

PRZYKŁADY DOBREJ I POZYTYWNEJ PRAKTYKI

POZYTYWNE  AKTYWNI

GAZETKA PROFILAKTYCZNO EDUKACYJNA



Projekt współfinansowany
przez Gminę Wręczyca Wielka



Uzależnienia

Uzależnienie nie ma jednej, zwartej definicji - jest to zażywanie substancji lub kompulsywne dokonywanie czynności, często bez kontroli i kosztem własnego zdrowia lub życia.



Jest to zaburzenie zdrowia psychicznego i fizycznego. Najczęstsze uzależnienia dotyczą narkotyków, leków, alkoholu i papierosów. Obecnie coraz częściej można spotkać się także z uzależnieniem od Internetu, które dotyczy często młodzieży.

EduPassion
OD WIEDZY DO ŻYCIA

Uzależnienie psychiczne

Uzależnienia psychiczne (psychologiczne) dzielą się na uzależnienie od substancji i od czynności. W przypadku substancji nasz umysł pragnie znów poczuć efekt zażywania substancji (alkoholu, narkotyków), w przypadku czynności poczucie przyjemności/szczęścia (dopaminy). Uzależnienie to prowadzi do wzrostu tolerancji na substancje (uzależniony musi przyjmować ich coraz więcej), osłabieniem woli, samooszukiwaniem i obsesją zażywania substancji.



EduPassion
OD WIEDZY DO ŻYCIA

Uzależnienie psychiczne jest znacznie trudniejsze do wyleczenia niż fizyczne. Osoba uzależniona często oszukuje sama siebie i odmawia bądź symuluje przyjmowanie leczenia.

Uzależnienie fizjologiczne

Uzależnienie fizjologiczne (fizyczne) objawia się dolegliwościami fizycznymi zmuszającymi osobę do zażywania substancji - w przeciwnym razie uzależniony odczuwa ból, wymiotuje, cierpi na bezsenność. W walce z tym typem uzależnienia wykonuje się często detoksykację - czyli odtrucie. Obecnie uzależnienie fizjologiczne jest najłatwiejsze do wyleczenia.



Uzależnienie fizyczne zawsze występuje wraz z uzależnieniem psychicznym - lecz uzależnienie psychiczne może występować bez fizjologicznego.

EduPassion
OD WIEDZY DO ŻYCIA

Uzależnienie behawioralne

Uzależnienia behawioralne dotyczą wyłącznie uzależnień od czynności wywołujących przyjemne uczucia i są związane najczęściej z wydzielaniem dopaminy - hormonu "szczęścia"

Do tej kategorii należy uzależnienie od hazardu, jedzenia, pracy, prokreacji, Internetu, gier komputerowych czy też pornografii. Uzależnienie to objawia się spędzaniem większości wolnego czasu na szkodliwą (w nadmiernej ilości) czynność, a także zaniedbywaniem innych aktywności (pracy, szkoły) i rodziny/przyjaciół.



EduPassion
OD WIEDZY DO ŻYCIA

Nikotyna



Papierosy uzależniają fizycznie i psychicznie. Znajdująca się w tytoniu nikotyna jest szkodliwa w każdej formie - zarówno w papierosach, jak i w fajkach wodnych i tytoniu do żucia.

W Polsce, co czwarta dorosła osoba pali (2019) - i jest to najniższy wynik w historii badań przeprowadzonych w kraju. Poziom przyzwolenia społeczeństwa i wiedza na temat skutków palenia tytoniu zmniejsza liczbę palaczy każdego roku.

Świat gier



Uzależnienie od gier jest uznane za jedno z uzależnień behawioralnych - przynajmniej przez niektóre organizacje światowe. Objawia się kompulsywnym graniem w gry wideo.

Uzależnienie od grania wciąż jest badane. W 2019 roku, WHO włączyło zaburzenie korzystania z gier internetowych ("gaming disorder") na listę Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób (ICD).

E-papierosy



E-papierosy są nowym, jeszcze nie w pełni zbadanym, urządzeniem. Środek w nich użyty nie musi zawierać tytoniu, lecz wciąż jest szkodliwy dla organizmu ludzkiego.

Warianty beznikotynowe pomagają przełamać uzależnienie psychologiczne - nie są jednak bezpieczną ani zdrową alternatywą palenia.



Badania nad e-papierosami beznikotynowymi wciąż trwają, nieznane są długotrwałe efekty ich zażywania.

Wersje zawierające nikotynę są wciąż szkodliwe, niczym zwykłe papierosy - wg badań CDC.



Internet

Wraz z rozwojem Internetu, lawinowo wzrosła liczba jego użytkowników. Możliwości jakie oferuje ta wirtualna przestrzeń sprawiają, że ludzie spędzają coraz więcej czasu przed ekranem komputera lub telefonu.

Szczególnymi oznakami uzależnienia od Internetu jest utrata kontroli nad czasem spędzonym w sieci, a w przypadku jego braku - rozdrażnienie i obniżony nastrój. W przypadku leczenia się z tego uzależnienia należy stopniowo zmniejszać czas korzystania z Internetu, aż do jego całkowitego zaniechania. Istotne jest również wsparcie bliskich osób i znalezienie nowych zainteresowań.



Od czego można się uzależnić?

Człowiek niestety może uzależnić się od prawie każdej czynności, jak i dużej ilości substancji. Uzależnienie może przybrać formę uzależnienia fizycznego, psychicznego lub obu naraz.

Każdy może uzależnić się od:

- alkoholu (alkoholizm),
- narkotyków (narkomania),
- leków (lekomania),
- nikotyny (nikotyzm),
- telewizji,
- gier komputerowych/video,
- mediów społecznościowych,
- Internetu.



Marihuana

Marihuana jest jednym z najbardziej kontrowersyjnych narkotyków. Nie uzależnia fizycznie, przez co wiele osób uważa, że jest zupełnie nieszkodliwa - co nie jest zgodne z badaniami naukowymi. Częste zażywanie (palenie) marihuany prowadzi do spadku koncentracji, zaburzeń pamięci, problemów z logicznym myśleniem, a także ma wpływ na spowolnienie intelektualne.

Powyższe szkodliwe efekty dotyczą jednak późnego stadium uzależnienia, czyli sięgania po marihuanę co 2-3 dni. Osoby po odstawieniu narkotyku często wykazują zaburzenia nastroju, irytację, przygnębienie.



Alkohol

Alkoholizm to uzależnienie od alkoholu (etylowego). Spożywanie go nie jest kontrolowane przez uzależnionego - alkoholizm jest zarówno uzależnieniem fizycznym, jak i psychicznym.

Nadmierne spożycie alkoholu może spowodować szereg chorób:

- marskość wątroby,
- podwyższenie ciśnienia,
- udar,
- zaburzenia psychiczne,
- zaburzenia pracy serca.



Lekomania

Nadużywanie leków wynika z uzależniania od leków przeciwbólowych lub nasennych. Zachodzi przy leczeniu innych chorób (uzależnienie od opioidów) lub (rzadziej) przy nadmiernym stosowaniu ogólnodostępnych leków bez recepty.

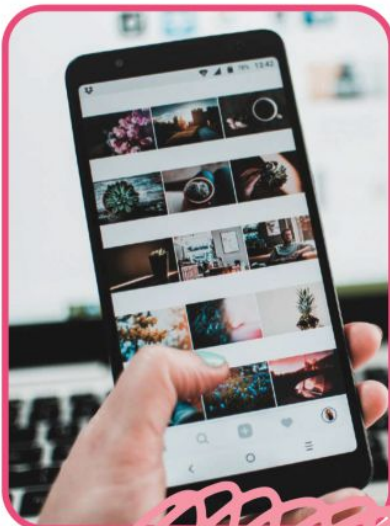


Objawia się uzależnieniem fizycznym i psychicznym. Uzależniony wpada w błędne koło - odczuwa potrzebę zażycia leku przeciwbólowego z powodu bólu, który odczuwa z powodu braku leku w organizmie. Osoba uzależniona od środków nasennych nie jest w stanie zasnąć, odczuwa zaburzenia koncentracji i postrzegania.

Media społecznościowe

Portale społecznościowe stają się coraz bardziej atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu. Natóg ten pojawia się u coraz młodszych grup wiekowych. Spędzanie czasu w wirtualnym świecie może spowodować utratę innych zainteresowań, które kiedyś sprawiały przyjemność np. spotkaniami ze znajomymi, uprawianiem sportu itd.

Osoba uzależniona od mediów społecznościowych nie może skupić się na żadnej czynności i przerywa je wchodzeniem na social media. Odejście od nich może spowodować u niej obniżenie nastroju i dyskomfort.



"Uzależnienie jest bardzo złożoną i niszczącą chorobą, a jej skutki mogą być po prostu druzgocące. Zbyt często życie i rodziny mogą zostać przez nią zniszczone."

Steven Tyler

Działania, które zrealizowaliśmy na przestrzeni ostatnich lat:

- Finansowe wsparcie chorych osób.
- Pomoc rzeczowa potrzebującym rodzinom z naszej okolicy.
- Organizowanie zbiórek i przekazywanie nakrętek na leczenie i rehabilitację.
- Wiosenne porządki naszej okolicy- przycinanie drzewek, wycinanie traw.
- Organizowanie wycieczek i zimowisk dla dzieci i młodzieży.
- Coroczna akcja sprzątania świata.
- Organizacja imprez cyklicznych dla dzieci: Dzień Dziecka, mikołajki, bale karnawałowe i andrzejkowe.
- Zakup czerwonego serca na nakrętki, które zostało ustawione na parkingu przy kościele w Kalei.
- Przewóz chorych dzieci do różnych klinik specjalistycznych w Polsce.



Działania, które zrealizowaliśmy na przestrzeni ostatnich lat:

- Pomoc w organizacji pikniku country w Środowiskowym Domu Samopomocy w Krzepicach.
- Charytatywne akcje sprzedaży ciast, z których dochód przeznaczony jest dla chorych dzieci.
- Organizacja Pozytywnych Biegów Przelajowych dla dzieci i dorosłych.
- Organizacja Pozytywnych Festiwali.
- Coroczny udział w Szlachetnej Paczce.
- Coroczna akcja „Pozytywna Paczka” dla potrzebujących rodzin.
- Organizacja zbiórki dla potrzebujących osób z Ukrainy.
- Udział w zbiórkach WOŚP.
- Prowadzenie treningów ogólnorozwojowych dla dzieci.
- Organizacja treningów biegowych i Nordic Walking.
- Organizacja zajęć tanecznych i Zumby dla mieszkańców gminy Wręczyca Wielka.
- Organizacja rajdów rowerowych, turniejów szachowych, turniejów tenisa stołowego.
- Wspieranie kultury fizycznej - organizacja wyjazdów na mecze sportowe, pływalnie i do aquaparków.



Kontakt do organizatorów:
Mateusz Foszner 782-785-218
Stowarzyszenie Pozytywnie - Aktywni

KRS: 0000346561
REGON: 241469718
NIP: 5742037372

Dane do przelewu:
Stowarzyszenie na rzecz integracji społeczności
lokalnej Pozytywnie - Aktywni
ul. Łukaszewicza 331
42-130 Szarlejka

m-Bank 77 1090 1795 0000 0001 4838 4278

Podkreślamy, że nie pobieramy wynagrodzenia,
a wszystkie zebrane środki są przeznaczone na realizację
celów statutowych Stowarzyszenia Pozytywnie - Aktywni.
Mamy nadzieję, że zechcą Państwo wspomóc
Nasze Stowarzyszenie.

PODAJ KRS

WPISZ KWOTĘ 1%

137. Numer KRS 0000270261	Wnieoszowana kwota Kwota z poz. 138 nie może przekroczyć 1% kwoty z poz. 126, po zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.	138. zł. gr
K. INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE Podatnicy, którzy wypełnili część J, w poz. 13 przekazanie OPP swojego imienia, nazwiska i a ułatwiające kontakt z podatnikiem (telefon, e-mail,		zaznaczając kwadrat w poz. 140 wyrazić zgodę na W poz. 141 można podać dodatkową informację, np
139. Cel szczegółowy 1% POZYTYWNIE AKTYWNI 1884		140. Wyrażam zgodę ☒

SPONSORZY



Gmina Wręczyca Wielka



**WIKTOR MEBLE
Szymański**



**Ogrody Marzeń
Sebastian Wacowski**



**FH ATN
Tomasz Brajnlich**

**Firma Handlowa
Joanna Walaszczyk**

**TEAK MEDEL
Janusz Kuc**

**ABVENSOL
Artur Brodziak**

**VISMET
Piotr Spalek**

Krzysztof Ocimek