

## Nowe narkotyki – co to takiego?

W czasie wakacji młodzież narażona jest na kontakt z różnego typu środkami psychoaktywnymi, w tym nowymi narkotykami tzw. dopalaczami.

Dlaczego są tak niebezpieczne?

Mają dużą toksyczność, nawet niewielkie dawki wpływają na ośrodkowy układ nerwowy. Ich skład nie jest znany. Łatwo je przedawkować. Już pierwsza dawka może prowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych, a nawet śmierci.

**Popadając w uzależnienie, tracisz wolność!**

**Nie czekaj! Reaguj.**

Zadzwoń na Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”. Otrzymasz wsparcie. Pomoc udzielana jest wszystkim osobom zmagającym się z uzależnieniem (bez względu na rodzaj) oraz członkom ich rodzin.

 **800 199 990**

Ogólnopolski Telefon Zaufania  
Uzależnienia

## Porozmawiajmy o profilaktyce



[akademia.nfz.gov.pl](http://akademia.nfz.gov.pl)



[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)



[nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl)

## Profilaktyka uzależnień wśród nastolatków

**Śledzenie godzinami mediów społecznościowych lub natógowe granie wpływa negatywnie na psychikę i zachowanie dzieci i młodzieży. Może to prowadzić do uzależnienia, podobnie jak alkohol czy papierosy. Można się przed tym uchronić. Ważne jest uświadomienie sobie problemu, wsparcie bliskich oraz zgłoszenie się po pomoc do specjalisty.**

## Rodzaje uzależnień

Do najczęstszych uzależnień należą:

- uzależnienie fizyczne – uzależnienie od jakiejś substancji. Najczęściej może być to alkohol, papierosy, narkotyki oraz inne substancje psychoaktywne
- uzależnienie psychiczne – kompulsywne zachowania, które są szkodliwe lub niebezpieczne; np. uzależnienie od gier komputerowych, telefonu, internetu, ryzykownych zachowań.

## E-uzależnienia

Powszechny dostęp do nowych technologii i ich nadużywanie może szybko, skutkować uzależnieniem. Śledzenie godzinami mediów społecznościowych lub nałogowe granie na telefonie komórkowym nie pozostaje bez wpływu na psychikę i zachowanie dzieci i młodzieży.

Nadużywanie nowoczesnych technologii prowadzi m.in. do:

- ograniczenia lub rezygnacji z innych aktywności
- problemów w kontrolowaniu emocji
- wycofania się, zaniedbania relacji społecznych
- problemów szkolnych, zawodowych i zdrowotnych.

## Jak reagować

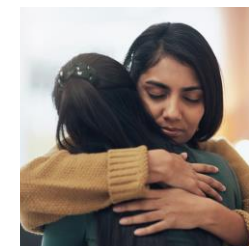
Choć ten rodzaj uzależnienia wydaje się stosunkowo nowym zjawiskiem, pod względem mechanizmów, którym podlega, nie różni się od innych uzależnień. W przeciwdziałaniu e-uzależnieniom niezbędna jest odpowiednia reakcja rodziców. By pomóc dziecku, trzeba poświęcić mu czas i uwagę.

Konieczne jest zaangażowanie całej rodziny, ustalenie rodzinnych zasad korzystania z nowoczesnych technologii – np. wyznaczenie czasu bez telefonów, zadbanie o higienę cyfrową. Warto również skorzystać z pomocy doświadczonych specjalistów.



## Jak zapobiegać uzależnieniom

- Czynniki indywidualne – pozytywny obraz własnej osoby
- czynniki rodzinne – rozwijanie i dbanie o więzi rodzinne, wspólne spędzanie czasu
- czynniki rówieśnicze – akceptacja grupy rówieśniczej
- czynniki związane ze środowiskiem zamieszkania – wspierające osoby dorosłe spoza rodziny.



## Korzystanie z telefonu i internetu staje się coraz powszechniejsze!

- Według danych Urzędu Komunikacji Elektronicznej z 2019 roku blisko 9 na 10 dzieci korzysta codziennie z internetu.
- Ponad 80% w wieku od 7 do 15 lat ma telefon komórkowy. Odsetek ten wzrasta wraz z wiekiem.
- Telefonu używa niemal 64% dzieci w wieku 7-9 lat. W grupie 10-12 lat to już prawie 92%.

