

POTRZEBY I WYBORY. JAK UNIKAĆ ZAGROŻEŃ?





Internet i profilaktyka uzależnień



Internet i profilaktyka uzależnień



Internet i profilaktyka uzależnień

SKRÓCONA LISTA POTRZEB CZŁOWIEKA WG M. ROSENBERGA

Potrzeby fizyczne

Powietrza
Pożywienia
Wody
Schronienia
Ruchu
Odpoczynku
Snu
Dotyku

Potrzeby kontaktu z samym sobą

Autentyczności
Uczenia się
Kreatywności
Autoekspresji / wyrażania własnego „ja”
Poczucia własnej wartości
Osiągnięć
Prywatności
Sensu

Poczucia sprawczości i wpływu
na swoje życie
Świętowania zaspokojonych
potrzeb, spełnionych marzeń,
planów i opłakiwania
niezaspokojonych

CD. SKRÓCONA LISTA POTRZEB CZŁOWIEKA WG M. ROSENBERGA

Potrzeby związku z innymi ludźmi

Przynależności

Wsparcia

Wspólnoty

Kontakt z innymi

Dzielenia się: smutkami i radościami

Uwagi, bycia wziętym pod uwagę

Szczerości

Miłości

Siły grupowej

Współpracy

Wzajemności

Potrzeby radości życia

Zabawy

Humoru

Radości

Łatwości

Przygody

Różnorodności / urozmaicenia

Inspiracji

Komfortu



Źródło: „[Lista potrzeb](http://Lista.potrzeb)” na stronie szkolatrenerowempatii.pl

Internet i profilaktyka uzależnień



1

Internet i profilaktyka uzależnień



2

Internet i profilaktyka uzależnień



3

Internet i profilaktyka uzależnień

4



Internet i profilaktyka uzależnień

5



Internet i profilaktyka uzależnień

SKUTKI PICIA ALKOHOLU

- > **Natychmiastowe** – mogą to być zaburzenia koordynacji, opóźnione reakcje, nudności, wymioty oraz zaburzenia mowy i widzenia
- > **Długoterminowe** – regularne picie zwiększa ryzyko chronicznych problemów zdrowotnych, jak nadciśnienie, cukrzyca typu 2, przewlekłe zapalenie trzustki oraz uszkodzenie serca i mózgu



Źródło: „[Negatywne skutki spożywania alkoholu](#)” na stronie [gov.pl](#)

SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW

- > Uzależnienie od nikotyny
- > Zwiększenie ryzyka chorób górnych dróg oddechowych (np. przeziębienia, zapalenia krtani), ale także poważniejszych chorób płuc, w tym gruźlicy
- > Wysokie ryzyko zachorowania na nowotwory przełyku, krtani, gardła i płuc
- > Pogorszenie się przebiegu chorób o podłożu autoimmunologicznym: alergii, astmy



Źródło: „[Czy Twoje dziecko pali?](#)” na stronie gov.pl



NAPOJE ENERGETYZUJĄCE

- > Zawierają dużo kofeiny i cukru, mogą powodować pobudliwość, bezsenność, zawroty głowy, bóle głowy, problemy żołądkowe
- > Napoje te nie nawadniają organizmu



Warto wiedzieć, że...

Od 1 stycznia 2024 r. zgodnie z Ustawą z dnia 17 sierpnia 2023 r. o zmianie ustawy o zdrowiu publicznym oraz niektórych innych ustaw, zabrania się sprzedaży napojów energetycznych osobom poniżej 18. roku życia na terenie szkół oraz innych placówek oświatowych, a także w automatach.



Źródło: „[Energetyki – czy są szkodliwe dla zdrowia, wpływ na organizm, co zawierają](#)” na stronie [medicover.pl](#)

Internet i profilaktyka uzależnień