

# Odvisnosti

---

Petra Potočnik, pedagoginja

11. januar 2017

# Odvisnosti...



# Zasvojenost (odvisnost) ali navada?



Odvisnost zajame tako **telesno** kot **duševno** in **socialno** blagostanje zasvojenca in njegove **okolice**.

Ni samo razvada in stil življenja, ampak je tudi bolezen, ki danes popolnoma dokazljivo **spremeni strukturo in delovanje možganov**.

# Vrste odvisnosti



## FIZIČNA:

- telo potrebuje ne glede na duševno počutje in razpoloženje, brez nje organizem ne deluje več normalno



## PSIHIČNA:

- zadovoljevanje duševnih potreb, odpravljanje neprijetnih občutkov (žalost, bolečina, ipd..), pri težavah v komuniciranju, težavah z odnosi, ...

# Od česa smo lahko odvisni?

- alkohol,
- cigarete,
- droge,
- igre na srečo,
- računalnik & internet,
- družbena omrežja,
- hrana, ...



# Trendi

**alkohol in marihuana**  
(družbeno sprejemljivo)



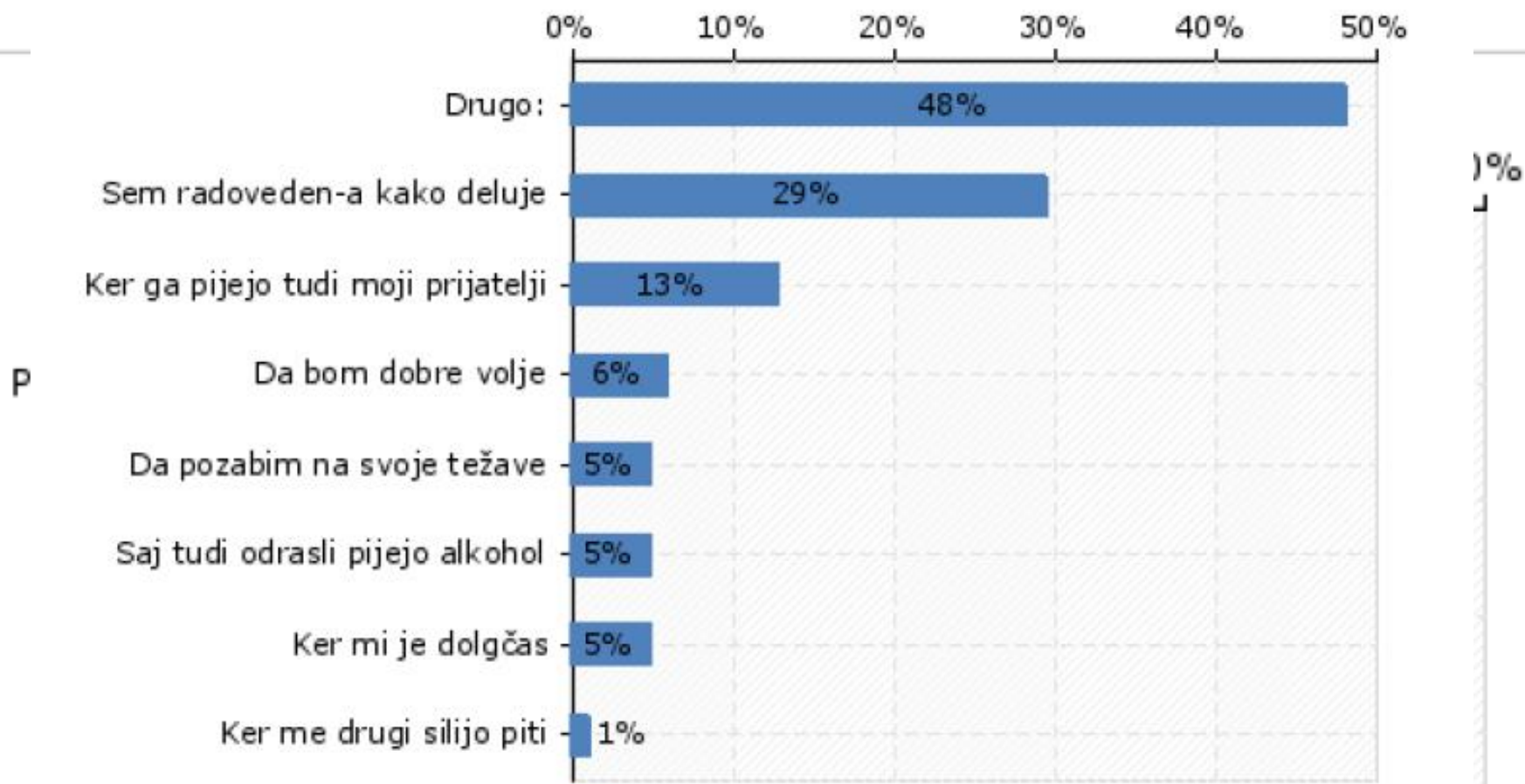
nad evr. povprečjem z **ihalanti**

pojav „**novih drog**“

# Naša okolica

## Zakaj piješ alkohol? (n = 102)

Možnih je več odgovorov



# Znaki

- splošna nezainteresiranost, nezanimanje za stvari okoli sebe,
- odsotnost vedrega obnašanja,
- razdražljivost in čemernost,
- izmikanje prijateljem, aktivnostim v šoli,
- menjava družbe,
- občutek zadrege in sramu,
- slabo spanje,
- spremembe (padec) v šolski uspešnosti,
- izogibanje odraslim,
- poslabšanje odnosov v družini,
- beg od doma,
- prezgodnje odhajanje v šolo ali prepozen prihod domov,
- težave s koncentracijo,
- anksioznost, tesnoba,
- telesne spremembe, ...

**Spremembe!**



# Zakaj?

- raziskovanje samega sebe,
- preizkušanje meja,
- eksperimentiranje,
- doživljanje močnih čustev,
- nov – „kul“ odnos z računalnikom, drogo, ...,
- težave -> beg, ...

# Varovalni dejavniki

- družina,
- šola (pogovori, RU, delavnice, predavanja),
- skupnost,
- posameznik.

-> doslednost, zanimanje za otroka (družba, druženje, zgled), postavljanje meja (*„Vem, da to lahko narediš, a tega ti ne dovolim.“*), pogovor (negativni učinki, posledice, ...)

# Kam po pomoč?

šolska svetovalna služba,  
zdravstveni dom Kamnik,  
DrogArt  
Tom telefon ,...