**Drogie Dziewczynki Młodsze i Starsze!**

Dzisiaj bardzo poważny i ważny temat **Używki** .Dotyczy on może bardziej starszych niż młodszych, ale nie zaszkodzi wszystkim przypomnieć istotę zagadnienia.

**Używka** to substancja wywołująca określony wpływ na organizm, zwykle pobudzająca lub uspokajająca, która nie jest niezbędna do życia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Należą do nich zarówno kawa czy herbata, jak również znacznie bardziej szkodliwe substancje zawarte w papierosach, alkoholu, narkotykach i dopalaczach. Używki niszczą nasze narządy wewnętrzne oraz powodują uzależnienie- organizm tak naprawdę domaga się kolejnych dawek. Niezaspokojenie tej wewnętrznie odczuwanej potrzeby powoduje niepokój, lęk, rozdrażnienie.

 **Dopalacze** to produkty zawierające substancje psychoaktywne wywołujące u spożywającej je osoby efekt narkotyczny zbliżony do zdelegalizowanych substancji.

Jeżeli ktokolwiek podejrzewa, że ma do czynienia z osobą pod wpływem narkotyków czy dopalaczy, powinien natychmiast wezwać pomoc lekarską oraz o sytuacji powiadomić policję.

Młodzi ludzie fundują sobie niebezpieczne dla zdrowia i życia **mieszanki.** Chociaż wydaje im się, że  to tylko zabawa i trzymają rękę na pulsie, w rzeczywistości używki szybko przejmują kontrolę nad ich działaniami. Zdają się nie dopuszczać do świadomości faktu, że to właśnie te „miękkie” używki często stanowią pierwszy krok do tzw. narkotyków twardych. **A od tych ostatnich uwolnić się jest o wiele, wiele trudniej.**

Jest wiele powodów, dla których dzieci, młodzież i dorośli sięgają po używki.

* chcą mieć przyjemne wrażenia, dobrze się bawić;
* chcą poprawić sobie nastrój;
* mają kłopoty w domu lub szkole i chcieliby zapomnieć o nich, poczuć się lepiej;
* czują się nieszczęśliwi i samotni;
* są nieśmiali i nie potrafią sobie z tym poradzić;
* jest to wyraz ich buntu, pragnienie złamania zakazu;
* nudzą się lub są ciekawi nowych doświadczeń;
* ich koledzy też tak robią, nie chcą się wyróżniać lub chcieliby komuś zaimponować;
* jest to dla nich przyjemne.

Każdy z tych powodów może Ci się wydawać warty spróbowania jakiejś substancji uzależniającej. **W rzeczywistości nie rozwiążą żadnych Twoich problemów.**

Czasem to inni namawiają Cię do spróbowania. **Pamiętaj, że masz prawo powiedzieć** **,, Nie.”**

**Co warto wiedzieć ?**

Podejmując decyzję weź pod uwagę szkodliwe działania danej substancji. To bardzo ważne, abyś miał/a dostęp do informacji na temat proponowanych Ci środków i  ich wpływu na Twój organizm i Twoje życie, żebyś mógł/mogła realnie ocenić ich szkodliwość:

* dowiedz się jak najwięcej na temat ich działania;
* pomyśl, dlaczego chcesz to zrobić i zastanów się nad innymi sposobami radzenia sobie ze stresem
 czy szukania przyjemności, zabawy;
* porozmawiaj z kimś Tobie bliskim, kto może udzielić Ci ważnych informacji – rodzicami,
 psychologiem;
* poszukaj wsparcia
* pamiętaj, że zawsze możesz powiedzieć NIE.



młodym ludziom poradzić sobie z trudnymi sprawami.

#### Możesz do nas bezpłatnie [dzwonić 116 111](https://116111.pl/zadzwon) albo [pisać](https://116111.pl/napisz) [www.liniawsparcia.pl](http://www.liniawsparcia.pl/)

 Przyczyną prawną, za pełnoletnością w dostępie do używek jest ich [**działanie na mózg**](https://pl.qwe.wiki/wiki/Long-term_impact_of_alcohol_on_the_brain) u młodzieży. Ponieważ mózg nadal dojrzewa, może mieć  to [negatywny wpływ na pamięć](https://pl.qwe.wiki/wiki/Effects_of_alcohol_on_memory), myślenie, nastrój .Może to spowodować [niewydolność wątroby](https://pl.qwe.wiki/wiki/Alcoholic_liver_disease) i stworzyć [nierównowagę hormonalną](https://pl.qwe.wiki/wiki/Long-term_effects_of_alcohol_consumption#Hormonal_Imbalance) w nastolatków ze względu na ciągłe zmiany hormonalne podczas [dojrzewania](https://pl.qwe.wiki/wiki/Puberty) .Mogą to być zmiany nieodwracalne.

Przeczytajcie uważnie jeszcze raz ten tekst. Poświęćcie chwilę na zastanowienie się i przypomnienie sobie opisanych sytuacji z Waszego życia, podwórka. **Pamiętajcie, skutków niektórych decyzji ,nie da się cofnąć!!!**



Ciocia Gosia I Ciocia Tosia