

Prevence závislosti

Závislostí se myslí soubor chování a tělesných příznaků, které vedou k nadužívání určité látky nebo činnosti.

Jak se závislost projevuje?

Velmi silnou touhou po dané látce či činnosti

Ztrátou kontroly nad jejím užíváním

Zvyšováním dávky

Jak se abstinenci syndrom projevuje?

Abstinenci syndrom - nebo také syndrom z odnětí či z vysazení je stav, kdy dochází z důvodu přerušování užívání látky k nepříjemným pocitům a také k somatickým projevům:



Úzkost



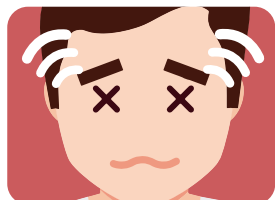
Nervozita



Poruchy spánku



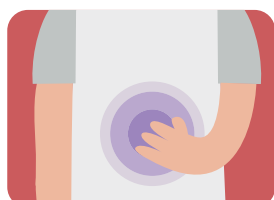
Depresivní nálada



Třes



Pocení



Bolest břicha



Bolest hlavy

Typy závislosti

Mezi nejčastější druhy závislostí patří závislost na:



Nikotinu



Alkoholu



Drogách



Sociálních sítích

Rizikové faktory

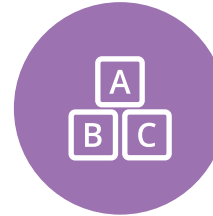
Mezi nejvýznamnější rizikové faktory patří:



Nefunkční, rozvrácená či neúplná rodina, nebo rodina, kde se již závislost vyskytla



Kolektiv



Nižší úroveň vzdělání, neúspěch ve škole



Městské prostředí, ve kterém jsou drogy snáze dostupné



Nízká sebedůvěra, emoční labilita



Chvilky velkého stresu, bolesti či onemocnění

A jak závislostem předcházet?

- 1 Pokud tě něco trápí a nevíš si s tím rady, vyhledej pomoc odborníka
- 2 Obklop se lidmi, kteří tě podporují
- 3 Pečlivě si vybírej své přátele
- 4 Zjisti si, jaké mají závislosti vliv na zdraví a mezilidské vztahy
- 5 Rozvíjej své schopnosti ve škole nebo v práci
- 6 Najdi si koníček
- 7 Vyhnij se pokušení v mladém věku
- 8 Zapoj se do programů proti závislostem

Co dělat, když...

na sobě nebo někom blízkém zpozoruješ projevy závislosti?



Porad se se svým praktickým lékařem nebo kontaktuj adiktologickou ambulanci.



Obrátit se také můžeš na kontaktní centra, která pomáhají závislým s uspořádáním života, zajišťují zdravotnický i psychologický dohled. Jejich seznam i kontakt najdeš na www.drogy-info.cz.

Zajímá tě více?

Více o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce, reprodukční orgány a duševní zdraví nebo kdy a kam zajít na preventivní prohlídku, zjistiš na www.loono.cz/prevence

Sleduj nás na sociálních sítích @loonocz:



Otestuj si své znalosti z prevence na bit.ly/TestPrevence

