**DZIEŃ DOBRY DZIEWCZYNKI ☺**

**Tak jak pisałam wczoraj dzisiaj będziemy kontynuować temat używek. Tym razem porozmawiamy o skutkach ich zażywania.**

**Skutki palenia papierosów – Palenie papierosów powoduje raka i to wszyscy wiemy. Ale skutków palenia jest o wiele więcej: Astma, rozedma płuc, żółte zęby, szybciej starzejąca się skóra, żółte paznokcie i palce u rąk, zapalenie oskrzeli, nadciśnienie, choroby układu naczyniowego i serca itd. Jest tego naprawdę dużo.**

**Objawy uzależnienia od papierosów:**

**głód nikotynowy (silną potrzebę sięgnięcia po papierosa),**

**rozdrażnienie,**

**irytację,**

**niepokój,**

**spadek koncentracji uwagi,**

**zmęczenie,**

**zaburzenia snu (zazwyczaj bezsenność),**

**zaburzenia apetytu (zwykle jego zwiększenie)**

**Skutki palenia mrihuany – przede wszystkim można się uzależnić i dopiero zaczynają się problemy. Uzależnienie od marihuany to uzależnienia psychiczne. Najczęstsze skutki palenia marihuany to: bóle gardła, zapalenie oskrzeli i astma. U kobiet regularnie palących występują zaburzenia miesiączkowania, a u mężczyzn – zaburzenia produkcji testosteronu. Dzieci matek palących marihuanę mają mniejszą masę urodzeniową niż dzieci matek niepalących. Dodatkowo palący „trawkę” są bardziej narażeni na urazy, np. wskutek wypadków komunikacyjnych, gdyż THC osłabia refleks.**

**Objawy uzależnienia od marihuany, to:**

**zaburzenia snu,**

**apatia, brak motywacji do działania,**

**ograniczanie kontaktów międzyludzkich,**

**zaburzenia koncentracji i pamięci,**

**zaburzenia zdolności uczenia się,**

**myślenie magiczne i porozrywane,**

**upośledzenie umiejętności logicznego myślenia,**

**osłabienie zachowań intuicyjnych,**

**wychudzenie,**

**przewlekłe zapalenia krtani i oskrzeli,**

**napady kaszlu,**

**przekrwienie spojówek i białkówek.**

**Skutki picia alkoholu - Alkohol pity w nadmiarze jest trucizną. Skutkami nadużywania alkoholu mogą być zarówno (teoretycznie niezbyt groźna) anemia, ale i zagrażające życiu choroby nowotworowe. Nadmierne picie alkoholu może prowadzić również do zaburzeń psychicznych, takich jak np. psychoza alkoholowa. Etanol szkodzi nie tylko osobie pijącej – kobiety ciężarne pijące alkohol, narażają swoje dziecko na obarczenie długotrwałymi konsekwencjami ekspozycji na alkohol w życiu płodowym. Część ze skutków nadużywania alkoholu może ustępować po zaprzestaniu picia, inne są nieodwracalne.**

**Najbardziej charakterystyczne objawy alkoholizmu to:**

**stwierdzenie, że alkohol odpręża, redukuje napięcie i niepokój, zmniejsza poczucie winy, ośmiela**

**poszukiwanie okazji do wypicia alkoholu w miejscach, gdzie nie powinno się tego robić, np. w pracy**

**picie alkoholu w samotności, mimo iż wcześniej piło się tylko dla towarzystwa**

**możliwość wypicia większej niż uprzednio ilości alkoholu, tzw. "mocna głowa"**

**trudności z odtworzeniem wydarzeń, które miały miejsce podczas picia (palimpsesty)**

**Skutki zażywania amfetaminy, metaamfetaminy i pochodnych - Skutki zdrowotne długotrwałego używania amfetaminy i metamfetaminy to skrajne wyczerpanie, wychudzenie, stany zapalne w obrębie nosa i jamy ustnej, zniszczenie śluzówki i zębów, zaburzenia pracy organów wewnętrznych (w szczególności wątroby i nerek), zmniejszenie potencji seksualnej. Dochodzi też do groźniejszych powikłań, takich jak zawał mózgu, uszkodzenie serca, zapalenie wątroby, ropnie płuc i tkanek miękkich, a także zapalenie szpiku w przypadku dożylnego stosowania tych narkotyków.**

**Objawy uzależnienia od tych środków:**

**Utrata wagi**

**Powiększone źrenice**

**Wahania nastoju**

**Zmiana stanów emocjonalnych od euforii do depresji**

**Zaniedbywanie szkoły, dotychczasowego towarzystwa oraz swoich zainteresowań**

**Problemy ze snem**

**Wyolbrzymione poczucie własnej wartości**

**Nieuzasadniony strach**

**Nadmierna wrażliwość**

**Agresja (przy braku dostępu do narkotyku)**

**Jak widzicie jest bardzo dużo negatywnych skutków zażywania narkotyków, palenia papierosów czy picia alkoholu. Wszystkie wymienione używki prowadzą do uzależnienia, z którego bardzo ciężko wyjść. Do tego potrzeba długiej i żmudnej terapii a czasem zamknięcia w specjalnym ośrodku od uzależnień.**

**Dlatego przestrzegam was przed próbowaniem któregoś z tych środków, ponieważ nawet spróbowanie może was pociągnąć do dalszego spożywania, co może się dla was bardzo źle skończyć!!!!**

**Pozdrawiam P. Monika ☺**