

ALKOHOL, NARKOTYKI, PRZEMOC wśród dzieci, młodzieży i dorosłych



**BIURO PROFILAKTYKI
I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW UZALEŻNIEŃ**

miejsce, gdzie można uzyskać

**wsparcie, porady oraz pomoc
w sytuacjach kryzysowych**

„Zapraszam Państwa do zapoznania się z broszurą wydaną przez **Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień**.

Tworząc ją mieliśmy na celu przybliżenie Państwu zagrożeń związanych z uzależnieniami bądź też eksperymentowaniem lub zażywaniem środków psychoaktywnych, z którymi możecie się spotkać, dotyczących zarówno dzieci i młodzieży, jak również osób dorosłych.

Naszym zamiarem jest **uczulenie Państwa na sygnały, które mogą świadczyć o tym, że osoba nam bliska zaczyna mieć problemy, rozpoznanie ich i podjęcie świadomych działań, mających na celu realną pomoc.**

Wykwalifikowani pracownicy są dla Państwa dostępni od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00–16.00 w siedzibie Biura Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień działającego w strukturach Urzędu Miasta Ciechanów (ul. Powstańców Wielkopolskich 1 A), bądź telefonicznie pod numerem 23 673 53 70.”

TOMASZ KOSIELSKI

Kierownik Biura Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień działającego w strukturach Urzędu Miasta Ciechanów, wieloletni pracownik Stowarzyszenia Monar. Z wykształcenia socjoterapeuta, specjalista pracy socjalnej, profilaktyk z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom.

Jakie tematy poruszono w broszurze:

ALKOHOL

Co jako rodzic powinieneś wiedzieć o alkoholu?
Dlaczego alkohol jest niebezpieczny dla nastolatków?
Okres dorastania – co rodzic powinien wiedzieć?

NARKOTYKI

Popularne substancje psychoaktywne.

PRZEMOC DOMOWA

CYBERPRZEMOC



Oferujemy **RÓŻNORODNE PROGRAMY I WSPARCIE MAJĄCE NA CELU POMOC RODZINOM**

Oto niektóre z naszych kluczowych usług:

GRUPA INFORMACYJNO-WSPIERAJĄCA DLA RODZICÓW – gdzie dzielimy się wiedzą i doświadczeniami w zakresie wychowywania dzieci oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach;

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – specjalistyczne wsparcie psychologiczne dla młodszych mieszkańców, które ma na celu pomoc w radzeniu sobie z emocjami czy też zagrożeniami związanymi z uzależnieniami;

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DOROSŁYCH – oferujemy wsparcie osobom, będącym w kryzysie, mającym trudności emocjonalne czy też problemy związane z uzależnieniami. Wsparcie to pomaga w odbudowie „rozsypanego życia”;

POMOC TERAPEUTYCZNA – problemy związane z używaniem substancji psychoaktywnych;

POMOC PRAWNA – dostosowujemy pomoc prawną dla osób, które potrzebują tego rodzaju wsparcia, by mogły korzystać w pełni ze swoich praw i uzyskać odpowiednią ochronę;

AA (ANONIMOWI ALKOHOLICY) – dla osób szukających pomocy w walce z uzależnieniem od alkoholu. Grupa oferuje wsparcie i zrozumienie w bezpiecznym środowisku;

DDA (dorosłe dzieci alkoholików) – wsparcie dla osób dorosłych, które wychowywały się w rodzinach z problemem alkoholowym;

KLUB ABSTYNENTA – organizujemy spotkania dla osób, które pragną żyć bez używania substancji psychoaktywnych, szukają wsparcia w trzeźwieniu;

AL-ANON – grupa wsparcia dla kobiet, które borykają się z problemem współuzależnienia (w ich środowisku, domu czy związku występuje problem alkoholowy).

ALKOHOL



Młodzi ludzie sięgają po alkohol z różnych powodów m.in. chęci zaimponowania rówieśnikom i odnalezienia się w swoim środowisku.

Spożycie alkoholu w młodym wieku prowadzi do różnorodnych problemów zdrowotnych i społecznych, w tym do uzależnień, trudności w nauce oraz problemów rodzinnych. Dlatego należy nieustannie rozmawiać i ostrzegać o skutkach, jakie niesie spożywanie alkoholu.

Efekty przychodzą powoli, jednakże coraz więcej osób świadomie z tego rezygnuje lub co najmniej ogranicza. Należy pamiętać, jak wiele można zyskać wybierając życie w trzeźwości, nie tylko dla zdrowia fizycznego, ale także psychicznego, społecznego i emocjonalnego.

Jak wynika z międzynarodowych badań HBSC (Health Behaviours in School-aged Children), które przeprowadzane są co 4 lata we współpracy z Europejskim Biurem Regionalnym WHO, **część dzieci w wieku 11 lat ma już za sobą inicjację alkoholową.**

Ostatnie badania zostały przeprowadzone w 44 krajach Europy, Azji Środkowej i Kanadzie. Wyniki wskazują, że średnio 15% uczniów w wieku 11 lat, 33% uczniów w wieku 13 lat oraz 57% piętnastolatków ma za sobą próby picia alkoholu.

W przypadku Polski odsetek dzieci, które już piły alkohol w tych grupach wiekowych jest mniejszy:

- wśród jedenastolatków – 9 % dziewcząt i 13% chłopców jest po inicjacji alkoholowej,
- wśród trzynastolatków – 26% dziewcząt i 21% chłopców ma za sobą próby picia,
- wśród piętnastolatków – 54% dziewcząt i 58% chłopców jest po inicjacji alkoholowej.

W badaniu HBSC sprawdzono również odsetek dzieci, które przynajmniej dwa razy w życiu upiły się oraz upiły się w ciągu ostatnich 30 dni poprzedzających badanie. Średnie wyniki dla badanych krajów to 2% jedenastolatków, 5% trzynastolatków oraz 20% piętnastolatków, którzy byli pijani co najmniej dwa razy w życiu. Wyniki dla Polski są identyczne w przypadku grup młodszych i wyższe w przypadku grupy piętnastolatków (21,5%). Niestety, odsetek polskich dzieci, które przyznały się do upicia w ciągu ostatnich 30 dni plasuje nasz kraj w pierwszej dziesiątce państw, gdzie wyniki są bardziej niepokojące: 3,5% jedenastolatków, 7,5% trzynastolatków oraz 18,5% piętnastolatków (21% chłopców) doświadczyło stanu upicia się w ostatnich 30 dniach.

**Badania HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) edycja 2021/2022*

Niezależnie od tego, czy analizujemy wiek inicjacji alkoholowej, czy przypadki upojenia alkoholowego, wyraźny wzrost tych negatywnych zjawisk następuje pomiędzy 13. a 15. rokiem życia.

Tak więc jest wysoce prawdopodobne, że Twoje dziecko – syn lub córka – niezależnie od tego jak dużą opieką i miłością jest otoczone, w którymś momencie dorastania napotka na swojej drodze propozycję wypicia alkoholu.

Dlatego warto, żebyś jako rodzic wiedział, jak uchronić je przed sięgnięciem po alkohol i jak przede wszystkim z nim o tym rozmawiać.



CO JAKO RODZIC POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O ALKOHOLU

Piwo, wino i wódka zawierają tę samą substancję chemiczną jaką jest alkohol etylowy. Jest to substancja toksyczna, co znaczy że ma szkodliwy wpływ na organizm.

Jest również substancją psychoaktywną, która za pośrednictwem krwioobiegu przedostaje się do ośrodkowego układu nerwowego, powodując określone zmiany nastroju myślenia i zachowania.

Należy pamiętać, że **alkohol jest przede wszystkim depresantem, a odczuwane na początku działanie pobudzające pod postacią euforii i rozluźnienia jest tylko przejściowe.**

Nastolatki najczęściej sięgają po piwo, a ich rodzice nierzadko próbują to niesłusznie usprawiedliwić, myśląc „To tylko piwo. Dobrze, że nie pije wódki”. Jednakże wartym uwagi jest fakt, iż alkohol etylowy zawarty w piwie jest taki sam jak ten występujący w winie i wódce.

1 porcja standardowa = 10 g alkoholu



Szklanka 250 ml
piwa o mocy 5%



Lampka 100 ml
wina o mocy 12%



Kieliszek 30 ml wódki
o mocy 40% alkoholu



Dlaczego alkohol jest niebezpieczny dla nastolatków?

Wpływ alkoholu na rozwój mózgu

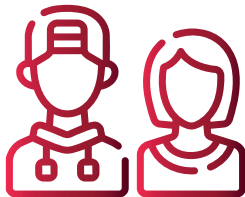
Okres dojrzewania to kluczowy czas intensywnego rozwoju mózgu. Alkohol może zakłócać te procesy, szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za pamięć, koncentrację czy zdolność podejmowania decyzji. Uszkodzenia tych struktur prowadzą do trudności w przyswajaniu wiedzy, problemów z koncentracją i obniżonej efektywności w codziennym funkcjonowaniu. Mózg młodych osób jest szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu, a zmiany spowodowane jego nadużywaniem mogą mieć trwały charakter. W konsekwencji takie osoby często mają ograniczone możliwości w pełnym wykorzystaniu swojego potencjału intelektualnego w dorosłym życiu.

Alkohol a zdrowie psychiczne

Wczesny kontakt z alkoholem sprzyja rozwijaniu się problemów natury psychicznej, takich jak stany lękowe czy zaburzenia depresyjne. Alkohol często bywa stosowany jako środek chwilowo poprawiający nastrój, co może prowadzić do błędnego koła, w którym młodzi ludzie sięgają po niego w celu złagodzenia emocjonalnych trudności, jednocześnie pogłębiając swoje problemy. Nie można zapominać, iż regularne spożywanie alkoholu we wczesnym wieku zwiększa ryzyko rozwoju uzależnienia w przyszłości. Młody organizm szybko adaptuje się do działania alkoholu, co zwiększa prawdopodobieństwo częstszego sięgania po tę substancję i budowania szkodliwych nawyków.

Problemy społeczne związane z piciem alkoholu

Picie alkoholu w młodym wieku często prowadzi do poważnych problemów w relacjach społecznych. Trudności z kontrolowaniem impulsów oraz obniżona zdolność oceny sytuacji skutkują konfliktami w rodzinie i wśród rówieśników. Osoby, które w młodym wieku spożywają alkohol, częściej angażują się w ryzykowne zachowania, takie jak przemoc, niebezpieczna jazda samochodem czy podejmowanie nieodpowiedzialnych decyzji. Dodatkowo, młodzież narażona na regularny kontakt z alkoholem może doświadczyć trudności w osiągnięciu swoich celów edukacyjnych i zawodowych, co wpływa negatywnie na ich dalszy rozwój i jakość życia.



Okres dorastania jest wrażliwym etapem rozwoju człowieka. W tym czasie młodzież przeżywa wiele niepokojów związanych z własnym zmieniającym się wyglądem, z tym czy są akceptowani przez rówieśników. Ponadto mają bardzo niestabilne poczucie własnej wartości, są impulsywni, niejednokrotnie nie potrafią zapanować na swoimi emocjami i przewidzieć konsekwencji swojego zachowania. Nie należy zapominać o zmianach hormonalnych zachodzących w tym czasie, które mają ogromny wpływ na pojawiające się trudności z panowaniem nad impulsami, zaczyna pojawiać się agresja czy też rozdrażnienie.

Dlatego tak ważnym zadaniem jest zbudowanie własnej autonomii. Nastolatki muszą oddzielić się od rodziców (w kontekście psychologicznym), aby uzyskać niezależność i wejść w dorosłość. Nawet wtedy, kiedy Twoje dziecko się z Tobą kłóci, nie zgadza się z Twoimi poglądami, a Ty masz wrażenie że jesteś mu zupełnie niepotrzebny, to w rzeczywistości wciąż jesteś dla niego najważniejszą osobą i jesteś mu bardzo potrzebny, szczególnie w tym trudnym okresie wejścia w dorosłe życie.

Wytłumacz dlaczego alkohol stanowi zagrożenie, np. „Pamiętaj, że nawet niewielkie ilości alkoholu mogą zaszkodzić. Nie wiesz jak zareagujesz na alkohol. Pamiętaj, że to substancja psychoaktywna i pod jej wpływem możesz zrobić coś niebezpiecznego, coś czego możesz potem żałować.

Stąd nasza troska i reguły, które chcielibyśmy wprowadzić. Wprowadźmy zasadę, że nie sięgniesz po alkohol ani po inne substancje psychoaktywne do momentu, aż będziesz pełnoletni. Co uważasz o tym?”

Każde wprowadzenie reguły powinno odbywać się w formie dialogu, a dziecko musi mieć poczucie, że zostało wysłuchane i miało możliwość wypowiedzenia się.

Może zdarzyć się sytuacja, kiedy dziecko będzie chciało negocjować. Możemy dopuścić to w sytuacji dot. np. godziny powrotu do domu. Jednakże kwestia sięgania przez dziecko po alkohol nie powinna podlegać jakimkolwiek negocjacjom, ponieważ z piciem alkoholu wiąże się mnóstwo poważnych zagrożeń.

Broszura: Dzieci i nastolatki a alkohol. Poradnik dla rodziców, Wydawnictwo Edukacyjne Studio Profilaktyki Społecznej



Poniżej wskazane sygnały mogą (ale nie muszą) wskazywać na picie alkoholu, inne zachowania ryzykowne czy też problemy dziecka. Jeśli w zachowaniu swojego dziecka odnajdziesz chociaż część z przedstawionej listy sygnałów, ale nie masz tzw. twardych dowodów, oznacza to konieczność podjęcia rozmowy z dzieckiem, podczas której zostanie poruszony temat alkoholu, który nie powinien być tematem tabu.

Do sygnałów ostrzegawczych należą:

- znaczna chwiejność emocjonalna, częste zmiany nastroju,
- wagar,
- znikanie bez wiedzy z domu,
- późne powroty do domu (poza ustaleniami),
- pogorszenie wyników w nauce,
- problemy z zachowaniem w szkole,
- zmiana towarzystwa, „ukrywanie” nowych znajomych,
- nagłe zmiany w wyglądzie, np. przekrwione oczy, skoki wagi.

Do sygnałów ostrzegawczych należą:

- zaniechanie nawyków higienicznych,
- nagłe zmiany w ubieraniu się,
- rezygnacja z dawnych zainteresowań, pasji, kontaktów,
- kłopoty somatyczne (np. bóle głowy, żołądka itp.),
- zmiana nawyków związanych z zasypianiem,
- unikanie kontaktów rodzinnych,
- niechęć do rozmów z najbliższymi, zamykanie się w sobie,
- kłamstwa, zapach alkoholu,
- kradzieże (np. drobnych sum z domu) bądź zgłaszanie, że to ono zostało okradzione, zgubiło pieniądze na bilet itp.,
- przemykanie się do swojego pokoju po powrocie do domu,
- reagowanie rozdrażnieniem na próby podjęcia rozmów o alkoholu.

Joanna Sakowska Broszura:

Twój nastolatek a alkohol. Rodzicielskie interwencje



NARKOTYKI



Wśród ludzi młodych popularne są substancje psychoaktywne takie jak: dopalacze, marihuana czy amfetamina. Ich dostępność i atrakcyjność w kręgu młodzieży jest alarmująca. Zażywanie prowadzi do uzależnień, problemów ze zdrowiem psychicznym (depresja, lęki) oraz nadmiernej agresji.

Dlatego niezbędnym jest poznanie przyczyn sięgania po narkotyki. Za takim zachowaniem bardzo często stoją zaburzenia emocjonalne, autodestrukcja czy też bardzo podstępna choroba jaką jest depresja. Nie zawsze te symptomy oznaczają uzależnienie, jednakże powinny być dla nas jasnym sygnałem ostrzegawczym.

Bardzo często spotykamy się z sytuacją, iż dziecko zapewnia nas, że „nie ma problemu”, a tymczasem zaczynają pojawiać się samookaleczenia, wycofanie czy zmiany nastroju. W takich sytuacjach ogromne znaczenie mają rodzice, opiekunowie. To oni powinni okazać wsparcie i zrozumienie przyczyn trudności, a nie tylko szukać winnych. Nie bez znaczenia jest działanie szkoły, nauczyciel z wiedzą profilaktyczną jest w stanie zauważyć wczesne sygnały, niekiedy nawet wcześniej niż rodzice.

Proces uzależnienia od substancji psychoaktywnych jest wielowymiarowy i złożony. Zaczyna się od eksperymentowania z substancją, które najczęściej spowodowane jest ciekawością, presją rówieśniczą, chęcią zabawy oraz ucieczką od problemów życiowych.

W miarę regularnego używania narkotyków organizm zaczyna dostosowywać się do obecności substancji, co prowadzi do tolerancji. Zaczyna pojawiać się etap, w którym aby osiągnąć pożądany efekt trzeba zażywać coraz większe ilości narkotyków. Stopniowo organizm staje się zależny od narkotyków, a ich brak prowadzi do wystąpienia objawów odstawienia. Objawy te, mogą być bardzo uciążliwe i powodować, że osoba sięga po kolejną dawkę substancji w celu złagodzenia dyskomfortu. W taki właśnie sposób uzależnienie tworzy spiralę, w której narkotyki stają się centralnym punktem życia jednostki, jednocześnie dominując nad wszystkimi innymi potrzebami i wartościami.

Jak wynika z Diagnozy Problemów Społecznych Miasta Ciechanów przeprowadzonej w roku 2024, wśród uczniów klas 4–6 szkół podstawowych 98,74% dzieci na pytanie czy próbowało kiedykolwiek zażywać narkotyki lub dopalacze odpowiedziało NIE, podczas gdy 1,26% zadeklarowało, że miało doświadczenie z tymi substancjami. Podobnych odpowiedzi udzielili uczniowie klas 7–8. Zdecydowana większość badanych (96,25%) nie próbowała zażywać narkotyków lub dopalaczy, podczas gdy 3,75% zadeklarowało, że miało doświadczenie z tymi substancjami.

Ogólnopolska Grupa Badań Społecznych (2024), Diagnoza Problemów Społecznych Miasta Ciechanów, Kraków



POPULARNE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE

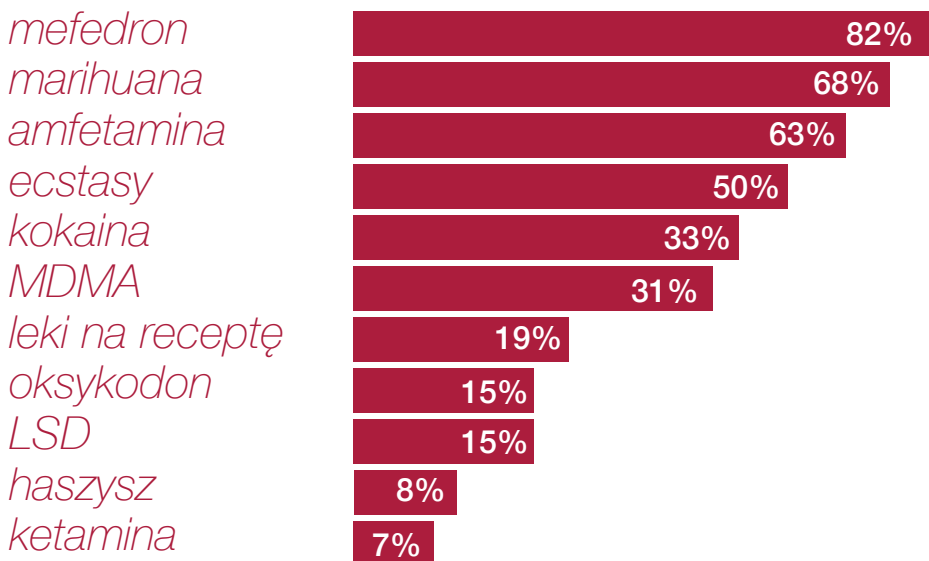
Trudno opisać wszystkie obecnie występujące substancje psychoaktywne. Wciąż słyszymy o nowinkach na tzw. czarnym rynku. Ludzie nie zaprzestają poszukiwań kolejnych środków, które będą ich wspomagać nie tylko w trudnych sytuacjach.

Należy pamiętać, iż ich używanie może prowadzić do uzależnienia, utraty zdrowia, wpływać na relacje rodzinne, czy też życie zawodowe.

W celu szybkiego i bezproblemowego zaopatrzenia się w narkotyki /dopalacze powstała specjalna aplikacja na telefon, z której regularnie korzysta ponad pół miliarda ludzi, w tym 2,8 miliona w Polsce.

<https://frontstory.pl/narkotyki-telegram-internet-inpost/>

Poniższa grafika przedstawia najpopularniejsze środki sprzedawane właśnie za pośrednictwem wcześniej wspomnianej aplikacji.



Mefedron

Sprzedawany jest pod postacią białego lub prawie białego proszku. Na ogół przyjmowany jest drogą pokarmową lub poprzez śluzówki nosa, bywa też stosowany dożylnie. Działanie mefedronu przypomina działanie amfetaminy i kokainy (pobudza psychicznie i fizycznie), a także MDMA/ekstazy (powoduje uczucie większej otwartości).

Marihuana

Substancja ta funkcjonuje m. in. pod nazwami trawka, zioło, ganja, jointy, hasz czy też blanty. Występuje ona w dwóch postaciach: jako ususzone drobne liście konopi oraz jako haszysz, czyli czarny lub brązowy produkt otrzymany z żywicy kwiatostanów żeńskich, sprasowany do postaci lekko kleistej lub suchej i kruszącej się grudki. Marihuana używana jest najczęściej jak papieros. Pali się ją w skrętach, lufkach lub fajkach wodnych. Narkotyk ten wyostża zmysły, daje poczucie spokoju, odprężenia. Ponadto powoduje osłabienie kontroli nad własnym zachowaniem.

Amfetamina

Amfetamina na czarnym rynku sprzedawana jest w formie siarczanu, który ma wygląd białego lub beżowego proszku. Bywa używana w niemalże każdy możliwy sposób (z wyjątkiem palenia). Efekty działania amfetaminy obejmują m.in. pobudzenie psychoruchowe i podwyższenie nastroju. Amfetamina ułatwia wykonywanie prostych, powtarzalnych czynności. Rozwiązywanie wielowątkowych zadań może okazać się pod wpływem narkotyku utrudnione.

Ekstazy/MDMA

Ekstazy to uliczna nazwa MDMA, syntetycznej substancji o działaniu pobudzającym i empatogennym. Występuje głównie w formie tabletek, kapsulek i proszku. Substancja ta powoduje przyływ energii, uczucie pobudzenia i daje poczucie bliższych relacji z innymi. Ponadto używanie tej substancji wywołuje napięcie mięśni i niekontrolowane skurcze żuchwy. Powoduje, że widzenie staje się niewyraźne i rozmazane. Osoba pod wpływem ekstazy ma silnie rozszerzone źrenice, poci się i może mieć zimne dreszcze. Ponadto może dochodzić do stanów niepokoju, nerwowości, a nawet lęku.

LSD

to jedna z najsilniejszych substancji psychoaktywnych o działaniu halucynogennym. Działanie odczuwalne jest już po zażyciu mikroskopijnych dawek. Substancja ta sprzedawana jest pod postacią tabletek, kapsułek lub kawałków żelatyny. Drobnie ilości narkotyku wkraplane są na kartoniki wielkości małego paznokcia, które rozpuszczają się na języku. Zażycie małej dawki LSD w skutkach przypomina działanie marihuany. Większe dawki powodują silne zmiany w postrzeganiu siebie i świata wokół. Stan ten cechuje się obecnością iluzji i halucynacji.

Kokaina

Narkotyk ten obecny jest na czarnym rynku w dwóch formach, mianowicie chlorowodoru kokainy, mającego postać białego proszku i cracku, przypominającego wyglądem drobne jasne kamyczki. Substancja powoduje wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie oddechu oraz przyspieszenie akcji serca, opóźnia objawy zmęczenia, zmniejsza potrzebę odżywiania się i snu. Ponadto kokaina wywołuje pobudzenie psychoruchowe i uczucie euforii.

Heroina

Jest narkotykiem wytwarzanym z morfiny, która jest głównym psychoaktywnym składnikiem maku lekarskiego. Występuje ona w postaci proszku lub kryształków w kolorze od białego do brązowego. Można spotkać tzw. polską heroinę inaczej zwaną kompotem (płyn w odcieniach brązu). Do najczęstszych objawów zażywania heroiny możemy zaliczyć osłabienie lub zniesienie odczucia bólu, euforię, obniżenie sprawności umysłowej, senność, mdłości, wymioty, zwężenie źrenic, zmiany temperatury ciała czy też obniżenie napięcia mięśni.

Morfina

Naturalnie występuje w ciemnobrązowej, żywicznej postaci z maku lekarskiego. Nielegalnie występująca przybiera postać proszku o białym, różowym, szarym lub brunatnym kolorze. Użycie tej substancji prowadzi do głębokiego uśmierzania bólu, dobrego samopoczucia, zwężenia źrenic, obniżenia napięcia mięśni, senności czy też spadku sprawności umysłowej.

Fentanyl

Substancja ta oraz jej pochodne to syntetyczne opioidy o działaniu przeciwbólowym i anestetycznym. Część osób używa tej substancji do odurzania się. Należy pamiętać, że stosowanie go prowadzi do silnego uzależnienia. U osób zażywających fentanyl można zaobserwować błogostan, otępienie, rozluźnienie mięśni, rozleniwienie oraz senność.

Lekarstwa z domowej apteczki:

Benzodiazepiny (m. in. Klonazepam, Xanax, Valium) działają one rozluźniająco, uspokajająco i przeciwlękowo. Są to substancje, które szybko poprawiają nastrój i samopoczucie. U osoby uzależnionej można zauważyć zaburzenia uwagi, zmienność nastrojów, spowolnienie mowy czy też napady lęku i agresji. Nie należy zapominać również o objawach takich jak bóle głowy, ogólne osłabienie organizmu, zaburzenia koordynacji ruchowej czy też brak sił na jakąkolwiek aktywność.

Dekstrometorfan (m. in. Acodin) oprócz działania przeciwkaszlowego wykazuje również silne działanie uzależniające. Zażywając ten rodzaj substancji odczuwalna jest dość duża euforia, swoboda w kontaktach z innymi. Ponadto może powodować halucynacje, zaburzenia w postrzeganiu samego siebie, przyspieszony puls, gadatliwość czy też osłabienie zmysłu smaku.

Benzydamina (m. in. Tantum verde, Tantum rose) wchodzi w skład popularnych leków przeciwzapalnych. Substancja ta w dużych dawkach powoduje halucynacje, pobudza ruchowo, przyspiesza czynność serca, a także wywołuje nadwrażliwość na światło.

Kodeina (m. in. Nurofen plus, Thiocodin) działa przeciwbólowo, wywołuje senność, apatię i obojętność na to co dzieje się wokół. Stosowanie małych, terapeutycznych dawek kodeiny może wiązać się z nudnościami, wymiotami, zaparciami, świądem i oszołomieniem.



PRZEMOC DOMOWA

Przemoc domowa to poważny problem społeczny, który dotyka wiele rodzin na całym świecie. W Polsce, jak i w innych krajach, zjawisko to ma różnorodne oblicza, a jego skutki są tragiczne zarówno dla ofiar jak i dla całego społeczeństwa.

Obejmuje ona nie tylko rodziny uważane za patologiczne, ale również te postrzegane jako zamożne i pozornie szczęśliwe. Dotyczy nie tylko rodzin biologicznych, ale także osoby związane relacjami przysposobienia, konkubinatu oraz współzamieszkujące. To zjawisko nie ogranicza się do ubóstwa, alkoholizmu czy innych uzależnień; występuje w różnych środowiskach społecznych i ekonomicznych.

Przemoc domowa odnosi się do wszelkich form przemocy, które występują w obrębie więzi rodzinnych czy partnerskich. Może przybierać różne formy takie jak:

PRZEMOC FIZYCZNA – użycie siły, uderzenia czy szarpanie, co prowadzi do obrażeń ciała,

PRZEMOC PSYCHICZNA – zastraszanie, manipulacja, wyśmiewanie, co powoduje obniżenie samooceny ofiary,

PRZEMOC SEKSUALNA – przemoc seksualna to nie inaczej niż wykorzystywanie seksualne bez zgody drugiej osoby,

PRZEMOC EKONOMICZNA – kontrolowanie dostępu do pieniędzy, uniemożliwienie samodzielnego zarabiania. Ta forma przemocy stwarza poważne zagrożenia dla życia, zdrowia oraz godności jednostki ograniczając jej nietykalność cielesną i wolność, w tym seksualną. Dodatkowo, może prowadzić do pozbawienia ofiary dostępu do środków finansowych, uniemożliwiając jej podjęcie pracy i osiągnięcie samodzielności finansowej.

Ważne jest, żeby podejmować działania w celu wsparcia ofiar, oferując im pomoc psychologiczną, prawną i schronienie, aby mogły one odbudować swoje życie w bezpiecznym środowisku.

Skutki przemocy domowej mają dalekosiężne konsekwencje, wpływając negatywnie na rozwój emocjonalny i psychiczny ofiar, zwłaszcza dzieci. Przemoc dotyka nie tylko osoby z niepełnosprawnościami czy seniorów, ale również dzieci oraz młodzież, co zmusza do refleksji nad problematyką przemocy i cyberprzemocy w środowisku szkolnym oraz w codziennym życiu.

Młodzież, która doświadcza przemocy, często zmagą się z trudnościami w nawiązywaniu zdrowych relacji, kontrolowaniu emocji oraz rozwiązywaniu konfliktów. Może również przejawiać zachowania aspołeczne lub irracjonalne, które są próbą ucieczki od problemów lub zwrócenia na siebie uwagi.

Wsparcie ze strony najbliższych jest kluczowe w tym trudnym okresie, ponieważ dzieci powinny mieć poczucie, że mogą liczyć na pomoc. Niestety, często rodzice skupiają się na błędach i słabościach swoich dzieci, pomijając ich osiągnięcia. Ważne jest, żeby doceniać wysiłki młodzieży i tworzyć atmosferę wsparcia, w której sukcesy są zauważane.

Sprawcami tych działań mogą być osoby, które posiadają wiedzę na temat stosowania przemocy, której skutki mogą być wyniszczające dla psychiki ofiar, prowadząc do stanów lękowych oraz napięć mięśniowych.

Czynniki takie jak strach, brak umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz manipulacja ze strony sprawców, prowadzą do osłabienia wiary we własne możliwości.





CYBERPRZEMOC

Konsekwencją cyberprzemocy jest wyrządzanie krzywdy drugiej osobie poprzez nękanie czy też prześladowanie w Internecie. Często jest tak, że sprawca uważa, iż jest anonimowy, nie chce pokazywać swojego prawdziwego oblicza. Niestety jego działania mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zarówno dla ofiar, jak i sprawców.

Rozpoznanie wśród dzieci i młodzieży cyberprzemocy jest trudne. Młodzi ludzie nie dzielą się swoimi problemami z dorosłymi. Spowodowane jest to najczęściej brakiem zaufania, wiary w to, że inna dorosła osoba jest w stanie im pomóc. Zmusza nas to do refleksji nad problematyką cyberprzemocy w środowisku szkolnym oraz życiu codziennym.

Do cyberprzemocy m.in. zaliczamy:

MASKARADA – tworzenie nieprawdziwych kont na portalach internetowych w celu krzywdzenia ofiary,

FLOOD – wielokrotne wysyłanie tej samej bądź wielu różnych wiadomości do ofiary, celem zapychania jej skrzynki odbiorczej,

SHARENTING – częstsze wśród rodziców – bezmyślne udostępnianie zdjęć swoich dzieci na portalach społecznościowych,

CHALLENGE – presja rówieśnicza, nękanie lub zmuszanie do wykonywania niebezpiecznych, poniżających lub ryzykownych zadań, a następnie dokumentowanie ich w mediach społecznościowych.

CYBERPRZEŚLADOWANIE – jak sama nazwa wskazuje polega na nękanii, wyzywaniu, hejtowaniu ofiary permanentnie, poprzez wysyłanie jej złośliwych, obraźliwych wiadomości SMS, e-mail lub za pomocą innych komunikatorów.

Niezależnie jaki rodzaj przemocy jest stosowany, to zawsze jest to poważny problem, który wymaga naszej uwagi i działania. Każdy z nas może przyczynić się do przeciwdziałania temu zjawisku poprzez edukację, wsparcie ofiar oraz propagowanie wartości szacunku i empatii. Wspólnie możemy stworzyć zdrowsze i bardziej bezpieczne środowisko dla naszych rodzin i społeczności.

W związku z powyższym Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień organizuje dla dzieci, młodzieży, pedagogów, grup diagnostyczno-pomocowych zajęcia i warsztaty poświęcone problematyce przemocy.

Ważne jest również to, w jaki sposób należy rozmawiać z osobą pokrzywdzoną, która znalazła się w trudnej sytuacji życiowej, nie mogącą poradzić sobie samodzielnie z dotykającymi ją problemami i mającą trudności z odzyskaniem stabilności życiowej oraz powrotem do tzw. „normalnego” życia.

WSPARCIE DLA MIESZKAŃCÓW



BIURO PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW UZALEŻNIEŃ

Spotkania grup:

AA - środy godz. 18.00-20.00 | piątki godz. 17.00-19.00
(ul. Powstańców Wielkopolskich 1A)

DDA - środy 18.00-20.00
(ul. Powstańców Wielkopolskich 1A)

Grupa dla rodziców - poniedziałki godz. 17.00-19.00
(Budynek Krzywej Hali, Plac Piśludskiego)

Al-Anon - poniedziałki 17.00-19.00
(ul. Powstańców Wielkopolskich 1A)

Zachęcamy mieszkańców Ciechanowa do skorzystania
z oferowanych przez nas usług.

Ciechanów, ul. Powstańców Wielkopolskich 1 A,
tel. 23 673 53 70,
poniedziałek – piątek, godz. 8.00-16.00.