

Program edukacyjny „ARS, czyli jak dbać o miłość”



Instytucja Realizująca:



Partnerzy Projektu:



Honorowy Patronat:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Ludzie cenią różne wartości...

Jaką wartość Ty cenisz najbardziej?

Jakim chciałbyś być wierny?

- 1) Duże pieniądze
- 2) Święty spokój
- 3) Stałą przyjaźń
- 4) Bliskość zaufanej osoby
- 5) Wygodę
- 6) Dobrą pracę
- 7) Sławę
- 8) Szczęśliwą rodzinę

- 9) Zdrowie
- 10) Długie życie
- 11) Zbawienie
- 12) Autorytet społeczny
- 13) Ciekawe hobby
- 14) Szacunek innych
- 15) Niesamowite przeżycia
- 16) Podróże

Napisz na kartce jedną wartość, która wydaje ci się najważniejsza (niekoniecznie z listy)

.....

A co cenią Wasi rówieśnicy?

W wielu badaniach okazuje się, że to, co młodzi ludzie cenią najbardziej i co chcieliby w życiu osiągnąć, ma zawsze coś wspólnego z miłością, przyjaźnią, bliskością.

Większość ludzi najbardziej ceni i pragnie **MIŁOŚCI, PRZYJAŹNI, BLISKOŚCI** (pod wieloma jej postaciami).

Jako ludzie chcemy przeżywać wspólnotę z innymi osobami.



Miłość...

MIŁOŚĆ wypełnia ludzkie życie.

Ma wiele postaci: *przyjaźń, fascynacja erotyczna, poświęcenie dla drugiego, wybaczenie* –
to wszystko **MIŁOŚĆ**.

Najważniejsza jest w niej akceptacja tego, że ktoś drugi istnieje, zrobienie mu miejsca w swoim życiu.

MIŁOŚĆ wiąże się z zaufaniem i obdarowaniem drugiej osoby tym, co mamy i co jest jej potrzebne, jest liczeniem się z jej dobrem.

MIŁOŚĆ pragnie dobra drugiej osoby.



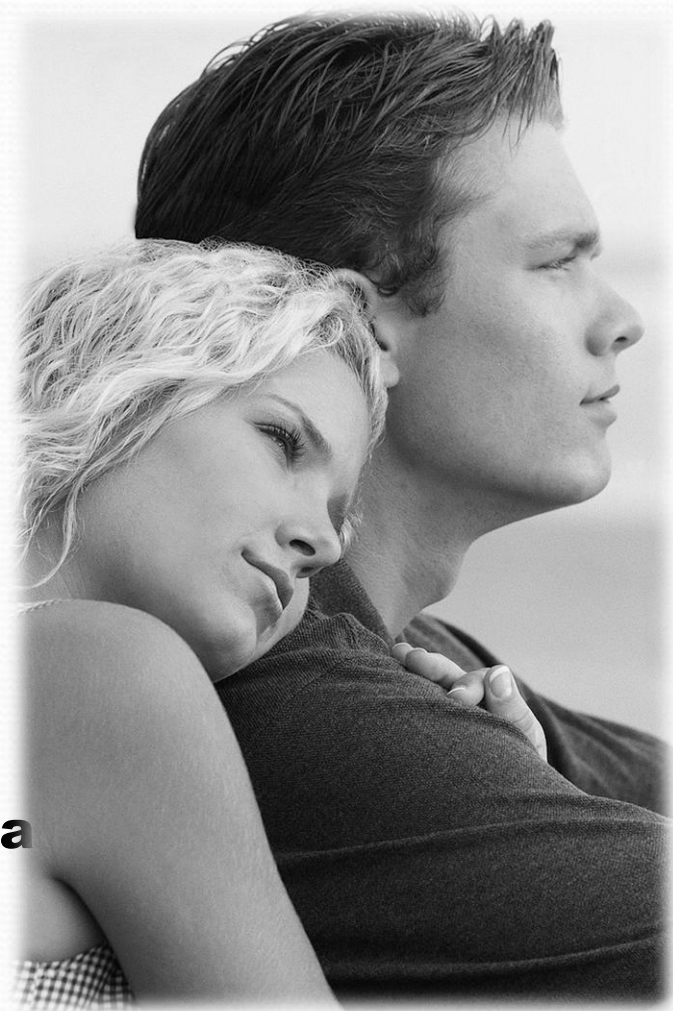
**Co jest najważniejszym
warunkiem ludzkiej**

MIŁOŚCI?

**Aby dwoje ludzi mogło
się kochać, muszą...**

PO PROSTU ŻYĆ!

**Życie jest podstawowym WARUNKIEM
ludzkiej miłości. Dobre zdrowie wzmacnia
szanse na miłość – ma ona wtedy mniej
trudności (choć jest możliwa wielka
miłość ludzi chorych – nikt nie jest z niej
wykluczony).**



Poszukajmy sprawców...

Co najbardziej zagraża Waszemu życiu i zdrowiu?

Z jakiego powodu człowiek w Waszym wieku może najłatwiej stracić życie?

Z powodu **alkoholu etylowego!**

Ponadto: **nadciśnienia tętniczego, palenia tytoniu, nadwagi, złej diety i braku aktywności fizycznej...**

Identyfikacją tych czynników zajmują się epidemiolodzy z WHO, którzy publikują raporty o stanie zdrowia na świecie.

ALKOHOL ETYLOWY



ALKOHOL ETYLOWY może nas zabić, gdy jest go za dużo w organizmie.

Przeciętny dorosły człowiek może **STRACIĆ ŻYCIE** już od **3,5** promila, czyli od stężenia 3,5 grama alkoholu etylowego na decymetr sześcienny (litr) płynów ciała.

W Polsce rocznie traci życie z powodu przedawkowania alkoholu **KILKASET** osób.

DLA DZIECI I LUDZI MŁODYCH ta granica jest niższa – nawet **1,5** promila stanowi zagrożenie.



NIKOTYNA też jest silną trucizną!

Na nasze szczęście, śmiertelne zatrucia zdarzają się rzadko, bo paląc, wchłaniamy małą część czystej nikotyny zawartej w papierosie.

Ale już pełna zawartość **4-5** papierosów mogłaby nas przenieść na tamten świat. W odróżnieniu od **ALKOHOLU**, jeśli zdarza się zatrucie nikotyną, to **ŚMIERĆ** przychodzi w pełnej świadomości, człowiek jest przytomny do końca...



WSZYSTKIE narkotyki w określonym stężeniu stają się **TRUCIZNAMI**.

Niektóre z nich są bardzo silnymi środkami i wiele osób traci życie z powodu ich **NIEWIELKIEGO** przedawkowania.

Dotyczy to również tzw. **DOPALACZY** i innych podobnych środków.

ZASTANÓW SIĘ !!!

- ❖ Czy łatwo jest rozpoznać potencjalną truciznę i uchronić się przed utratą życia?
- ❖ Czy negatywne skutki użycia substancji są widoczne od razu?
- ❖ Czy osoby, które dostarczają młodym ludziom substancje psychoaktywne troszczą się o swoich klientów?
- ❖ Czy można im zaufać?

Przypomnijmy:

Alkohol

Ogromnie zwiększa możliwość wypadków...

Zwiększa zagrożenie przemocą, użycie broni, bójki, zabójstwa...

Powoduje liczne choroby, w tym aż 11% wszystkich nowotworów

Powoduje nadciśnienie i groźne choroby układu krążenia...

Wywołuje psychozy...

Sprzyja samobójstwom...



Tytoń

Nowotwory – ok. 30% wszystkich nowotworów ma bezpośredni związek z paleniem!

Miażdżyca – zawały, udary mózgu, niedokrwienie kończyn...

Te właśnie choroby zajmują pierwsze miejsca jako przyczyny utraty życia w krajach rozwiniętych!

Narkotyki

Zaburzenia poznawcze prowadzące do wypadków ze skutkiem śmiertelnym (np. drogowe, halucynacje, utrata kontroli).

Psychozy i związane z nimi samobójstwa.

Wyniszczenie organizmu., zakażenia chorobami HIV czy HPV.

Sprawy kryminalne i konflikty prowadzące do zabójstw.



UWAGA!

SUBSTANCJE

PSYCHOAKTYWNE, takie jak
alkohol etylowy, nikotyna, narkotyki

OSZUKUJĄ NAS!

Obiecują dobro, a dają zło!

Mogą popsuć ludzką miłość!

Kobieta i mężczyzna zamawiają wino...

Jakie stężenie alkoholu będą mieli oboje po jednej lampce wina 10%?

ONA

- Waga: 55 kg
- Płyny: $55 \times 0,6 = 33$ dcm

ON

- Waga: 90 kg
- Płyny: $90 \times 0,7 = 63$ dcm

Ile g alkoholu?

10 g (jedna porcja)

Promile (BAC):

$10 \text{ g} / 33 = 0,3$ promila

Ile g alkoholu?

10 g (jedna porcja)

Promile (BAC):

$10 \text{ g} / 63 = 0,16$ promila



WNIOSEK

Gdy kobieta i mężczyzna jednocześnie wypijają tę samą ilość napoju alkoholowego w tych samych okolicznościach, to efektywne stężenie alkoholu w płynach ciała kobiety jest zazwyczaj **dwa razy wyższe**, niż u mężczyzny.

Istotnie wpływa to na jej bezpieczeństwo, gdyż ryzyko problemów alkoholowych wzrasta wykładniczo w stosunku do **stężenia alkoholu** w płynach ludzkiego ciała.



Z czym się to wiąże?

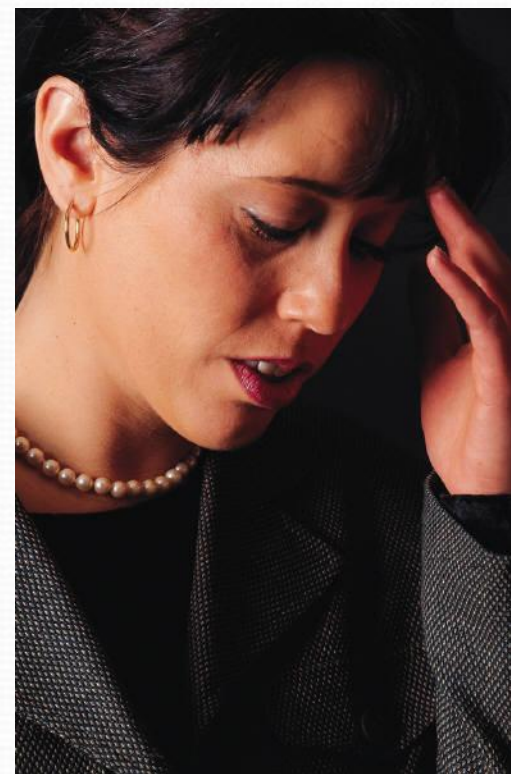
Zmniejszenie kontroli nad reakcjami u kobiety.

Większe prawdopodobieństwo wykorzystania seksualnego, nawet gwałtu.

W efekcie przypadkowego kontaktu nieplanowana ciąża, zakażenia chorobami lub po prostu wtórna niechęć do partnera, który „wykorzystał okazję”

Często po stronie mężczyzny pojawia się lekceważenie kobiety i w końcu zniechęcenie jej „łatwością”.

Ta sytuacja sprzyja przypadkowym kontaktom, ale nie sprzyja **MIŁOŚCI**! Wiemy, że **MIŁOŚĆ** szuka dobra drugiej osoby; wymaga rozwijania postawy **ODPOWIEDZIALNOŚCI**, czyli brania na siebie skutków swoich działań.



Odmienne działanie ALKOHOLU ETYLOWEGO na kobiety i mężczyzn.

KOBIETY

- Zmienność działania związana z fazą cyklu hormonalnego
- Małe stężenia pobudzają
- Nadużywanie dłużej i skuteczniej ukrywane
- Szybsze, głębsze uzależnienie
- Trudniejsza terapia (?)
- Większa dezaprobata społeczna
- Przy tych samych ilościach większe szkody

MĘŻCZYŹNI

- Utrata kontroli (w kierunku agresji)
- Możliwość impotencji poalkoholowej
- Systematycznie używany wygasza zainteresowanie kobietami, wzmagając zazdrość (tzw. syndrom Otella)
- Nadużywanie jest szybciej widoczne
- Mniejsza dezaprobata, częściowa akceptacja

NIKOTYNA – wpływ na mężczyzn i kobiety.

KOBIETY

- Niedobór żeńskich hormonów płciowych
- Bezpłodność
- Poronienia samoistne
- Znaczne przyspieszenie menopauzy

MĘŻCZYJNI

- Impotencja (miażdżyca naczyń prącia)
- Gorsze własności nasienia palaczy niż niepalących

Narkotyki

- Marihuana obniża motywację, również w zakresie kontaktów międzyludzkich.
- Systematycznie używana obniża iloraz inteligencji o 8 pkt.
- Inne narkotyki – kierują ku samemu używaniu i wygaszają dążenie do kontaktów z innymi ludźmi (rodzaj „chemicznej kastracji”).
- Często prowadzą do instrumentalnego seksu, aby zdobyć środki na ich zakup.
- Zaburzają gospodarkę hormonalną organizmu.
- Niektóre wzbudzają ataki agresji i przemocy.



Ważne pytanie!

Czy alkohol, nikotyna, narkotyki zbliżają ludzi do siebie, czy też ich od siebie oddalają?

Związki cementowane używaniem substancji psychoaktywnych są narażone na rozmaite kłopoty i problemy. Zwykle szybciej się rozpadają, bo są często przypadkowe i powierzchowne.

Substancje te powodują zapadanie się w siebie i swoje przeżycia, powodują pozorny „efekt bliskości”, w rzeczywistości czynią z nas doskonałych egoistów.

Substancje psychoaktywne działają TYLKO w nas, w związku z tym zawsze w finale oddalają od siebie ludzi, co jest najbardziej widoczne u uzależnionych. Już na początku kontaktu z substancjami zachodzą subtelne procesy, które oddalają ludzi od siebie, zwracając ich ku własnym przeżyciom. Efekt izolacji jest tym silniejszy, im silniej działa na nas dana substancja. Dotyczy to także marihuany.



Konieczność ochrony przed złymi skutkami używania alkoholu, tytoniu czy marihuany jest widoczna chociażby w PRAWIE, które stara się nas chronić poprzez

ZAKAZY:

- **Alkohol:** zakaz podawania nieletnim, zakaz spożycia w określonych miejscach, zakaz wykonywania pracy pod wpływem alkoholu, zakaz prowadzenia pojazdów itp.
- **Tytoń:** zakaz sprzedaży nieletnim, ochrona przed biernym paleniem, zakaz palenia w wielu miejscach czy pojazdach, regulacje obrotu.
- **Marihuana i inne narkotyki:** całkowity zakaz obrotu i posiadania (za wyjątkiem alkaloidów stosowanych w medycynie jako leki).

Kwestia dawki – czy ma znaczenie?

- **Narkotyki i nikotyna** - specjaliści sugerują **ABSTYNENCJĘ -nie używamy!**
- Dlaczego? Ze względu na **bardzo szybkie powstawanie uzależnienia.**
- **Alkohol** - mówi się o pewnej określonej granicy, do której jeszcze jesteśmy **względnie** bezpieczni. Gdzie leży ta granica?

U osób **MŁODYCH** rozwój układu nerwowego kończy się dopiero na początku 3 dekady życia (20-30 lat). Wrażliwe komórki nerwowe ulegają u nich zniszczeniu pod wpływem alkoholu, zwłaszcza te rejony mózgu, które są odpowiedzialne za inteligencję i nawiązywanie kontaktów z innymi osobami.

Dlatego:

Do osiągnięcia pełnoletności każde używanie alkoholu jest nadużywaniem



Dlaczego tego nie widzimy?

Wiele osób zaczyna używać ALKOHOLU ETYLOWEGO w bardzo młodym wieku.

Dlaczego nie obserwują nagłych zmian w swoim funkcjonowaniu?

Zniszczenia są trudne do zaobserwowania przez samego pijącego!

ZAUWAŻ, że większość ludzi mających kłopoty z alkoholem twierdzi, że ich nie mają. Są to drobne zmiany, „małe kroki uszkodzeń” powoli składające się na pogorszenie funkcji poznawczych. Ponadto w mózgu inne komórki starają się przejąć działanie tych zniszczonych. Częściowo się to udaje, ale tylko częściowo...

Tylko dla dorosłych !

Założmy, że już zakończył się Wasz podstawowy rozwój biologiczny i psychiczny. Macie wtedy prawo sięgać po alkohol. Czy w każdej ilości i w każdych okolicznościach?

Niestety, bardzo wiele osób nie potrafi tego czynić
ODPOWIEDZIALNIE.

Rozpoznawaniu takiej sytuacji służą tzw. **TESTY PRZESIEWOWE**, wśród nich test **AUDIT C**, składający się tylko z 3 pytań.

Proponujemy jego indywidualne i anonimowe rozwiązanie.

Jak liczymy ilość alkoholu?

Za pomocą tzw. PORCJI STANDARDOWEJ
czyli **10 gramów** czystego alkoholu etylowego.

Jest to ilość zawarta w przybliżeniu w:

- 33 ml wódki = 100 ml wina = 250 ml piwa
- Setka wódki = 3–4 porcji (zależnie od mocy)
- Lampka wina = 1 porcja
- Półlitrowe piwo = 2 porcje



Gdy wypijasz litr piwa, to tak, jakbyś wypił ponad setkę wódki!

Test AUDIT C

Zlicz punkty z 3 pytań (zasadniczo dotyczą ostatniego roku).

Pytanie 1

Jak często pije Pan/Pani napoje zawierające alkohol?

- nigdy (0 pkt)
- raz w miesiącu lub rzadziej (1 pkt)
- dwa do czterech razy w miesiącu (2 pkt)
- dwa do czterech razy w tygodniu (3 pkt)
- cztery lub więcej razy w tygodniu (4 pkt)

Pytanie 2

Jak wiele porcji standardowych (drinków zawierających 10 g czystego alkoholu etylowego) pije Pan/Pani w czasie typowej okazji (w dniu w którym Pan/Pani pije)?

- 1–2 porcje (0 pkt)
- 3–4 porcje (1 pkt)
- 5–6 porcji (2 pkt)
- 7–9 porcji (3 pkt)
- 10 lub więcej porcji (4 pkt)

Pytanie 3

Jak często zdarza się Panu/Pani pić sześć lub więcej porcji przy jednej okazji?

- nigdy (0 pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1 pkt)
- raz w miesiącu (2 pkt)
- raz w tygodniu (3 pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)

Analiza wyników

- Jeżeli masz powyżej 21 lat...
- Jeżeli używasz napojów alkoholowych...
- Jeżeli wypełniałeś/aś uważnie test **AUDIT C**...

- Jeżeli jesteś mężczyzną i uzyskałeś 4 lub więcej punktów, to Twoje picie **NIE JEST JUŻ ROZSĄDNE!**

- Jeżeli jesteś kobietą i uzyskałaś 2-3 punkty lub więcej, to Twoje picie **NIE JEST JUŻ ROZSĄDNE!**

Uwaga !

Jeżeli masz poniżej 21 lat i masz punkty w teście **AUDIT C**, to jest bardzo **prawdopodobne**, że pijąc, odnosisz niezauważalne dla Ciebie **SYSTEMATYCZNE SZKODY ALKOHOLOWE**.

Być może niektóre z tych strat są dla Ciebie wyraźniej widoczne (pogorszenie relacji z otoczeniem, osłabienie wyników w nauce, apatia, stany depresyjne, znudzenie, rozleniwienie, konflikty, skłonność do przemocy, wycofanie).

Czy to możliwe, aby osoby w Twoim wieku miały problemy alkoholowe?

- Tak, chociaż wymiar tych problemów jest inny, niż u starszych osób. Jeśli jednak ktoś wchodzi w uzależnienie, to dzieje się to właśnie w tym wieku, niepostrzeżenie...
- Jeśli ktoś zaczyna systematycznie pić w wieku lat 15, to prawdopodobieństwo uzależnienia od alkoholu jest u niego wyższe aż 240 razy w stosunku do osoby, która zaczyna pić po 20. roku życia.
- Odsetek (procent) młodych dorosłych mających problemy alkoholowe jest zazwyczaj mniejszy, niż 50% – problemy są domeną mniejszości. Upija się często ok. 15–25% grupy.
- W cyklu życia właśnie młodość jest, niestety, tym okresem, w którym ludzie tracą miarę i piją więcej, niż powinni. Większość później „uspokaja się”, ale nie wszyscy...

Bardzo ważne !

- Osoby, w których rodzinie biologicznej ktoś z bezpośrednich przodków był lub jest uzależniony od substancji psychoaktywnych, powinny bardzo wzmóc czujność – **prawdopodobieństwo uzależnienia u takich osób jest 4 x większe, niż u ich rówieśników bez ryzykownego tła rodzinnego!**
- Jest to sprawa genów, modelowania psychicznego, norm społecznych i innych mechanizmów.

Oczywiście nie ma takiego ryzyka, jeśli się po prostu nie pije, nie pali, nie używa narkotyków.

Zdaniem ekspertów:

W pewnym wieku (do 24 lat i powyżej 45 lat) każde picie dostarcza więcej szkód, niż korzyści, powodując określone straty zdrowotne, psychiczne, społeczne i duchowe.

Sprawa uzależnienia od tytoniu.

Jest bardzo prosty test pokazujący, czy już jesteśmy uzależnieni od tytoniu. Zawiera kilka pytań, ale najważniejsze z nich jest takie:

Czy tuż po przebudzeniu jedną z pierwszych czynności, które robisz jest zapalenie papierosa?

Jeśli tak, to jest bardzo prawdopodobne, że już uzależniłeś się od nikotyny. Wyjście z nałogu jest możliwe, ale może wymagać pomocy i większego wysiłku z Twojej strony.



Wniosek

Substancje psychoaktywne mogą zniszczyć miłość. **LEPIEJ ICH UNIKAĆ.**

Im mniej tym lepiej, a najlepiej **WCALE!**

MIŁOŚĆ OWOCUJE

W dalszej części programu poruszymy sprawę odpowiedzialności rodziców wobec własnych dzieci, a zwłaszcza wobec ich życia i zdrowia. Bo dziecko to nie jakaś rzecz, ale osoba.



Zwyczajna rzecz?

Zazwyczaj **MIŁOŚĆ** dwojga ludzi jest płodna.

Ich więź zamienia się w nowe istoty patrzące zdumionymi oczyma na świat.

Dla niektórych to rzecz zwyczajna, ale dla innych po prostu cud narodzin.

Większość rodziców doskonale spełnia swe zadania i dają swoim dzieciom wiele dobra. Prawdopodobnie wszyscy pragną tego dobra dla swoich dzieci, lecz są i tacy, którym pomimo tych dobrych pragnień nie udaje się dać swym dzieciom tego, czego dla nich pragną. Często przeszkodą jest styl życia, jaki przyjęli w młodości. W tym sensie zdrowie waszych przyszłych dzieci decyduje się **TERAZ**.



Co dobrego, a co złego dają rodzice swym dzieciom?

Dobro dla dzieci

-
-

Zło dla dzieci

-
-



Zasada...

W większości przypadków rodzice kochają swe dzieci i dają im dużo dobra, nawet jeśli czegoś brakuje. Także „słabi” rodzice też nie są do końca źli i na swój sposób starają się zadbać o swe dzieci, najlepiej jak potrafią. Problem w tym, że nie zawsze potrafią...



Czego nie powinniśmy robić jako rodzice? Czego nie powinna robić kobieta podczas ciąży i karmienia? Czy czegoś nie powinna jeść lub pić?

W latach 50- tych pojawił się Thalidomid - lek sprzedawany bez recepty, polecany kobietom w ciąży jako lek redukujący nudności. Okazało się że spowodował on 16 tysięcy ofiar – dzieci rodziły się z ciężkimi wadami rozwojowymi, deformacjami ciała, brakiem kończyn. 4 tysiące z nich zmarło przed ukończeniem 1 roku życia.



Smutne dane.

- W tym samym czasie, gdy wydarzyła się afera Thalidomidu, w samych Niemczech przyszło na świat kilkakrotnie więcej (4 x więcej) dzieci uszkodzonych z powodu picia alkoholu przez matki, niż z powodu fatalnego leku.
- Wtedy jeszcze nie wiadomo dokładnie, że alkohol bardzo poważnie uszkadza dziecko. Nie znano tzw. **FAS – Płodowego Zespołu Alkoholowego**.
- Również uszkodzenia spowodowane paleniem dalece przewyższały uszkodzenia z powodu Thalidomidu



Dlaczego w czasie ciąży i karmienia nie powinno się pić, palić, używać narkotyków?



Ponieważ...

- Alkohol etylowy, składniki tytoniu, narkotyki są silnymi **TERATOGENAMI** – uszkadzają dziecko w łonie matki lub podczas karmienia (a dym palaczy uszkadza również noworodki, które go wdychają).
- Bardzo poważne skutki ma tzw. **FAS – Płodowy Zespół Alkoholowy.**



Co to konkretnie znaczy? W czym się przejawiają takie uszkodzenia?

Obejrzyjcie: <https://www.youtube.com/watch?v=BmuTYVN1OwM>



Alkoholowe uszkodzenia dotyczą głównie układu nerwowego dziecka, chociaż nie tylko...

- zaburzenia pamięci, koncentracji uwagi;
- trudności w uczeniu się i logicznym myśleniu;
- trudności w kontaktach z innymi ludźmi;
- niestabilność emocji, nadpobudliwość;
- niemożność dokładnej koordynacji czynności;
- nieadekwatne reakcje na sytuacje w otoczeniu;
- rozmaite trudności w zapamiętywaniu, pisaniu, liczeniu;
- wadliwe działanie zmysłów, nadwrażliwość lub niewrażliwość;
- trudność w kontrolowaniu emocji, lęk, smutek, poczucie osamotnienia;
- i wiele innych subtelnych uszkodzeń...



W przypadku pełnego FAS:

- **FAS** jest (między innymi) trwałym uszkodzeniem centralnego układu nerwowego dziecka przez alkohol etylowy spożywany przez matkę w okresie ciąży i karmienia.
- Zdarza się, że opóźnienie sytuuje je w wieku funkcjonalnie o połowę niższym, niż formalny wiek biologiczny. Czyli ktoś ma 20 lat, a funkcjonuje jak 10-latek.



Opinia ekspertów

W **niektórych** krajach lub regionach odwróciły się role społeczne – więcej i częściej piją nastoletnie dziewczęta i młode kobiety, niż chłopcy i młodzi mężczyźni.

Dlaczego?

- Od pewnego czasu obserwuje się reklamy napojów alkoholowych skierowane do dziewcząt, a nie do chłopców.
- Zdarza się, że nawet kilkanaście razy częściej są one bombardowane przekazami reklamowymi.
- Być może, że najważniejszym składnikiem tych przemian jest zwyczajny marketing, budowanie rynku na nowym terenie społecznym.



Pytanie

**Czy można palić tytoń
w czasie ciąży
i karmienia piersią?**



Nikotyna a zdrowie potomstwa.

Zbyt mało mówi się o skutkach palenia w ciąży i podczas karmienia, a nawet palenia biernego niemowląt.

Jakie są te skutki?

- Hipoksja – niedotlenienie dziecka.
- Przedwczesny poród (wcześnieactwo).
- Słabsze parametry urodzeniowe dzieci (w skali Abgar).
- Zwiększone zagrożenie nagłą śmiercią noworodka (SIDS).
- Uszkodzenia układu nerwowego podobne do FAS.



c.d. wpływu palenia tytoniu

- Trudniejsza implantacja zarodka w macicy.
- Zwiększone prawdopodobieństwo ciąży pozamacicznej.
- Zwiększone tendencje do krwawień podczas ciąży.
- Znaczne prawdopodobieństwo poronienia samoistnego.
- Mniejsza waga urodzeniowa dzieci palących matek.
(a nawet palących ojców, ze względu na bierne palenie matek).
- Wolniejszy rozwój dzieci palaczek (np. przesunięcie o kilka miesięcy wieku mowy czy wstawania).
- Przenikanie nikotyny do mleka matki podczas karmienia, możliwość zatrucia dziecka.

Ponadto...

- Aż 1/3 przypadków **bezpłodności** jest przypisywana efektom regularnego palenia tytoniu. Bepłodność bardzo obciąża psychicznie, a może się pojawić jako efekt palenia nawet w kolejnym pokoleniu – badano córki matek - palaczek i okazało się, że mają zmniejszoną płodność.
- Dzieci palaczek mogą szybciej reagować na nikotynę i łatwiej się uzależniać.
- Lista dysfunkcji jest bardzo długa.



Wniosek

Nie palimy:

- przygotowując się do prokreacji,
- będąc w ciąży,
- karmiąc dziecko,
- przebywając w tych samych pomieszczeniach co dziecko i inni bierni palacze – oni też umierają przedwcześnie z powodu wdychania dymu.



Ciąża a narkotyki

- Dziecko w łonie matki przyswaja wszystkie substancje przyjmowane przez matkę, np. narkotyki, a nie jest wyposażone w mechanizmy ich neutralizacji.
- Trwają badania nad ewentualnymi uszkodzeniami rozwojowymi dzieci pod wpływem marihuany.
- Wiele składników dymu z marihuany działa identycznie jak dym tytoniowy (np. wywołując hipoksję).



Dlatego...

W czasie ciąży i karmienia **nie pijemy,
nie palimy, nie bierzemy narkotyków
i jesteśmy bardzo ostrożne w używaniu
leków.**

**Unikamy też zakażeń wirusowych
i bakteryjnych oraz stresu.**

A co z mężczyznami?

Jest prawdą, że...



- to mężczyźni wyraźnie częściej mają kłopoty z używaniem substancji psychoaktywnych;
- na 7 uzależnionych mężczyzn przypada 1 uzależniona kobieta;
- **ktokolwiek w rodzinie nadużywa substancji psychoaktywnych naraża na poważne straty swoich bliskich;**
- problemy mężczyzn mogą zmienić wspólny dom w miejsce wielkiego cierpienia.

Pamiętaj!

**Twoje picie, palenie
czy używanie narkotyków
nigdy nie dzieje się tylko
na Twój własny rachunek**

**– zawsze problemy dotykają również Twoje
otoczenie!**



Jeżeli...

Jeśli chcesz, aby Twoje dzieci były w przyszłości szczęśliwe i bezpieczniejsze – wypracuj **dziś** styl życia wolny od substancji psychoaktywnych. Żyj teraz tak, jak chciałbyś, aby w przyszłości żyły Twoje dzieci.



Najważniejsza tajemnica...

Co najbardziej chroni dzieci przed popadaniem w nałogi?

Okazuje się, że...

najważniejsza jest

prosta rodzicielska miłość

Im więcej prawdziwej miłości, obecności, zaufania, życzliwości między członkami rodziny, tym bezpieczniejsze są dzieci.

To takie proste w koncepcji, a tak trudne w codziennym życiu!



Takiej dojrzałej **MIŁOŚCI** najbardziej Wam
życzę, dziękując za udział w programie:

„**ARS**, czyli jak dbać o miłość?”

Więcej informacji o programie na stronie www.zdrowiewciazy.pl

Małgorzata Krupa
pedagog szkolny