadli w „szpony” nałogu. Szacuje się, że dzieci w Polsce wypalają rocznie około 4 mld sztuk papierosów. Do kontaktu z papierosami przyznaje się aż 70% uczniów w wieku 12 lat, ale jak wynika z przeprowadzonych badań, po papierosa często sięgają dzieci w wieku 8 lat, a bywa, że i w wieku 5 lat. Im wcześniej dana osoba sięga po papierosa, tym dłużej pozostaje nałogowym palaczem.



MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Media społecznościowe stanowią nie tylko dobrodziejstwo, ale również i przekleństwo współczesnej techniki. Portale społecznościowe to atrakcyjna forma spędzania wolnego czasu, która umożliwia komunikację z ludźmi z całego świata. Niemniej jednak stanowi poważne zagrożenie. Każdego roku bowiem odnotowuje się coraz większą liczbę uzależnień od social mediów.

- Skutki uzależnienia od Internetu dzieli się na **trzy** podstawowe grupy:
- **Skutki fizjologiczno-fizyczne.** Np. Pogorszenie wzroku, [Ból pleców](#) i kręgosłupa
- **Skutki psychologiczne.** Np. Zaburzenia pamięci i koncentracji, Stany depresyjne
- **Skutki duchowe.** Np. Porzucenie dotychczasowych zainteresowań, Egocentryzm, Zaburzenia osobowości.

NARKOTYKI

Narkotyki są niezwykle szkodliwe. Uzależnienie to nie jedyny efekt uboczny stosowania narkotyków. Przy długotrwałym nadużywaniu są trucizną, która powoli niszczy cały organizm. Wpływają nie tylko na funkcjonowanie poszczególnych narządów, lecz także mogą zmieniać psychikę człowieka.

- nudności,
- bóle głowy,
- zawroty głowy,
- stany lękowe,
- bezsenność,
- drgawki,
- problemy z oddychaniem,
- zmęczenie

ALKOHOL

- Alkoholizm może dotknąć każdego, bez względu na płeć, wiek czy status społeczny. Najczęściej zaczyna się niewinnie - od jednego czy dwóch drinków na imprezie, po ciężkim dniu czy dla towarzystwa. Niestety, coraz częstsze sięganie po kieliszek może skończyć się uzależnieniem. Przykładami skutków uzależnienia są:
 - anemia alkoholowa,
 - zaburzenia odżywiania,
 - uszkodzenie mięśnia sercowego (kardiomiopatię),
 - demencję alkoholową,
 - Przewlekłe wapniejące zapalenie trzustki.

JEDZENIE

Przyjmowanie dużych ilości pożywienia, często niskiej jakości, prowadzi do wielu poważnych konsekwencji zdrowotnych. Najbardziej widocznym **skutkiem** kompulsywnego **jedzenia** jest nadmierna masa ciała.

- choroby układu sercowo-naczyniowego,
- insulinooporność i cukrzyca,
- dna moczanowa,
- niepłodność.





HAZARD



Podobnie jak w przypadku alkoholizmu czy narkomanii, tak i skutki uzależnienia od hazardu są boleśnie odczuwane przez nałogowego gracza oraz osoby z jego bliskiego otoczenia. Dotykają one wszystkich aspektów życia – jego prywatnej oraz zawodowej strony. Uzależnienie od hazardu rozwija się stopniowo, aby z czasem nabrać tempa, całkowicie zawładnąć psychiką i negatywnie odbić się na stanie fizycznym stanie uzależnionego.

- **ZABURZENIA LĘKOWE I DEPRESJA**

Stres, lęk i depresja są często spotykane u osób mających problem z hazardem i u ich rodzin. Może to powodować zaburzenia snu, trudności w myśleniu i rozwiązywaniu problemów.

- **RYZYKO SAMOBÓJSTWA**

U osób nadmiernie uprawiających hazard i u członków ich rodzin, wskaźnik samobójstw jest wyższy. Próby popełnienia samobójstwa występują najczęściej u osób mających problemy ze zdrowiem psychicznym (takie jak depresja) lub nadużywających alkoholu lub narkotyków



ZAKUPY

Uzależnienie od zakupów określa się inaczej mianem zakupoholizmu albo shopoholizmu. Nałóg ten objawia się natręctwem kupowania, nadmiernym nabywaniem produktów czy usług, które w ogóle nie są człowiekowi do niczego potrzebne.

- pogorszenia funkcjonowania społecznego: osoba chora myśli tylko o zakupach, izoluje się od rodziny, znajomych, może się z nimi kłócić o zakupy, pieniądze;
- zaniedbywania swoich obowiązków domowych i zawodowych poprzez podporządkowywania wszystkiego zakupom;
- problemów z mieszkaniem czy opłacaniem rachunków: wiele wydajemy bowiem na zakupy, możemy zapominać o opłaceniu czynszu czy zapłaceniu za prąd;
- wahań nastroju, np. gdy nie możemy wyjść na zakupy lub akurat nie mamy pieniędzy;
- popadnięcia w długi, zwłaszcza, gdy pożyczamy pieniądze na kolejne zakupy: zarówno od rodziny, jak i z banku, np. decydując się na kolejne kredyty.

PRACA

Pracoholizm to uzależnienie od wykonywanej pracy, które skutkuje zaburzeniem harmonii w życiu codziennym i rodzinnym danej jednostki. Pracoholikami są najczęściej osoby pilne, perfekcyjne, ale i niepewne siebie, niedowartościowane, bojące się otoczenia, nieśmiałe.

- **funkcjonowaniu zawodowym** - pracoholicy doświadczają **silniejszego stresu**, wymagają od siebie znacznie więcej niż od innych, często przejmują obowiązki swoich kolegów,
- **funkcjonowaniu rodzinnym** - powstaje konflikt, który jest ściśle związany z tym, że pracoholik więcej czasu spędza w zakładzie pracy niż w domu,
- **tworzeniu się niewłaściwych relacji interpersonalnych** - znacząca część pracoholików próbuje kontrolować również swoich współpracowników, w efekcie czego często dochodzi do napiętych sytuacji.

ŹRÓDŁA

- <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/pracoholizm/skutki-pracoholizmu-dla-osoby-ktora-jest-pracoholikiem/>
- <https://stronazdrowia.pl/uzaleznienie-od-internetu-sieciholizm-objawy-rodzaje-i-skutki-sprawdz-jak-leczyc-uzaleznienie-od-komputera/ar/c14-13645143>
- <https://www.nowafarmacja.pl/blog/negatywne-skutki-palenia-papierosow>
- <https://portal.abczdrowie.pl/skutki-zazywania-narkotykow>
- <https://dimedica.eu/pl/wiedza/nikotynizm-objawy-skutki-definicja-leczenie>