

VII WDŻ; **Temat: Utrata wolności. Zagrożenia. Uzależnienia.**

Czy znasz i stosujesz zasady dbałości o zdrowie własne i bliskich? Czy wiesz jakie produkty/substancje, choć często łatwo dostępne, są szkodliwe zwłaszcza dla młodego organizmu? Czy kupujesz, bez zgody i wiedzy rodziców jakieś produkty które bardzo polubiłeś? Jak często Ci się to zdarza? Nawet jeżeli pierwsze odpowiedzi są pozytywne, a ostatnie negatywne, porozmawiajmy profilaktycznie o używkach i uzależnieniach. Choć słowo używka przewija się w codzienności, warto przypomnieć jego definicję. Używka to substancja niebędąca niezbędną do życia i prawidłowego funkcjonowania organizmu, a która jest często spożywana. Wpływa na człowieka w określony sposób, zwykle pobudzająco lub uspokajająco. Używki mogą być bardzo szkodliwe. Mogą zniszczyć zdrowie, a nawet spowodować zgon. Szczególnie niebezpieczne jest to, że wiele używek uzależnia, przez co nawet jeśli wiemy, że przyjmowanie ich jest szkodliwe dla naszego zdrowia albo nawet śmiertelnie niebezpieczne nie możemy się temu oprzeć.

Czym bowiem jest uzależnienie? Uzależnienie to neodparta potrzeba, czy też konieczność, wykonywania określonej czynności, zażywania konkretnych środków i substancji.

Czy wszystkie używki mają na nas taki sam wpływ? Czy na każdą osobę dana używka działa tak samo? Nie, działanie różnych używek jest inne. Wpływ używek na osoby spożywające je też może być inny. Może zależeć od wielu czynników, między innymi od częstotliwości spożywania, wieku czy masy ciała danej osoby.

Pamiętaj, że jesteśmy na co dzień narażeni na wiele zagrożeń. Należą do nich różne substancje chemiczne, o których nie wiemy wszystkiego, zanim nie zostaną dokładnie przebadane. Jak się przed nimi uchronić? Nie istnieje żadne idealne rozwiązanie. Możemy jednak wyposażyć się w wiedzę na temat używek, w umiejętności podejmowania mądrych wyborów oraz wsparcie w walce ze słabościami ze strony najbliższych.

UŻYWKI, CZYM SĄ I DLACZEGO SĄ SZKODLIWE? – audiobook.

Możesz wysłuchać wchodząc na stronę podaną poniżej.

Rozdziały audiobooka:

- 1. Uwaga, niebezpieczeństwo!**
- 2. W świecie używek**

3. 7 oznak uzależnienia

<https://epodreczniki.pl/a/uzywki-czym-sa-i-dlaczego-sa-szkodliwe/DBfMArZu2>

Pozdrawiam. M.K.