

UZALEŻNIENIA

SUBSTANCJE UZALEŻNIAJĄCE





Paleniu mówię NIE !



Paleniu się sprzeciwiam !

CO DRUGI POLAK UMIERA PRZEZ PALENIE.

**PALENIE
ZABIJA**

W PAPIEROSACH ZNAIDUJĄ SIĘ SUBSTANCJE TOKSYCZNE

- CHLORZEK WINYLU
- CYJANOWODÓK
- ACETON
- ARSEN
- CIAŁA SMOŁOWATE
- FENOLE
- POŁON.

PRZEDŁUŻ SWOJE ŻYCIE
**RZUĆ
PALENIE !!!**



PALENIE POWODUJE RAKA PŁUC

**SŁUŻY
do zabijania**



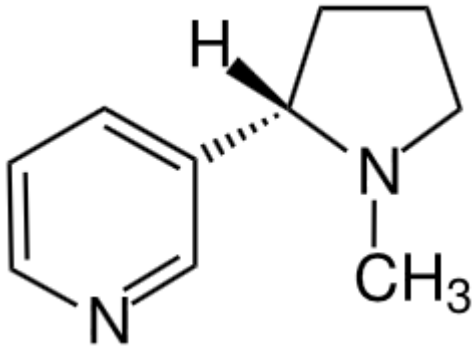
**NIE DO
szpanowania**

ZA  UJ.pl

WSPÓLNOTA POLSKICH NAJAZDCÓW

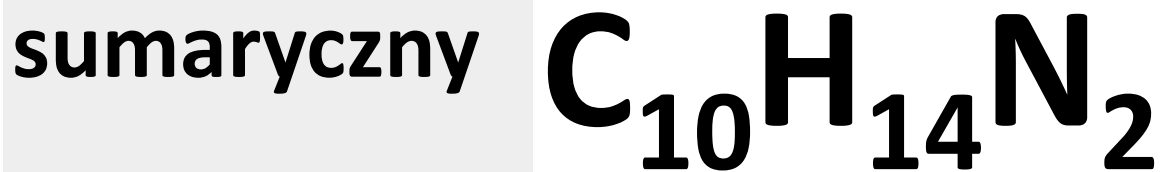
NIKOTYNA NASZ WRÓG





Wzór

sumaryczny



Wygląd

Bezbarwna, oleista ciecz

o piekącym smaku

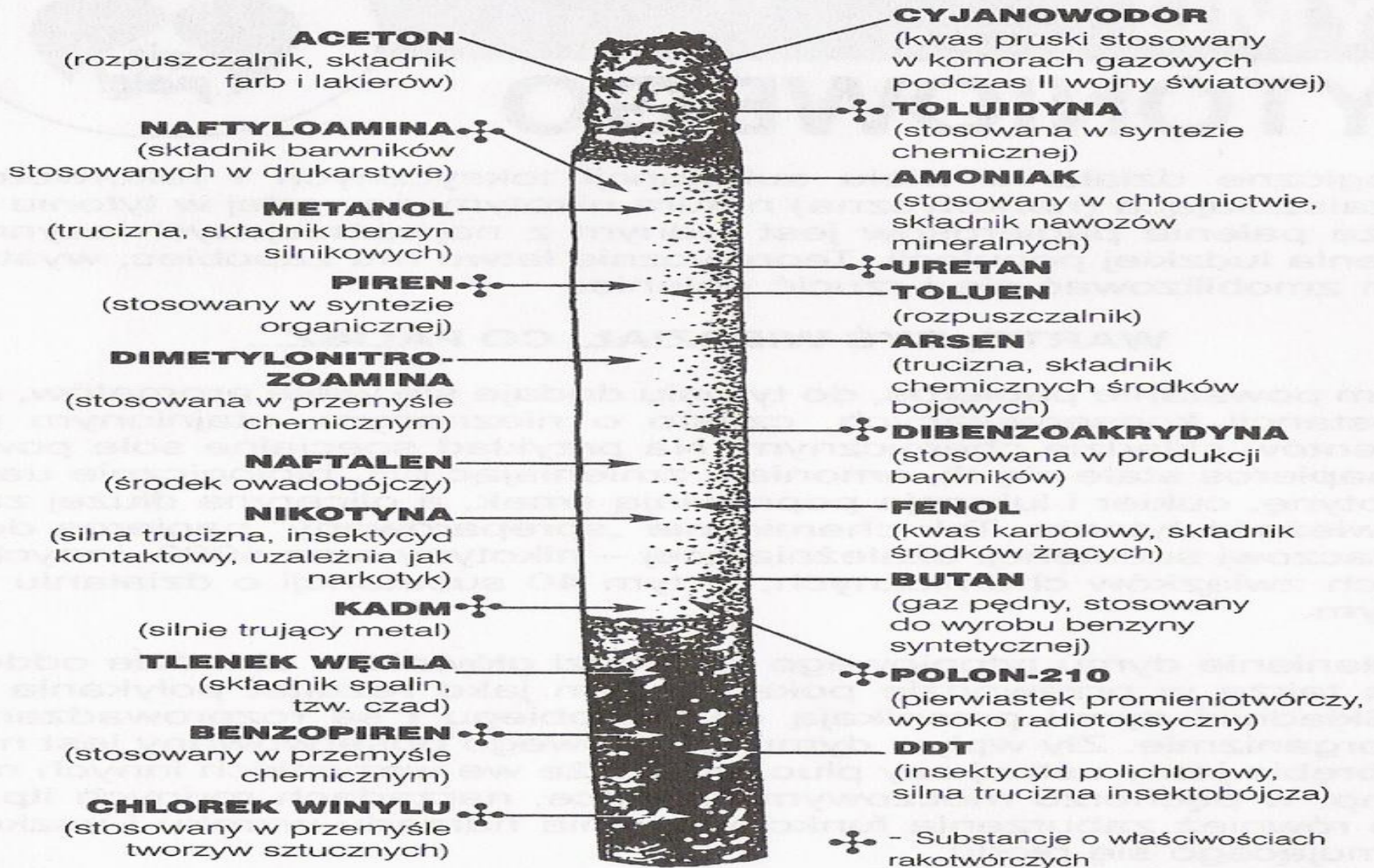
brunatniejąca na powietrzu

**Nikotyna –naturalnie występuje
w liściach i korzeniach tytoniu
szlachetnego (*Nicotiana
tabacum*)**





OTO NIEKTÓRE Z 4 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH W TYM 40 RAKOTWÓRCZYCH, ZAWARTYCH W DYMIE TYTONIOWYM



Choroby nowotworowe

**rak płuc, rak nerki, rak krtani,
nowotwory głowy i szyi, rak
pęcherza moczowego, rak
przełyku, rak trzustki, rak żołądka
oraz rak piersi, białaczka
szpikowa, rak wątroby oraz
gruczolakorak okrężnicy.**

Choroby układu oddechowego

- rozedma
- obturacyjna choroba płuc (POChP)

Choroby układu krążenia

Przewlekła choroba nerek

Choroba wrzodowa żołądka.

Palenie powoduje zapalenie przyzębia, przebarwienie szkliwa zębów, starzenie się skóry.



**Wystąpienie zaćmy,
zwyrodnienie plamki żółtej**

**Przyczynia się do rozwoju
otępienia i atrofii kory
mózgowej dorosłych. Jest
przyczyną rozdrażnienia i
trudności w skupieniu
uwagi.**

**Uważa się, że nikotynizm
sprzyja rozwojowi
choroby Alzheimera**

Wywołuje zaburzenia potencji. Problemy z erekcją wynikają ze zwężania się tętnic.

U kobiet palenie może powodować: problemy z zajściem w ciążę, zwiększone ryzyko samoistnego poronienia, a także obumarcia płodu i zgonu dziecka w okresie okołoporodowym. Dodatkowo nikotynizm matki prowadzi do niedorozwoju płodu. Dym tytoniowy ma również negatywny wpływ na dalszy rozwój fizyczny i intelektualny dziecka.

CHCEMY ŻYĆ! BEZ DYMU!



ZMIEN SIĘ
I INNYCH
NIE PAL!



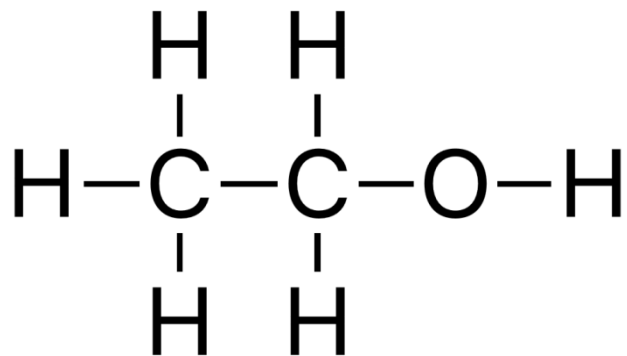
WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W KATOWICACH

www.wsse.katowice.pl





Nie pij, proszę, alkoholu, jeśli masz prowadzić, jeszcze nie jesteś gotów, aby mnie zobaczyć"- Bóg



Etanol

Wzór

sumaryczny



Wygląd

**bezbarwna, klarowna
ciecz o piekącym
smaku i zapachu
charakterystycznym**

- *Alkohol* jest głównym składnikiem znanych nam napoi wysokoprocentowych takich jak: piwo, wino, wódka, likiery.

▪ **Alkohol etylowy należy do związków chemicznych, które bardzo szybko wchłaniają się z przewodu pokarmowego, już w ciągu 5-10 min po spożyciu można go wykryć we krwi!!!!!!!!!!**
W ciągu 15 min wchłonięciu ulega 50% spożytej dawki.

- **Alkohol produkowany jest ze zboża, owoców, warzyw (buraki cukrowe, trzcina cukrowa), które poddawane są fermentacji.**
- **Fermentacja jest procesem, który używa drożdży lub bakterii by zmienić cukry na alkohol.**

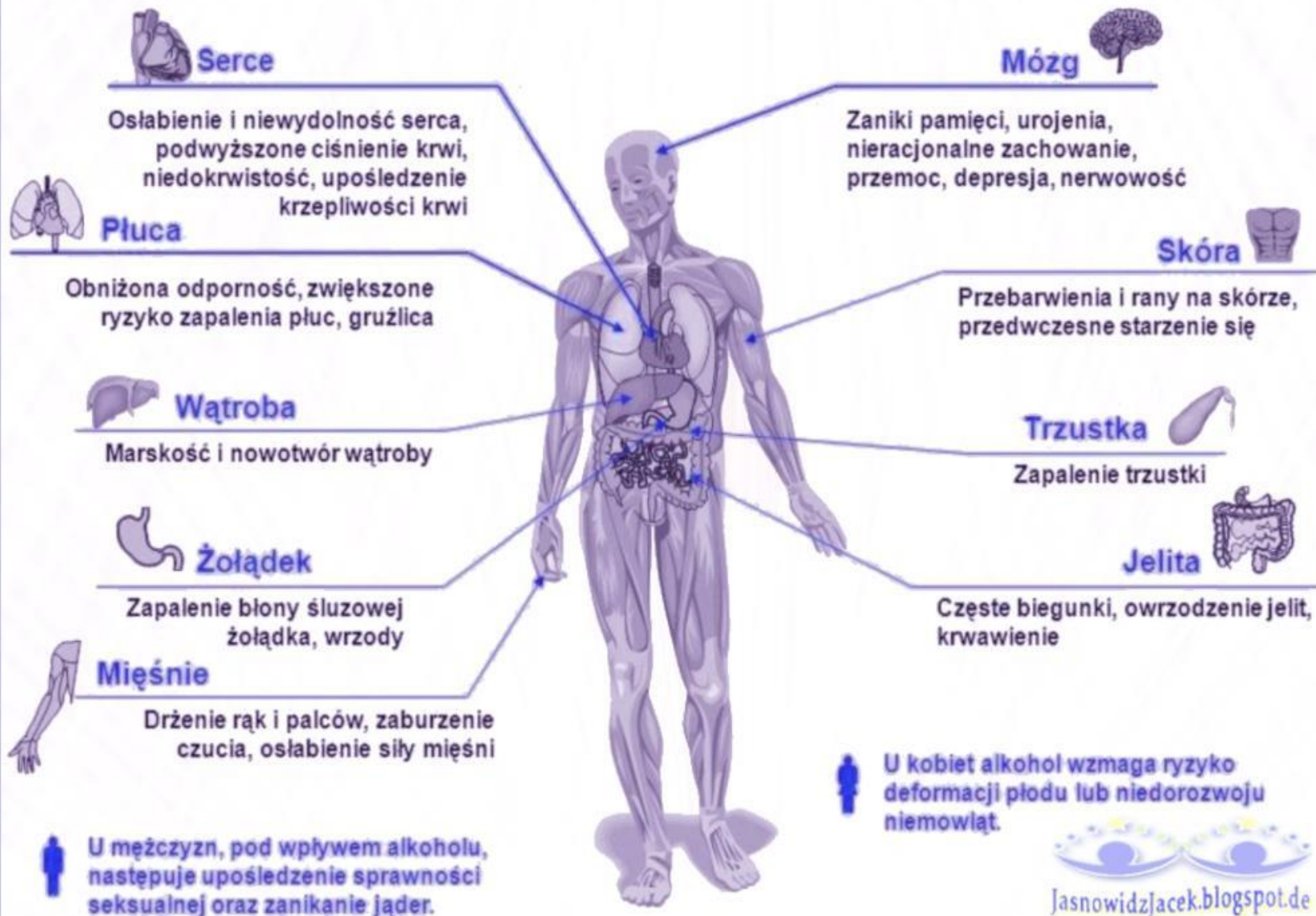


Dlaczego ludzie młodzi pija alkohol??????????

Szkodliwy wpływ alkoholu na organizm człowieka



Wpływ alkoholu na organizm człowieka



- **Alkohol** niekorzystnie wpływa na wiele narządów. Niszczy przede wszystkim wątrobę, trzustkę, inne narządy układu pokarmowego.
- Zakłóca wchłanianie odżywczych substancji z pożywienia.
- Niekorzystnie wpływa na serce i może powodować nadciśnienie.
- Zmniejsza odporność organizmu i sprawia, że częściej chorujemy.
- Jest bardzo szkodliwy dla układu nerwowego.

- **Picie dużych ilości alkoholu może wiązać się z występowaniem zaburzeń psychicznych.**
- **Sprawia, że wolniej reagujemy na to, co dzieje się dookoła oraz obniża kondycję fizyczną i seksualną.**
- **Alkohol sprawia, że mniej się kontrolujemy i nie stawiamy wyraźnych granic. Dlatego **po spożyciu alkoholu wzrasta przestępczość, prawdopodobieństwo spowodowania wypadku, czy nieodpowiedzialne kontakty seksualne.****

- **Zaburzenia czucia,**
- **Bóle rąk i nóg (skurcze),**
- **Pogorszenie ostrości widzenia,**
- **Zaburzenie myślenia, szybkie męczenie się pracą umysłową, zmniejszenie koncentracji,**
- **Zwiększona drażliwość,**
- **Trudności w opanowaniu agresji i zmienności nastroju,**
- **Niszczanie komórek nerwowych**



Skutki nadmiernego spożywania alkoholu

- ✓ **Niedobory białka i witamin,**
- ✓ **Uczucie suchości,**
- ✓ **Pieczenie języka,**
- ✓ **Zgaga,**
- ✓ **Krwotoki z przełyku,**
- ✓ **Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy,**

Alkohol i jego działanie !!!

Alkohol jest głównym składnikiem różnego rodzaju win, wódek, piwa oraz innych napojów alkoholowych. Dla organizmu człowieka jest on trucizną, w związku z tym komórki naszego ciała, w przeciwieństwie do nas samych, traktują go niezwykle poważnie



Alkohole



Piwo



MÓZG

- USZKODZENIE NACZYŃ KRWIONOŚNYCH PROWADZĄCE DO WYLEWU
- NISZCZENIE KOMÓREK NERWOWYCH PROWADZĄCE DO OBNIŻENIA SPRAWNOŚCI UMYŚLOWEJ I ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH

SERCE

- ARYTMA, NADCIŚNIENIE USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCA

WĄTROBA

- STŁUSZCZENIE
- STANY ZAPALNE
- USZKODZENIE REGULACJI POZIOMU CUKRU WE KRWI

PRZEWÓD POKARMOWY

- NIEŻYT PRZEŁYKU
- OWRZODZENIE DWUNASTNICY I ŻOŁĄDKA
- STANY ZAPALNE TRZUSTKI
- USZKODZENIE WCHŁANIANIA POKARMU W JELITACH

ZWIĘKSZONA PODATNOŚĆ NA CHOROBY, AWITAMINOZA, OBNIŻENIE SPRAWNOŚCI SEKSUALNEJ, BEZPŁODNOŚĆ, USZKODZENIE PŁODU

Chcesz być zdrowy???

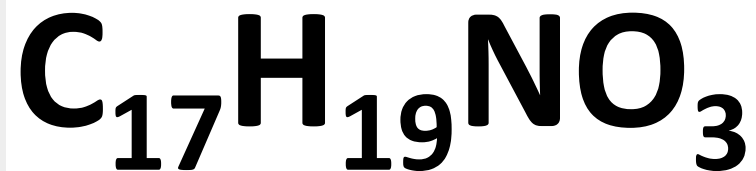
NIE PIJ!!!



Morfina

Wzór

sumaryczny



Wygląd

**bezbarwne błyszczące
słupki lub biały proszek**



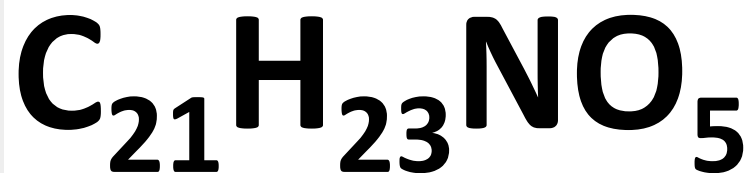
Ma działanie narkotyczne (odurzające), przeciwbólowe, przeciwkaszlowe, przeciwbiegunkowe, działa depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy .

Nadmierne dawki mogą prowadzić do śpiączki z depresją ośrodka oddechowego (niewydolność oddechowa).

Kilkunastokrotne użycie morfiny prowadzi do uzależnienia fizycznego, uzależnienie psychiczne występuje znacznie szybciej.

Heroina

Wzór
sumaryczny



Wygląd

białe kryształki,
proszek o
gorzkim smaku

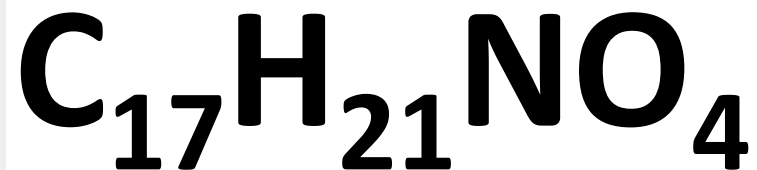
Heroina wykazuje następujące efekty działania na organizm ludzki:

- wpływa depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy, w szczególności na ośrodek oddechowy
- znosi odczuwanie bólu
- wywołuje euforię, senność, błogą apatię, wprowadza w błogostan i stan niewrażliwości na przykre doznania
- zwęża źrenice do wielkości główki szpilki
- spowalnia perystaltykę żołądka i jelit
- kurczy zwieracze
- działa antydiuretycznie



Kokaina

**Wzór
sumaryczny**



Wygląd

**biały
krystaliczny
proszek**

Kokaina w medycynie

W laryngologii i okulistyce

stosuje się 1–20% roztwór chlorowodoru kokainy w celu znieczulenia miejscowego.

Efekty działania kokainy.

- zaburzenia osobowości
- depresja z próbami samobójczymi
- psychoza pokokainowa – zaburzenia funkcjonowania społecznego i urojenia, w tym urojenia prześladowcze
- krwawienia z nosa
- zniszczenie błony śluzowej
- przedziurawienie przegrody nosowej
- aseptyczna martwica przegrody nosowej
- kaszel
- chrypka
- duszność

- **trudności z donoszeniem ciąży**
zwiększona umieralność noworodków u
matek używających kokainę
- **urazy,**
- **samobójstwa,**
- **zabójstwa.**

Zewnętrzne oznaki używania

- **nadpobudliwość i wzmożona aktywność,**
- **pobudzenie seksualne,**
- **zwiększona rozmowność, towarzyskość i pewność siebie,**
- **rozszerzone źrenice, słabo reagujące na światło.**





GDZIE W MÓZGU DZIAŁA MARIHUANA

NARKOTYK *Cannabis sativa* wiąże się z receptorami kanabinoidowymi znajdującymi się w wielu strukturach mózgu, w tym w wymienionych poniżej. Tak wielośrodkowe działanie odpowiada za mnogość efektów, jakie wywołuje narkotyk (i jego analogi wytwarzane przez mózg). Stwarza także niezwykle możliwości opracowania leków, które będą działać wybiórczo na odpowiednie części mózgu i pozwolą swoiście kontrolować apetyt lub odczuwać ból.

PODWZGÓRZE

Odpowiada m.in. za apetyt, kontroluje układ hormonalny i zachowania seksualne

ZWOJE PODSTAWY MÓZGU

Biorą udział m.in. w kontroli ruchów, ich planowaniu, jak również w zapoczątkowaniu i zakończeniu czynności

CIAŁA MIGDAŁOWATE

Są odpowiedzialne za lęk, emocje i strach

PIEŃ MÓZGU I RDZEŃ KRĘGOWY

Odpowiada m.in. za odruch wymiotny i odczuwanie bólu

KORA NOWA

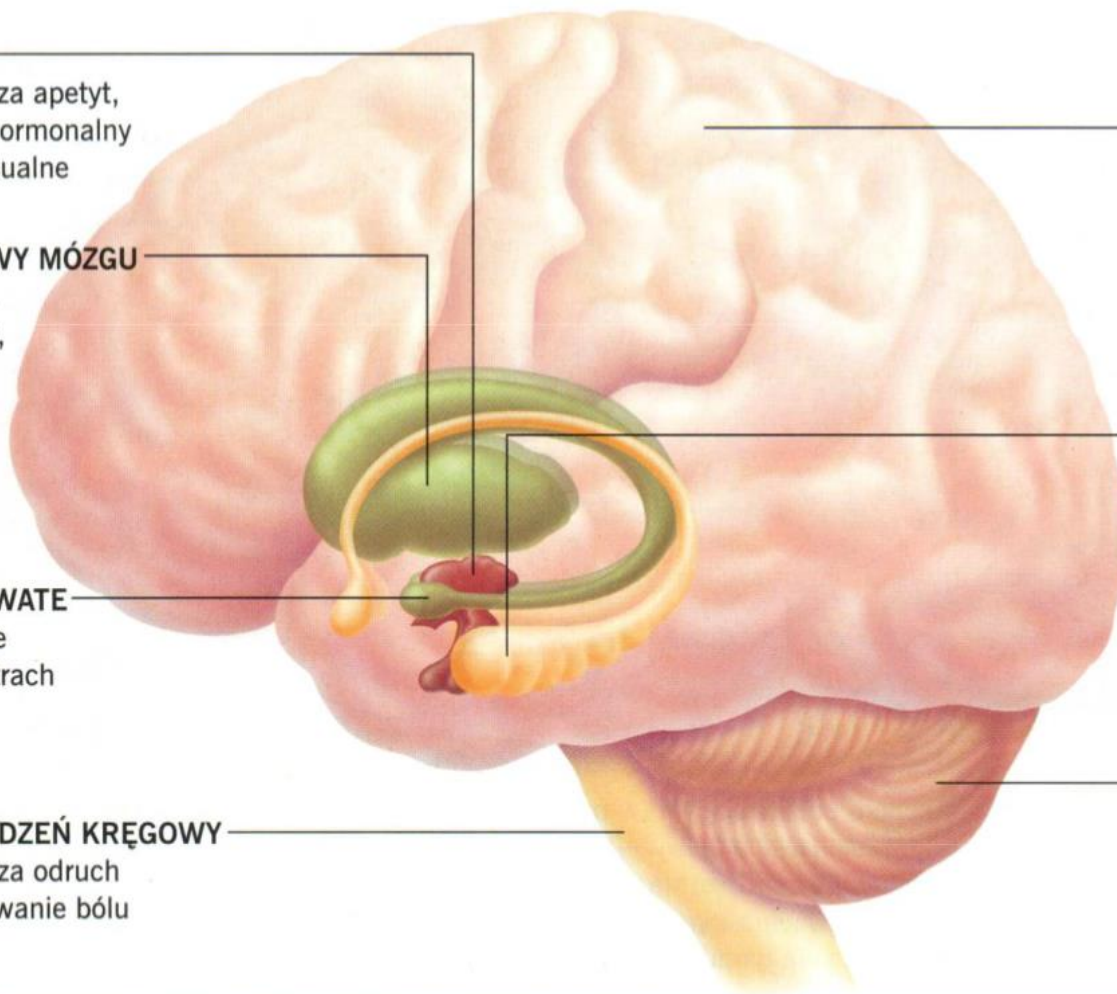
Odpowiedzialna m.in. za funkcje poznawcze i scalanie informacji czuciowych

HIPOKAMP

Odpowiada m.in. za pamięć i uczenie się faktów i miejsc

MÓZDŻEK

Centrum kontroli motorycznej i koordynacji ruchowej





Negatywne skutki palenia marihuany

SKUTKI PALENIA MARIHUANY I HASZYSZU

PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ

Marihuana działa na te partie mózgu które są odpowiedzialne za naszą koncentrację. Osoby palące marihuanę mają dużo gorsze wyniki w nauce.



NEGATYWNE EFEKTY DZIAŁANIA

- skłonność do ulegania sugestiom
- zagubienie
- nieracjonalne myśli
- zwiększone napięcie i niepokój
- pogorszenie pamięci
- przyśpieszone tętno
- zawroty głowy
- apatia
- lęki i urojenia
- niemożność skupienia uwagi na wielu rzeczach jednocześnie

- **ZEWNĘTRZNE OZNAKI UŻYWANIA**
słodkawa woń oddechu, włosów i ubrania
- **gadatliwość i wesołkowatość, stany euforyczne**
- **przekrwione oczy**
- **kaszel**
- **zwiększone łaknienie, apetyt na słodkie**

- **ogólne podniecenie i nadczynność psychoruchowa, zaburzenia koordynacji ruchowej,**
- **zaburzenia orientacji przestrzennej**

EFEKTY DZIAŁANIA

- **skłonność do ulegania sugestiom**
- **zagubienie**
- **nieracjonalne myśli zwiększone napięcie i niepokój pogorszenie pamięci**
- **przyśpieszone tętno**
- **zawroty głowy apatia lęki i urojenia niemożność skupienia**

- **apatia**
- **lęki i urojenia**
- **niemożność skupienia uwagi na wielu rzeczach jednocześnie**
- **obniżenie się progu percepcji (szczególnie słuchowej) – wzrost wrażliwości zmysłów**
- **odprężenie i poczucie spokoju**
zmiana poczucia mijającego czasu:
jest on określany jako rozciągnięty

- **zmiana poczucia mijającego czasu: jest on określany jako rozciągnięty i mijający wolniej**
- **zwiększenie odczucia przyjemności seksualnych**
- **optymizm**
- **podniesiona samoocena**
poczucie absurdu

SKUTKI PALENIA MARIHUANY I HASZYSZU

CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

WPŁYW NA UKŁAD ROZRODCZY

Chroniczne palenie marihuany zaburza funkcjonowanie męskiego i żeńskiego układu rozrodczego, ograniczając wydzielanie testosteronu, produkcję nasienia oraz ruchliwość i żywotność plemników u mężczyzn, jak również zaburzając cykl owulacyjny u kobiet.

GORSZA PAMIĘĆ

PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ

ZMĘCZENIE I ZABURZENIA SNU

INDUKCJA SCHORZEŃ PSYCHIATRYCZNYCH!

MARIHUANA



- zatrzymuje wzrost nowotworów
- zmniejsza zaburzenia neurologiczne
- rozluźnia mięśnie i działa przeciwskurczowo
- zapobiega migrenom
- leczy jaskrę
- leczy add i adhd
- powoduje remisję choroby Crohna
- leczy padaczkę
- zapobiega chorobie Alzheimera
- zmniejsza napięcie przedmiesiączkowe
- działa anty psychotycznie
- może zapobiec wyrębowi lasów
- jest konkurencją dla węgla, gazu i ropy naftowej
- może być uprawiana wszędzie
- może być wykorzystywana do:
- tworzenia biodegradowalnych tworzyw sztucznych
- do produkcji papieru
- do produkcji rozpuszczalników, paliw i smarów
- do produkcji tekstylii przemysłowych
- do produkcji ubrań
- do produkcji materiałów budowlanych

DALEJ ZASTANAWIASZ SIĘ, DLACZEGO JEST NIELEGALNA?

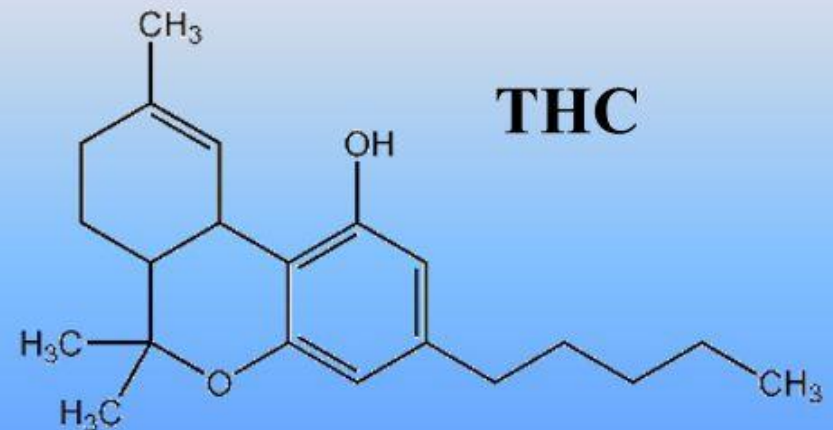
Działanie

Marihuana jest naturalnym halucynogenem stanowiącym mieszaninę liści i kwiatostanów głównie roślin żeńskich. Najważniejszą substancją aktywną w marihuanie jest substancja o nazwie *tetrahydrokanabinol (THC)*.

Związek ten znajduje się również w innej pochodnej konopi- **haszyszu**.

Działanie:

- psychotropowe,
- uspokajające i przeciwbólowe,
- pobudzające apetyt.



NARKOTYKOM

STOP



NARKOTYKI ?

NIE chcę! NIE biorę!



DOPALACZE



NIE DAJ SIĘ UWIĘZIĆ !



DOPALACZE

Niebezpieczne substancje bądź ich mieszanki o rzekomych lub faktycznym psychoaktywnym działaniu. Ich zażywanie powoduje szereg skutków ubocznych, może prowadzić do narkomanii.

SUBSTANCJE SYNTETYCZNE

SUBSTANCJE NATURALNE

prosta biała proszka, słodka lub kwaśna, stosowana głównie do przygotowywania napojów, stosowana także do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji.

BZP



TFMPP

biała proszka, stosowana głównie do przygotowywania napojów, stosowana także do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji.



JWH

prosta biała proszka, słodka lub kwaśna, stosowana głównie do przygotowywania napojów, stosowana także do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji.



MEFEORON

prosta biała proszka, słodka lub kwaśna, stosowana głównie do przygotowywania napojów, stosowana także do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji.



MIESZANKI ZIOŁOWE

biała proszka, słodka lub kwaśna, stosowana głównie do przygotowywania napojów, stosowana także do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji.



CALEA ZACATECHICI

biała proszka, słodka lub kwaśna, stosowana głównie do przygotowywania napojów, stosowana także do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji.



KRATOM

prosta biała proszka, słodka lub kwaśna, stosowana głównie do przygotowywania napojów, stosowana także do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji.



SZALWIA WIEŚCZA

prosta biała proszka, słodka lub kwaśna, stosowana głównie do przygotowywania napojów, stosowana także do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji.



FLY AGARIC

prosta biała proszka, słodka lub kwaśna, stosowana głównie do przygotowywania napojów, stosowana także do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji.

ARGYREIA NERVOSA

prosta biała proszka, słodka lub kwaśna, stosowana głównie do przygotowywania napojów, stosowana także do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji, może być używana do przygotowywania innych substancji.



SKUTKI UŻYCIA

Skutki używania dopalaczy przez dłuższy czas nie są jeszcze do końca zbadane. Skład dopalaczy wielokrotnie ulegał zmianie, dlatego nie wiadomo, jakie są następstwa ich stosowania. Jedno jest pewne – skutki dopalaczy są poważne.

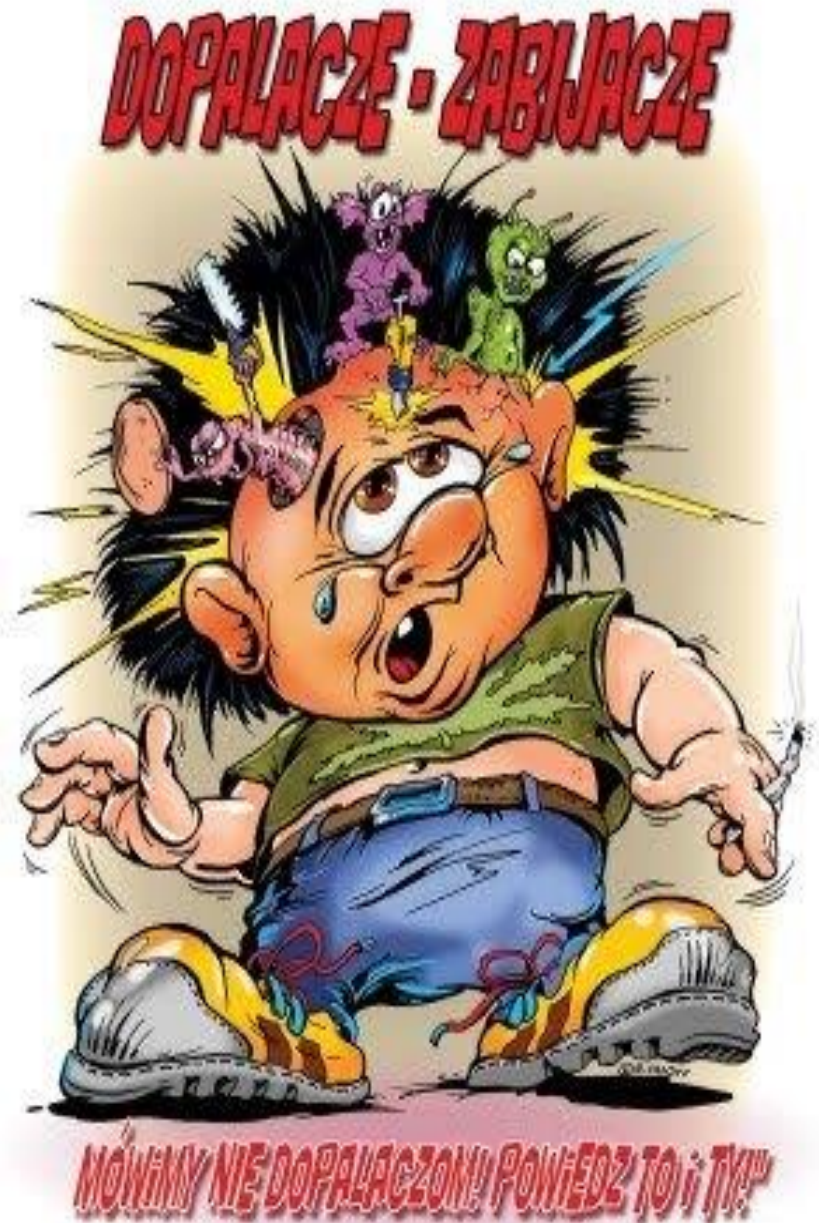
Po zażyciu mogą pojawić się: * bóle głowy, * nudności, * stany lękowe, * drgawki, *

Po zażyciu mogą pojawić się:

- bóle głowy,
- nudności,
- stany lękowe,
- drgawki,
- bezsenność,
- problemy z oddychaniem,
- zmęczenie (zwłaszcza mieszanki ziołowe – dopalacze),



- ataki szału,
- silne bóle głowy,
- urojenia,
- biegunka,
- wysoka gorączka,
- zawroty,
- śpiączka,
- obfite pocenie się,
- wymioty,
- brązowienie skóry.





DOPALACZOM

MÓWIMY

N I E ... wybierz zdrowie

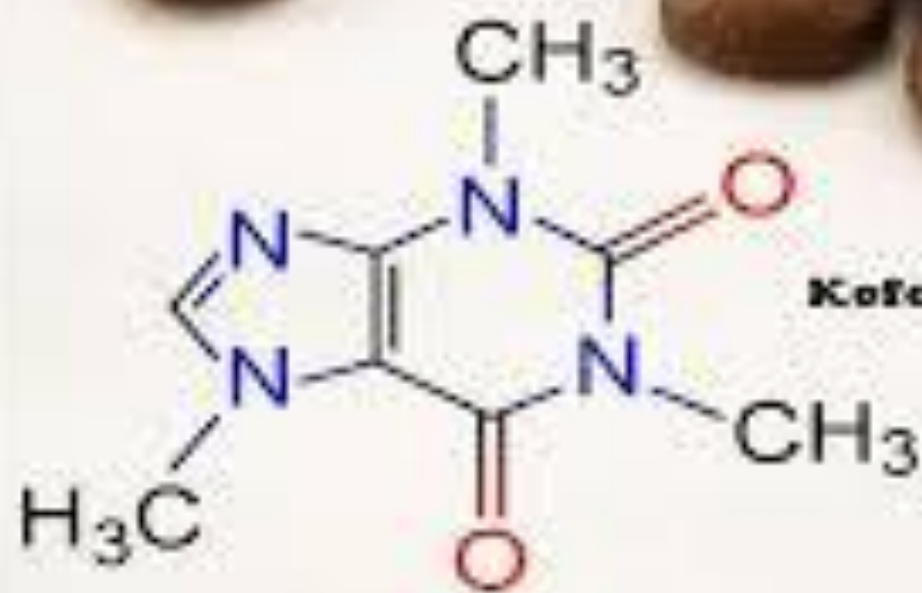
DOPALACZE



OFERTA ŚMIERCI







Kofeina



Kawa

Kofeina zwiększa wydzielanie dopaminy i serotoniny w mózgu

Zmniejsza ryzyko zachorowań na schorzenia wątroby

Wzmacnia włosy

Ułatwia walkę z cellulitem

200 -300 mg kofeiny dziennie poprawia spoczynkowe ciśnienie krwi

Przyśpiesza metabolizm

Zmniejsza ryzyko chorób Alzheimera i Parkinsona

Pomaga w alergii i astmie

Picie kawy może zmniejszyć ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2

200 mg kofeiny może poprawić pamięć



Wzór

sumaryczny



Wygląd

**biały,
drobnokrystaliczny
proszek**

ZAWARTOŚĆ KOFEINY:

NAPOJE (150 ML)

KAWA



85 MG

HERBATA



30 MG

GORĄCA
CZEKOLADA



4 MG

KAKAO



4 MG

SOFT
DRINK



16 MG

NAPÓJ
ENERGETY-
ZUJĄCY



48 MG

PRODUKTY CZEKOLADOWE (100 G)



4-400 MG

LEKI (1 TABLETKA LUB KAPSUŁKA)



15-200 MG

KOFEINA

Kofeina jest substancją chemiczną, która występuje w sposób naturalny w liściach, ziarnach i owocach co najmniej 63 gatunków roślin na całym świecie.

Właściwości:

- najbardziej znanymi efektami biologicznymi są właściwości pobudzające
- podwyższa możliwości skupienia uwagi i wydłuża czas koncentracji
- może poprawiać pamięć i logiczne myślenie
- pomaga zwalczyć uczucie senności
- może zmniejszać nasilenie objawów astmatycznych
- ma słabe właściwości moczopędne

Zawartość kofeiny

(przeciętna ilość kofeiny w szklance o pojemności 250 ml):



czekolada: ok. 20 mg w tabliczce 50 g

Kofeina - wróg czy przyjaciel ?

Kofeina jest zaliczana do środków stymulujących, ponieważ działając pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, usuwa zmęczenie, polepsza nastrój i koncentrację, ale z drugiej strony ma negatywny wpływ na pamięć długotrwałą, zwiększa też uczucie niepokoju i lęku.



PICIE KAWY - ZA I PRZECIW

KAWA ZAWIERA PRZECIWUTLENIACZE, WITAMINY I MINERAŁY ORAZ NIECO BIAŁEK

Badania wskazują, że spożywanie kawy zmniejsza ryzyko występowania niektórych chorób i dolegliwości:

- choroby Parkinsona
- choroby Alzheimera
- cukrzycy typu 2
- kamicy żółciowej
- nowotworów – jamy ustnej, przełyku i gardła
- ataków astmy
- zaburzeń rytmu serca
- udarów mózgu
- marskości wątroby
- kofeina podnosi skuteczność części środków przeciwbólowych

KAWA DOBRA DO OGRODU

Fusy z kawy zawierają dużo azotu i sprawdzają się jako nawóz



CHOĆ KOFEINA DAJE POZYTYWNE EFEKTY, TO JEDNAK NADMIERNE JEJ SPOŻYWANIE MOŻE PRZYNIEŚĆ NEGATYWNE SKUTKI.

Negatywne działania kawy:

- zmiany w rytmie snu
- wywoływanie halucynacji słuchowych
- utrudnianie wchłaniania niektórych minerałów i witamin, takich jak magnez, cynk i żelazo
- podnoszenie ciśnienia krwi
- łagodne moczopędne działanie może prowadzić do odwodnienia i utraty witamin B oraz C, a także wapnia, żelaza i cynku
- może zabarwiać zęby
- kwasy mogą zaostrzać zgagę

PRAŻENIE ZIAREN: Podczas tego procesu wydzielają się substancje, z których część może mieć działanie rakotwórcze.



KOBIETY pijące min. 5 filiżanek kawy dziennie były o 57% mniej narażone na nowotwory pozbawione receptorów estrogenowych niż te, które piły mniej niż filiżankę dziennie. Bardzo częste picie kawy o 20% zmniejszało ryzyko wystąpienia nowotworów piersi.

MĘŻCZYŹNI pijący min. 6 filiżanek kawy dziennie byli o 60% mniej narażeni na wystąpienie najbardziej śmiertelnej postaci nowotworu prostaty niż ci, którzy nie pili kawy. Mężczyźni, którzy pili od 1 do 3 filiżanek kawy dziennie byli o 30% mniej narażeni na najbardziej śmiertelne rodzaje nowotworu prostaty.



ŚREDNIA ZAWARTOŚĆ KOFEINY NA FILIŻANKĘ (w mg):
kawa filtrowana 115-175
espresso 100
parzona 80-135
rozpuszczalna 65-100
bezkofein., parzona 3-4
bezkofein., rozpuszczalna 2-3

WART. ENERGETYCZNA (w kcal):
bita śmietana (4 uncje/~113 g) 77
mokka, karmel (na porcję) 25
torebeczka cukru 15
śmietanka smakowa (1 łyż.) 15-35
pełne mleko (2 łyż.) 18
mleko bez tłuszczu (2 łyż.) 11
mleko sojowe (2 łyż.) 17

Objawy uzależnienia od kofeiny podobne do nerwicy lękowej

- Stany lękowe
- Zaburzenia snu oraz
- Nastroju: przygnębenie, drażliwość
- Niepokój, kołatanie serca
- Bóle głowy
- Nadwrażliwość na ból i dotyk
- Dzwonienie w uszach
- Drżenie i kurcze mięśniowe
- Zaparcia/biegunki

UZALEŻNIENIE OD KOFEINY



BEZUZYTECZNA.PL

Kofeina uzależnia psychicznie bardziej niż marihuana.

Kawa = narkotyk który zabija na raty!



**Zwiększa poziom adrenaliny o 200%,
kortyzolu o 30%. Nie powinniśmy jej pić**

Nałogi

ZAPAMIĘTAJ!!!

Zawsze unikaj nałogów! Picie alkoholu,
palenie papierosów lub narkotyki
prowadzą do śmierci! Nigdy tego nie

próbuj!



Papierosy-STOP



ŻYCIE ~~przed~~ TOBA

NATOGOM

ME!



Palisz placisz ,
zdrowie tracisz!



Uzależnienie – to nabyty stan
zaburzenia zdrowia psychicznego
albo psychicznego i **fizycznego**,
który charakteryzuje się
okresowym lub stałym przymusem
wykonywania określonej czynności
lub zażywania **psychoaktywnej**
substancji chemicznej

**Uzależnienie psychiczne–
to silna potrzeba ciągłego
zażywania danej substancji
lub wykonywania danej
czynności.**

Uzależnienie fizyczne
objawia się dolegliwościami
fizycznymi

Uzależnienie społeczne
uzależnienie od grupy

Rodzaje uzależnień

- **nikotynizm**
- **alkoholizm**
- **narkomania**
- **lekomania**
- **uzależnienie od kofeiny**
- **uzależnienie od dopalaczy**
- **uzależnienie od gier komputerowych, Internetu**



STOP

UZALEŻNIENIOM