

Dlaczego i w jaki sposób
należy opierać się presji oraz
namowom do zażywania
substancji psychoaktywnych i
innych zachowań
ryzykownych.



Co to jest presja ?

- Presja grupy rówieśników występuje wówczas, gdy twoi przyjaciele lub partner czy partnerka starają się wzbudzić w tobie uczucie, że powinienes lub powinnaś zrobić coś, czego tak naprawdę nie chcesz lub do czego nie czujesz się jeszcze przygotowany/a.

Jak się jej oprzeć?

- ◉ Zamiast robić to, czego oczekują od ciebie znajomi, lub zamiast poddawania się naciskającemu partnerowi, pomyśl, czego tak naprawdę chcesz i nie spiesz się z podejmowaniem tej bardzo istotnej decyzji. Jeżeli nie masz pewności co do tego, to najprawdopodobniej jeszcze nie jesteś. Śpieszenie się ze zrobieniem czegoś, do czego nie jesteśmy przekonani, nie jest dobrym pomysłem.

Większość ludzi wcześniej czy później jest poddawanych presji grupy rówieśników.

● **Pamiętaj, że nie jesteś w tym odosobniony/a.**

- Czasem może być trudno oprzeć się presji grupy rówieśników i postąpić według własnych pragnień i przekonań, jednak możesz poczuć się dużo lepiej, wiedząc o tym, że nie spieszysz się z czymś, co do czego nie masz pewności. Możesz w ten sposób zdobyć szacunek innych osób.

Zachowania ryzykowne -
działania zwiększające
prawdopodobieństwo pojawienia się
niekorzystnych psychologicznych,
społecznych i zdrowotnych
konsekwencji, a więc zaburzającymi
prawidłowy rozwój. diet.

Do najczęstszych zachowań ryzykownych należą :

- stosowanie środków psychoaktywnych
- agresja i konflikt z prawem
- autoagresja
- kontakty z sektami
- wczesna inicjacja seksualna
- wagary, ucieczki z domu
- stosowanie diet



Substancja psychoaktywna, substancja psychotropowa

to substancja chemiczna oddziałująca na ośrodkowy układ nerwowy przez bezpośredni wpływ na funkcje mózgu, czego efektem są czasowe zmiany postrzegania, nastroju, świadomości zachowania (np. LSD, morfina, heroina, kokaina, amfetamina, metamfetamina, nikotyna, marihuana, haszysz).



Skutki zażywania środków psychotropowych:

- Utrata zdrowia psychicznego i fizycznego
- Degradacja zdrowia
- Szybsza i skutki dotkliwsze niż w przypadku picia alkoholu
- Powstanie chorób nowotworowych
- Zwolnienie procesów psychicznych , zawroty i bóle głowy, nadpobudliwość
- wpływają na centralny układ nerwowy
- Osłabienie narządów zmysłu: czucia, węchu, smaku i słuchu
- Przyspieszenie procesów starzenia
- przewlekłe przyjmowane mogą **prowadzić do uzależnienia**, które często nazywane też jest **narkomanią czy toksykomanią**

Uzależnienie – nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji.

Główne objawy uzależnienia :

- Zachowanie szybko staje się nawykowe.
- Jest częste, regularne i stereotypowe.
- Zabiera znaczną część czasu.
- Jest przyczyną problemów zdrowotnych, finansowych, zawodowych, małżeńskich i innych.
- Ma charakter kompulsywny.
- Trudno go zaprzestać trwale i całkowicie.
- Związane jest z powracającym wewnętrznym przymusem do niego.



Asertywność to umiejętność wyrażania uczuć, życzeń, opinii lub praw danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, życzenia, opinie i prawa innych osób.



Przypisy :

- ◉ http://pl.wikipedia.org/wiki/Substancja_psychoaktywna
- ◉ www.dzieci.bytom.pl/pliki/pliki/raport_z_ankiet.doc
- ◉ <http://szkolnictwo.pl/index.php?id=PU5282>
- ◉ <https://sites.google.com/site/filmdatur/roznosci/sirodki-psychoaktywn>
- ◉ http://pl.wikipedia.org/wiki/Uzale%C5%BCnienie#Charakterystyka_2
- ◉ <http://itm-szkolenia.pl/jak-oprzec-sie-presji-i-stawiac-granice.html>
- ◉ http://poland.your-life.com/scripts/public/03_your_sexuality/04_pressure.php

KONIEC.!

Maja Pochowska IID