



# Problemy Wieku Dorastania: Substancje Psychoaktywne, Uzależnienie od Telefonu i Internetu

Krótkie wprowadzenie do tematyki problemów wieku dorastania. Zwiększenie świadomości i promowanie zdrowych strategii radzenia sobie. Prezentacja ma na celu zwrócenie uwagi na wyzwania, przed którymi stoją młodzi ludzie.

Omówimy statystyki dotyczące używania substancji psychoaktywnych i uzależnień w Polsce. Dane pochodzą z raportów ESPAD i CBOS.

 **przez Katarzyna Maja Derda**

# Wyzwania Emocjonalne i Psychiczne w Okresie Dorastania

## Zmiany hormonalne

Wpływają na nastrój nastolatków.  
Powodują wahania emocjonalne.

## Presja rówieśnicza

Poszukiwanie akceptacji przez grupę rówieśniczą jest bardzo silne.

## Stres szkolny

Oczekiwania społeczne i stres szkolny są ogromne dla nastolatków.

Zaburzenia nastroju, lęk i depresja dotyczą wielu nastolatków. Istotne jest wsparcie psychologiczne.

# Substancje Psychoaktywne: Zagrożenia i Konsekwencje

## 1 Definicja

Substancje psychoaktywne to alkohol, narkotyki, dopalacze i nikotyna.

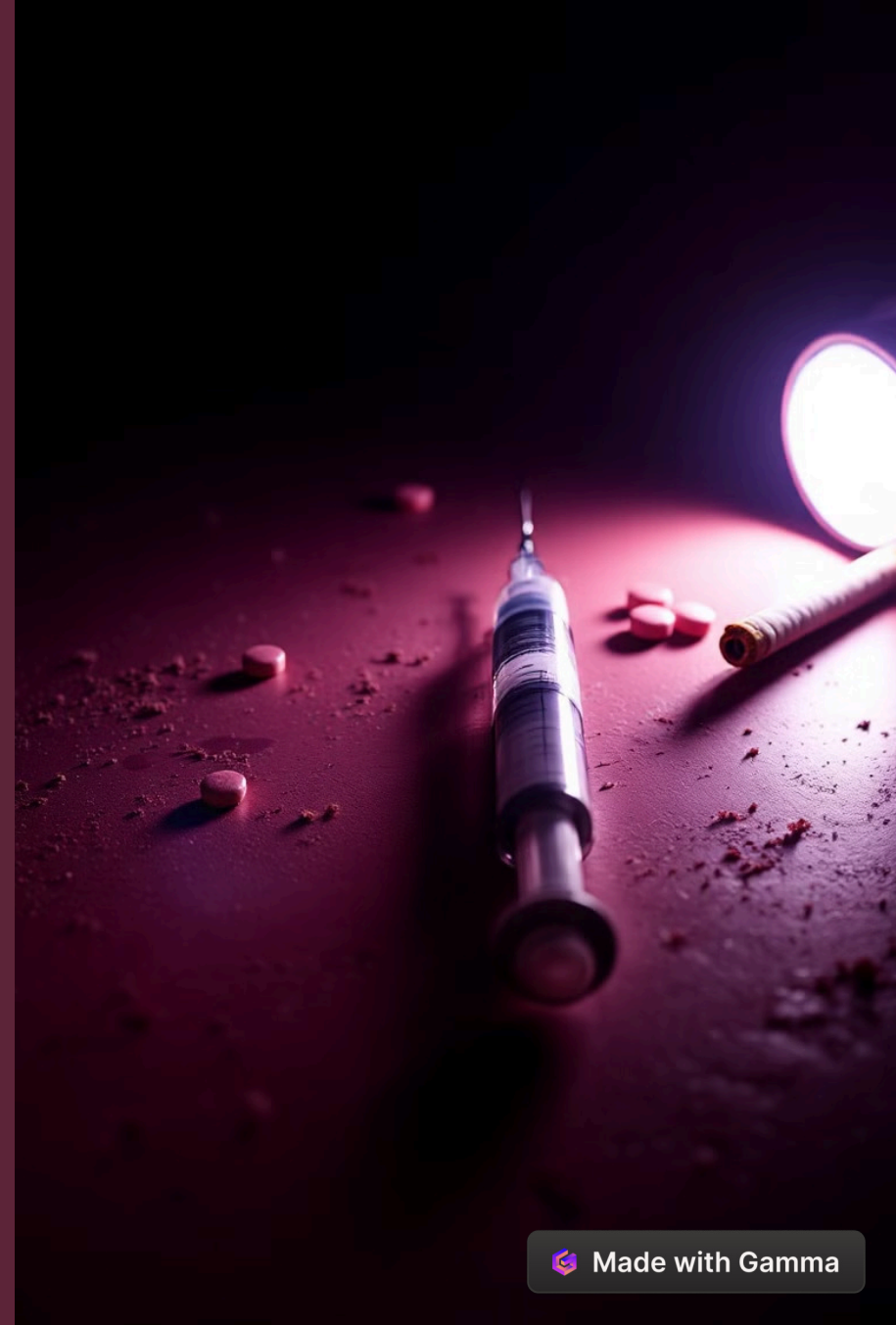
## 2 Mechanizm działania

Substancje te wpływają na mózg i psychikę.

## 3 Konsekwencje

Powodują krótko- i długotrwałe konsekwencje zdrowotne i społeczne.

Statystyki dotyczące używania substancji psychoaktywnych w Polsce są alarmujące. Dostępne jest leczenie i wsparcie.





# Alkohol: Powszechny i Niebezpieczny



## Wpływ na mózg

Alkohol negatywnie wpływa na rozwijający się mózg nastolatka.



## Ryzyko uzależnienia

Uzależnienie od alkoholu jest wysokie w młodym wieku.



## Związek z wypadkami

Alkohol jest związany z wypadkami i ryzykownymi zachowaniami.

Reklamy alkoholu wpływają na postrzeganie alkoholu przez młodzież. Istnieją alternatywne formy spędzania czasu wolnego.

# Narkotyki i Dopalacze: Śmiertelne Niebezpieczeństwo

1

## Różnice

Narkotyki i dopalacze różnią się składem.

2

## Skład i działanie

Dopalacze mają nieprzewidywalne skutki.

3

## Ryzyko

Istnieje ryzyko przedawkowania i śmierci.

4

## Związek

Narkotyki są powiązane z przestępczością.

W przypadku uzależnienia od narkotyków i dopalaczy, należy szukać pomocy.



# Uzależnienie od Nikotyny: Nowe Formy Zagrożenia

## E-papierosy

E-papierosy zyskały popularność wśród młodzieży.

## Nikotyna

Zawierają nikotynę, która silnie uzależnia.

## Skutki

Palenie e-papierosów ma negatywne skutki dla zdrowia.

Snus i inne formy używania nikotyny są szkodliwe. Istnieją strategie rzucania palenia.





# Uzależnienie od Telefonu i Internetu: Cyfrowa Pułapka

## Definicja

1

Uzależnienie od telefonu i internetu.

2

## Objawy

Problemy ze snem i izolacja społeczna.

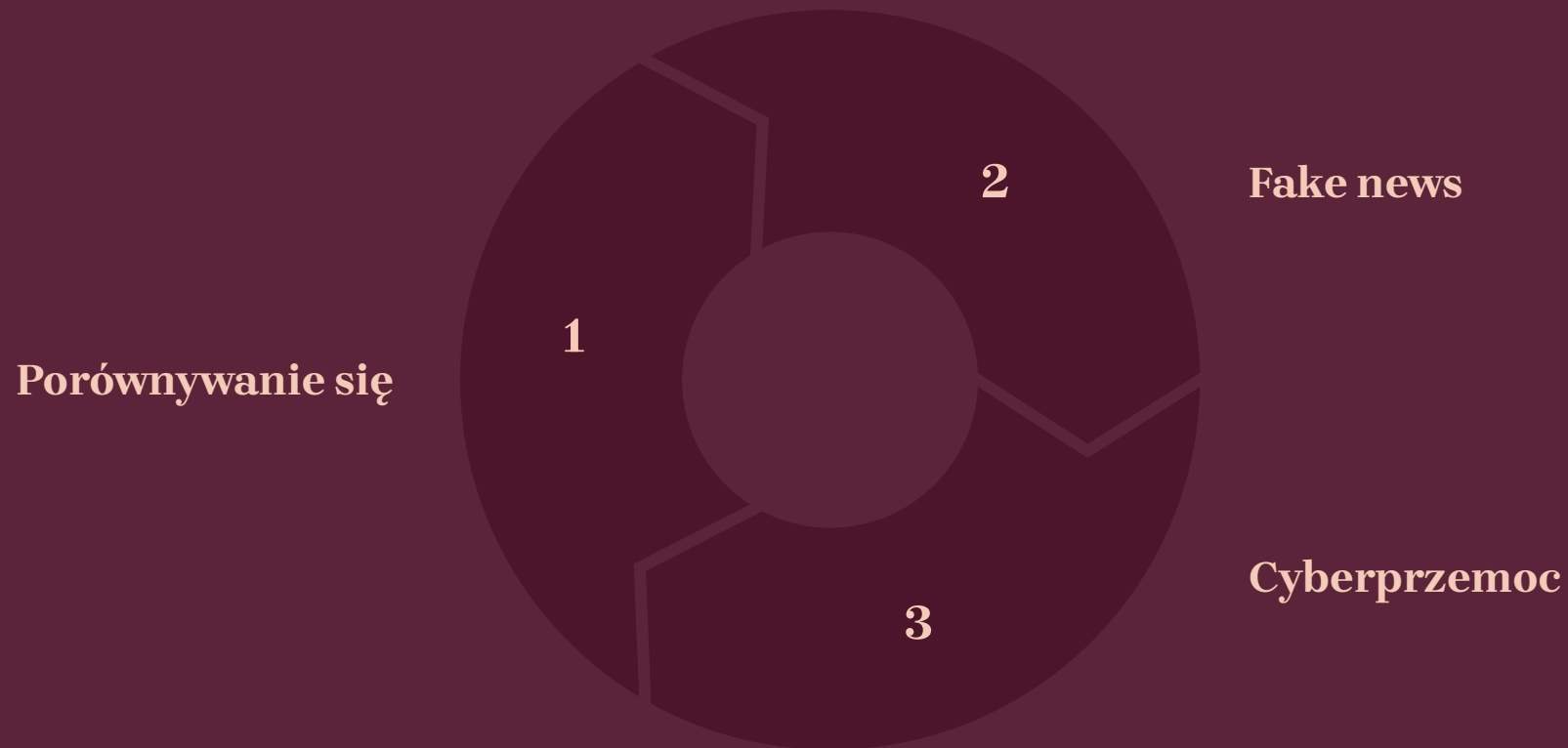
3

## Wpływ

Media społecznościowe wpływają na samoocenę.

Cyberprzemoc i hejt w Internecie stanowią poważny problem. Ograniczenie czasu spędzanego online jest istotne.

# Media Społecznościowe: Porównywanie Się i Presja



Idealne wizerunki w mediach społecznościowych negatywnie wpływają na samoocenę. Krytyczne myślenie i weryfikacja informacji są ważne.



# Jak Radzić Sobie z Presją Rówieśniczą i Stresem?

1

**Asertywność**

2

**Relacje**

3

**Aktywność**

Rozwijanie umiejętności asertywności jest kluczowe. Ważne są silne relacje z rodziną i przyjaciółmi. Znaczenie ma aktywność fizyczna i zdrowy styl życia.

# Podsumowanie i Apel

## 1

### Wybory

Dokonuj odpowiedzialnych wyborów.

## 2

### Zdrowie

Dbaj o zdrowie psychiczne i fizyczne.

## 3

### Rozmowa

Rozmawiaj z rodzicami i nauczycielami.

Otwartość i rozmowa z bliskimi są bardzo ważne. Skorzystaj z dostępnych zasobów i organizacji oferujących pomoc.

Prezentacja została stworzona w celu Pedagogizacji rodziców w szkole.

