

5.06.2020r., klasa I TA, zajęcia z wychowawcą

Temat: Rola używek w radzeniu sobie z trudnościami i nawiązywaniem kontaktów. Manipulowanie świadomością.

Cele dla ucznia:

- znam definicję nałogu, uzależnienia i manipulacji,
- rozróżniam naturalne i sztuczne sposoby osiągania dobrego samopoczucia;
- znam substancje uzależniające i mechanizm ich działania;
- znam przyczyny, które powodują, że ludzie sięgają po używki,
- znam sposoby funkcjonowania dziecka w rodzinie z problemem alkoholowym;
- znam sposoby odmawiania (asertywność),
- znam negatywne skutki oddziaływania używek na organizm człowieka;
- znam aspekty odpowiedzialności prawnej dotyczące używek;
- wiem, gdzie szukać pomocy w przypadku uzależnień.

... im więcej wiesz, tym łatwiej się obronisz! ... zażywasz- przegrywasz! ... najlepsze wyjście- nie wchodzić!

Problem zagrożeń dnia dzisiejszego tj. pośpiech, ciągły brak czasu, stres, bezrobocie wpływa negatywnie na samopoczucie człowieka, którego ów problem dotyka. Każdy człowiek pragnie doświadczyć w życiu przyjemnych chwil. Kiedy doznaje przykrych uczuć, próbuje sobie z nimi radzić, korzystając z różnych sposobów.

Wyróżnić można sposoby:

- naturalne np. poprzez własną aktywność, która nie szkodzi ani nam, ani innym ludziom (czytanie książek, wycieczki, sport, wyjście do kina, itp.)
- sztuczne- stosując środki uzależniające- bezpośrednio działające na nasz mózg i nasze uczucia- które tylko chwilowo ulegają zmianie, dzięki działaniu danej substancji (alkohol, palenie papierosów, narkotyki, środki odurzające)

ZAPAMIĘTAJ!!! Przyjmując tego typu środki, ludzie nie są w stanie rozwiązać swoich problemów. Ograniczają natomiast swoją wolność, bo stopniowo uzależniają się od chemicznych „polepszaczy rzeczywistości”.

Zapoznaj się z pojęciami:

NAŁÓG - nawyk zażywania określonej substancji, nad którym się nie panuje i którego nie można łatwo przerwać, nawet jeśli się tego chce.

UZAŁEŻNIENIE

Człowiek uzależnia się stopniowo, niedostrzegalnie. Nadchodzi jednak moment, w którym uświadamia sobie, że nie może wykonywać swoich obowiązków, żyć, jeżeli nie zażyje danej substancji. Jest osobą uzależnioną. Pierwsze próby palenia papierosów, picia alkoholu czy brania narkotyków często dają efekt powodują przyjemny stan odprężenia, pomagają zapomnieć o trudnościach, pozornie ułatwiają kontakty z ludźmi, działają znieczulająco. Używki pomagają też czuć się bardziej śmiałym i dlatego często sięgają po nie osoby, które mają problemy w kontaktowaniu się z innymi ludźmi. Towarzyski rytuał zmienia się w nawyk, a wreszcie w przymus. Tak więc najpierw przypadkowo odkrywa się zalety używki, potem szuka okazji do jej zażycia, by w końcu nie móc już bez niej żyć. Staje się niezbędna, a jej odstawienie powoduje trudny do

zniesienia stan głodu fizjologicznego. Towarzyszą mu takie objawy, jak np. bóle głowy, drżenie mięśni. Zarówno skutki zażywania, jak i objawy „głodu” zależą od rodzaju zażywanej substancji, dawek oraz czasu jej stosowania.

MANIPULACJA - próba podporządkowania sobie innych, niejednokrotnie z wykorzystaniem agresji i przemocy.

Każdy człowiek musi mieć świadomość konsekwencji prawnych jakie grożą mu gdy będzie stosował różnego rodzaju środki uzależniające.