

ЗАВИСИМОСТИ

ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАВИСИМОСТИТЕ СРЕД МЛАДЕЖИТЕ

НАЦИОНАЛНА ПРОГРАМА ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА МЛАДЕЖКИ
ДЕЙНОСТИ ПО ЧЛ. 10А ОТ ЗАКОНА ЗА ХАЗАРТА ЗА 2020 ГОДИНА

ЕКСПЕРТ СОЦИАЛНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ
ДЕЙНОСТИ: АС. Д-Р МАРИЯ ВАЛЯВИЧАРСКА



Проект „Здравей, Здраве“ на НПО „Сдружение Азбукари“ е с вх. № 41-00-168/01.07.2020 г., НПИМД-2Н2-034/2020 и договор: 25-00-83/25.08.2020 г. се финансира от Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл. 10а от Закона за хазарта за 2020 г. към Министерството на младежта и спорта.

НАРКОТИЧНА ЗАВИСИМОСТ

Дали тийнейджърите са по-склонни към зависимости? Смята се, че отговорът е “да”, тъй като мозъкът им все още се развива. Това развитие означава, че частите на мозъка, които отговарят за вземането на решения и контрола на импулсите, са по-слабо развити от другите. Те включват области, които контролират моменталното удовлетворение и емоционалната изява. Това означава, че младите хора и тийнейджърите са по-склонни да изпаднат в зависимост, защото желанието им за моментален резултат и бързо постигнато удоволствие са по-силни от умението им да се въздържат и да разсъждават върху последиците.



Известни личности, които са пристрастени към наркотични вещества: Чарли Шийн (актьор), Анна Никол Смит (модел), Майкъл Джексън (певец), Еминем (рап изпълнител).

НИКОТИНОВА ЗАВИСИМОСТ

Употребата на цигари е една от най-често срещаните зависимости. Има много предпоставки за това човек да посегне към цигарите, а те са:

- Пример от родителите. В много семейства тютюнопушенето е нещо нормално. Пушат и двамата родители. Тук децата, които отглеждат те, често се делят в две крайности на такива, които се отвращават от навика, аромата на цигарите в дома си, и такива, които просто следват примера и се превръщат в закleti пушачи. Всеки човек е запознат с вредата от цигарите, но силното и лесно пристрастяване към тях изтрива здравия разум. Когато става дума за вземане на пример от родителите, често срещано явление е те да пушат активно, но да се опитват да убедят детето си, че цигарите са изключително вредни. Тук, разбира се, не думите, а примерът оказва решаващо значение при избора.



“Трябва да запаля една цигара и да видят останалите колко съм зрял и готин”. Всички знаем кога и как става това. 8, 9, 10ти клас в голямото междучасие, задният двор на училището. Иван от 12ти клас, когото всички момичета харесват, пуши. Той винаги слиза там в голямото междучасие, а аз искам да ме забележи. Слизам при него и приятелите му. Те ми предлагат цигара. Ако откажа, ще ме помислят за “задръстена” или “смотана”. Аз приемам. Паля по една цигара всеки ден в голямото междучасие. Това не ме прави зависима! Започвам да пуша и в свободните часове. Какво толкова?! Усещам, че ми се пуши и в малките междучасия. Купувам си цигари. Ще ги пуша много дълго време! Свършват след седмица! 5 дни! 3 дни! Всеки ден си купувам цигари! Аз съм пушач!

АЛКОХОЛНА ЗАВИСИМОСТ



- Никой, който е посегнал към алкохола не смята, че би могъл да се превърне в алкохолик;
- В последните години се наблюдава тенденция за снижаване на възрастовата граница при хората, консумиращи алкохол;
- Алкохолът е едно от веществата, способни бързо да променят психическото и физическо състояние на човека;
- Влиянието на алкохола върху човек се определя от възрастта, теглото, пола и настроението;
- Най-чувствителни към него са подрастващите, чийто организъм се намира в непрекъснат растеж.

КОФЕИНОВА ЗАВИСИМОСТ



- Много млади хора се наслаждават на енергийни напитки като red bull, hell, кафе, кока-кола.
- Тези напитки, заедно с много други подобни, съдържат високо количество кофеин и се приемат най-вече, защото повишават енергията, фокуса и концентрацията. Както се казва в рекламата - „дава крила“
- Възможно е да се пристрастите към тези напитки, които създават проблеми в дългосрочен план
 - повишено кръвно налягане, сърцебиене, липса на сън, импотентност, треперене на крайниците, нервност и превъзбуда.
- Тийнейджърите най-често посягат съзнателно към кафето, по пример на родителите си. Също така, приемът на кафе е социално събитие, което може да бъде повод да поканиш някого на заведение и да покажеш колко “зрял” и “пораснал” си всъщност.

ДИГИТАЛНА ЗАВИСИМОСТ



КОГАТО РАЗБИРАТЕ, ЧЕ СТЕ ЗАВИСИМИ?

- ИМАТЕ НУЖДА ДА СЕ ИНФОРМИРАТЕ ПОСТОЯННО ЗА СЛУЧВАЩОТО СЕ В СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ;
- ЗАБРАВИЛИ СТЕ КАК СЕ ПИШЕ НА РЪКА;
- ИМАТЕ НУЖДА ДА ИЗПОЛЗВАТЕ СВОЕТО ЕЛЕКТРОННО УСТРОЙСТВО ПРИ ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ВСЯКА ОТ ЕЖЕДНЕВНИТЕ СИ ДЕЙНОСТИ - ПИСАНЕ НА ДОМАШНО, ИЗГОТВЯНЕ НА ПРОЕКТ ЗА УНИВЕРСИТЕТА/УЧИЛИЩЕ, ТЪРСЕНЕ НА УДОБНИ МАРШРУТИ ЗА ПЪТУВАНЕ;
- ЧУВСТВАТЕ СЕ В БЕЗПОМОЩНО СЪСТОЯНИЕ, АКО ВАШЕТО УСТРОЙСТВО СЕ РАЗВАЛИ ИЛИ НЕГОВАТА БАТЕРИЯ ПАДНЕ ДОКАТО НЕ СТЕ У ДОМА.

ЗАВИСИМОСТ И ПРИСТРАСТЯВАНЕ КЪМ ХРАНА



Можете да откриете дали сте зависими към храна, ако отговаряте положително на следните въпроси:

1. Прекалявате ли с количеството храна, което приемате ежедневно“
2. Продължавате ли да се храните, дори след като усещате, че сте сити?
3. Чувствате ли се виновни след като сте приели определен вид храна - сладкиши или др?
3. Бихте ли станали посред нощ за да се нахраните?
4. Криете ли хранителните си навици от приятели, близки и роднини?

ТЕНОРЕКСИЯ



КАКВО Е ТЕНОРЕКСИЯ?

ЗАВИСИМОСТ КЪМ ПРИДОБИВАНЕ И ПОДДРЪЖКА НА ПОСТОЯНЕН СЛЪНЧЕВ ЗАГАР.

ХОРАТА, КОИТО СА ЗАВИСИМИ КЪМ ТЕНА СЕ НАРИЧАТ ТЕНОРЕКСИЦИ. ВИНАГИ ИМ СЕ СТРУВА, ЧЕ СА “БЛЕДИ” И ИСКАТ ДА ИМАТ ВСЕ ПО-ТЪМЕН И ПО-ТЪМЕН ЗАГАР НА КОЖАТА СИ

ИЗВЕСТНИ ЛИЧНОСТИ, КОИТО СТРАДАТ ОТ ТЕНОРЕКСИЯ: ЛИНДЗИ ЛОЪН, ДЖЕНИФЪР ЛОПЕС, КРИСТИНА АГИЛЕРА, ВИКТОРИЯ БЕКЪМ.

ЗАВИСИМОСТ КЪМ ТАТУИРОВКИ



- Татуировките нанасят вреди увеличавайки значително риска от заразяване с хепатит С и други заболявания, но и освен това оказват влияние и върху пазара на труда. Едно изследване от 2012 година показва, че 61% от мениджърите ЧР считат, че татуировките намаляват шанса на кандидатите за добра работа

- Зависимостта към татуировките може да стигне до съвсем опасни граници;
- Пример за опасни граници: татуировката на очната ябълка, която е много прецизна процедура, но и е много рискована, като може да се стигне до необратима загуба на зрението, като боята се инжектира в очната ябълка със спринцовка



Какво трябва да запомним?

- Ако изпаднем в зависимост задължително трябва да се обърнем към специалист – лекар, психолог!
- Избирайте внимателно обкръжението си!
- Пазете здравето си, то е най-ценното, което имате!

