Godzina wychowawcza Vc

Alina Peryt

Temat : **Dlaczego ludzie ulegają nałogom?**

CEL OGÓLNY: uświadomienie psychicznych, fizycznych i społecznych skutków stosowania substancji uzależniających;

Hasła przewodnie zajęć: ALKOHOL, NIKOTYNA, NARKOTYKI, ŚRODKI ODURZAJĄCE...

... im więcej wiesz, tym łatwiej się obronisz!

... zażywasz- przegrywasz!

 ... najlepsze wyjście- nie wchodzić!

„Co robią ludzie, aby poprawić swoje samopoczucie?”

W trudnych sytuacjach radzimy sobie:

1. w sposób naturalny- poprzez własną aktywność, która nie szkodzi ani nam, ani innym ludziom (czytanie książek, wycieczki, sport, wyjście do kina, itp.)
2. sztucznie- 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) Przyjmując tego typu środki, ludzie nie są w stanie rozwiązać swoich problemów. Ograniczają natomiast swoją wolność, bo stopniowo uzależniają się od chemicznych „polepszaczy rzeczywistości”.

Powody dla których ludzie sięgają po daną używkę :

- szpan,

-potrzeba bycia ważnym i zauważonym,

-bycie atrakcyjnym w towarzystwie,

-udowodnienie dorosłości,

-ciekawość,

-zaimponowanie kolegom,

-nacisk kolegów,

- z nudów,

-ucieczka od problemów,

-poprawa nastroju.

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.

Droga do uzależnienia się- etapy uzależnienia (na podstawie alkoholu).

\* I faza- następuje odkrycie, że picie jest sposobem na poprawę samopoczucia. Najczęściej ma charakter okazjonalny, towarzyski.

\*II faza- zaczyna się świadome dążenie do zmiany nastroju; już wiadomo, ile trzeba wypić, aby osiągnąć pożądany stan: zapomnienie, luz. Zaczyna się poszukiwanie tego nastroju i jednoczesne wchodzenie w nawyk picia

\* III faza-wyraźny początek choroby, picie staje się kłopotliwe. Pojawia się wstyd z powodu picia i związanego z nim zachowania. Pijący wymyśla powody upijania się: „wypił na pusty żołądek”, „mieszał alkohole”, „pił za szybko”. Po pewnym czasie pojawia się jednak poczucie winy, niezadowolenie z siebie. Pijący coraz częściej układa plan dnia wokół okazji do wypicia. Życie pijącego staje się podporządkowane potrzebie uzyskania upragnionego efektu upicia się,przestrzeganiu pory picia i coraz większej pomysłowości w zdobywaniu coraz większych ilości alkoholu. Pijący przestaje panować nad swoimi uczuciami i zrachowaniami.

\* IV faza- pije się, żeby „dojść do siebie”. Picie staje się koniecznością, pozostaje zupełnie poza kontrolą. Coraz częstsze są „przerwy w życiorysie”. Pijący stają się agresywni, przerzucają nienawiść do siebie na innych, zwykle członków rodziny. Pijący mają poczucie, że są otoczeni nienawistnymi im osobami: „Gdyby oni się zmienili, ze mną byłoby wszystko dobrze”. Rodzina popada w coraz głębsze poczucie winy. Cały układ rodzinny wymaga pomocy oraz terapii.

 Istota uzależnienia- podsumowanie.

• - Uzależnienie rozwija się stopniowo.

 - Człowiek uzależniony nie potrafi kontrolować ilości spożywanej substancji. - Nie uświadamia sobie swojej choroby.

 - Nie potrafi sobie pomóc, dlatego jest mu potrzebna pomoc terapeuty.

 - Uzależniony zazwyczaj zaprzecza istnieniu problemu.

- Powrót do zdrowia jest możliwy.

**Odpowiedz sobie na pytania** :

„Czy byłeś kiedyś namawiany do czegoś, czego nie chciałeś zrobić?”,

 „Czy chciałeś kiedyś zachować się inaczej niż koledzy, którzy robili coś głupiego, a nawet złego, ale bałeś się im przeciwstawić?”,

„Czy próbowałeś kiedyś powiedzieć NIE?”

**Sposoby odmawiania.**

Mówienie NIE bywa trudne. Koleżanki i koledzy mogą cię wyśmiać czy obrazić. Można jednak

• nauczyć się odmawiać w taki sposób, by nie tracić na zawsze kolegów, na których ci zależy, odmawiać tak, by „robić swoje” nie kłócąc się niepotrzebnie i nikogo nie obrażając. Powiedz po prostu „NIE” - mówiąc NIE bądź stanowczy, ale uprzejmy; krótkie NIE pozwoli ci

• nie wdawać się w zbędne dyskusje. Odejdź – kiedy nic innego nie da się zrobić, najlepiej po prostu odejść. Nie musisz się

• z niczego tłumaczyć. „Olej”– jeśli nie podoba ci się pomysł kolegów, nie zwracaj uwagi na to, co robią albo mówią.

• Zrób to, co uważasz za słuszne i „olej” ich. Podsuń lepszy pomysł – postaraj się zachęcić kolegów do porzucenia głupiego projektu i

• zrobienia tego, co ty proponujesz. Ratuj się dowcipem– kiedy ktoś próbuje namówić cię do zrobienia czegoś, co jest głupie albo

• złe, możesz spróbować obrócić tę propozycję w żart Uwaga! Te wszystkie rady dotyczą sytuacji, gdy nie chcesz ulec kolegom, ale wolałbyś ich nie stracić. Zdarza się jednak, że lepiej jest zerwać z kolegami, a czasem nawet powiedzieć komuś dorosłemu o tym, co chcą zrobić. Zamiast wciąż odmawiać, wymigiwać się lub odwracać uwagę od złych pomysłów- być może lepiej po prostu zmienić towarzystwo.

**Konsekwencje prawne.**

**•** W oparciu o ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29 lipca 2005r.:

-Posiadanie narkotyków zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 3.

-Posiadanie znacznej ilości narkotyków zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 5.

 -Ułatwianie albo umożliwienie użycia narkotyków zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 3. -Handel narkotykami zagrożony jest karą pozbawienia wolności do lat 10.

 -Uprawa i zbieranie narkotyków zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 2.

 -Produkcja narkotyków, wytwarzanie, przetwarzanie, przerabianie zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 2.

 „Kto rozpija małoletniego, dostarczając mu napoju alkoholowego, ułatwiając jego spożycie lub nakłaniając go do spożycia takiego napoju, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2”. (Kodeks Karny Rozdz. XXVI Przestępstwa przeciwko rodzinie i opiece Art. 208)

W myśl Ustawy antynikotynowej (o ochronie zdrowia) obowiązuje zakaz palenia w miejscach publicznych. Za złamanie zakazu palacz ponosi karę grzywny do 500 zł, natomiast właściciel lokalu, za brak informacji o zakazie palenia może zapłacić nawet 2.000 zł.

W myśl Ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi zabrania się sprzedaży, podawania i spożywania alkoholu na terenie szkół, zakładów pracy, w środkach komunikacji publicznej, na ulicach, placach, parkach. Osoba spożywająca alkohol w miejscu niedozwolonym popełnia wykroczenie karane grzywną w wysokości 100 zł. W przypadku odmowy przyjęcia mandatu (do czego mamy prawo) sprawa zostanie przekazana do sądu grodzkiego.

 Konsekwencje jazdy pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających. Po użyciu alkoholu (do 0,5 promila) – grzywna, ograniczenie wolności (do 30 dni), zakaz prowadzenia pojazdów od 6 miesięcy do 3 lat, dodatkowo 10 pkt. karnych;

 W stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5 promila) – grzywna, ograniczenie wolności, pozbawienie wolności (do 2 lat), zakaz prowadzenia pojazdów od 1 roku do 10 lat.

Rowerzyści:-po użyciu alkoholu – grzywna lub areszt do 14 dni;- w stanie nietrzeźwości – grzywna, kara ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do 1 roku; Od 2011r. rowerzyści za jazdę pod wpływem alkoholu nie stracą wszystkich posiadanych uprawnień do prowadzenia pojazdów (decydować będzie o tym sąd)