

Profilaktyka - substancje psychoaktywne

Drodzy uczniowie!

Czas zmierzyć się z krążącymi informacjami na temat narkotyków. Z pewnością już niejedno mogliście o nich usłyszeć. Teraz czas zweryfikować, czy było to zgodne z prawdą. Oto lista MITÓW, z którymi mieliście lub pewnie będziecie mieli styczność.

Mity o narkotykach:

**SĄ SŁABE I MOCNE NARKOTYKI
MIT!**

Nie istnieje taki podział. Każda substancja może uzależnić!
W kwestii uzależnienia psychicznego nie ma różnicy pomiędzy narkotykami, ponieważ zarówno heroina, jak i marihuana mogą uzależnić tak samo. Dlatego tłumaczenia, że „to tylko (tutaj nazwa)” nie mają sensu i mogą skończyć się tragicznie!

**NIE WSZYSTKIE NARKOTYKI UZALEŻNIAJĄ
MIT!**

Tak samo jak powyżej już zostało napisane: każda substancja jest uzależniająca!
Patrzac pod kątem uzależnienia dla naszego organizmu nie ma różnicy co „bierzemy”.

**W KAŻDYM MOMENCIE MOGĘ PRZERWAĆ
MIT!**

Im dłużej zażywamy jakąś substancję, tym trudniej będzie się od niej uwolnić.
Wszystkie narkotyki mogą uzależniać zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Każde zażycie to jeden krok ku temu, aby stać się niewolnikiem narkotyku i coraz trudniej będzie się od niego uwolnić.

**TO TYLKO RAZ
MIT!**

Po pierwsze – jest ogromne prawdopodobieństwo, że to nie będzie jeden raz.
Po drugie - nawet jeden raz może wyrządzić ogromne szkody w naszym organizmie. Nigdy nie można wiedzieć, czy to nie będzie jeden raz za dużo.

**TRZEBA DŁUGO „BRAĆ”, ABY SIĘ UZALEŻNIĆ
MIT!**

Jest wiele czynników które wpływają na to, jak szybko się uzależnimy od narkotyku. Czas nie jest jedynym sprzymierzeńcem uzależnienia, dlatego myślenie w stylu „to tylko od miesiąca” jest bardzo szkodliwe!

**JEŚLI NIE DOPUSZCZĘ DO UZALEŻNIENIA, TO WSZYSTKO BĘDZIE OK
MIT!**

Uzależnienie nie jest jedyną konsekwencją brania narkotyków. Są to także: bardzo poważne problemy zdrowotne (również takie, które mogą pozostać na całe życie), problemy z rodziną i przyjaciółmi, problemy w szkole oraz w zajęciach pozaszkolnych, a nawet problemy z prawem.

INNI PRÓBOWALI I NIC IM SIĘ NIE STAŁO MIT!

Tak naprawdę to nie wiemy, czy nic im się nie stało. Nawet oni sami mogą jeszcze tego nie wiedzieć. Możemy nie widzieć gołym okiem skutków, jakie wywołują w organizmie człowieka narkotyki. Niewidoczne dla nas konsekwencje są na pewno ogromne, a możemy sobie z nich zdać sprawę zdecydowanie zbyt późno.

SZKODLIWOŚĆ ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH

Czym są środki psychoaktywne?

Są to substancje, które oddziałują na nasz układ nerwowy oraz wpływają na funkcjonowanie naszego mózgu. Zaliczamy do nich: nikotynę, narkotyki, alkohol, kofeinę, „dopalacze”. Każdy z nich wpływa na nasze emocje, nastroje oraz zachowanie, wywołując w konsekwencji poważne choroby oraz zaburzenia zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Jaka jest szkodliwość substancji psychoaktywnych?

- zmiany nastroju i zachowania,
- zmiany w kontaktach społecznych,
- utracenie zainteresowania otoczeniem,
- silne pobudzenie lub zmęczenie,
- utrata pamięci,
- utrata lub wzrost apetytu,
- przerwanie nauki/utrata pracy/rozpad rodziny,
- problemy z koncentracją,
- ostre zatrucia oraz powikłania po nich,
- zaburzenia osobowości i zachowania,
- zaburzenia świadomości,
- uszkodzenia narządów wewnętrznych,
- halucynacje,
- drgawki,
- nadmierna agresja,
- anoreksja, bulimia,
- stany lękowe,
- bóle głowy,
- bóle w klatce piersiowej,
- zaburzenia snu,
- zaburzenia ukrwienia kończyn,
- zaburzenie rytmu serca,
- zaburzenie funkcji intelektualnych.

Pamiętajcie, że wszystkie środki psychoaktywne powodują poważne skutki w organizmie, uzależniają i mogą prowadzić nawet do śmierci!

W razie jakichkolwiek pytań, wątpliwości, chęci rozmowy - piszcie na e-dzienniku – pedagog odpowie!