**NAŁÓG-** nawyk zażywania określonej substancji, nad którym się nie panuje i którego nie można łatwo przerwać, nawet jeśli się tego chce.

Człowiek uzależnia się stopniowo, niedostrzegalnie. Nadchodzi jednak moment, w którym uświadamia sobie, że nie może wykonywać swoich obowiązków, żyć, jeżeli nie zażyje danej substancji. Jest osobą uzależnioną.

Pierwsze próby palenia papierosów, picia alkoholu czy brania narkotyków często dają efekt- powodują przyjemny stan odprężenia, pomagają zapomnieć o trudnościach, pozornie ułatwiają kontakty z ludźmi, działają znieczulająco. Używki pomagają też czuć się bardziej śmiałym i dlatego często sięgają po nie osoby, które mają problemy w kontaktowaniu się z innymi ludźmi. Towarzyski rytuał zmienia się w nawyk, a wreszcie w przymus. Tak więc najpierw przypadkowo odkrywa się zalety używki, potem szuka okazji do jej zażycia, by w końcu nie móc już bez niej żyć. Staje się niezbędna, a jej odstawienie powoduje trudny do zniesienia stan głodu fizjologicznego. Towarzyszą mu takie objawy, jak np. bóle głowy, drżenie mięśni. Zarówno skutki zażywania, jak i objawy „głodu” zależą od rodzaju zażywanej substancji, dawek oraz czasu jej stosowania.

**Droga do uzależnienia się- etapy uzależnienia (na podstawie alkoholu).**

I faza- następuje odkrycie, że picie jest sposobem na poprawę samopoczucia. Najczęściej ma charakter okazjonalny, towarzyski.

II faza- zaczyna się świadome dążenie do zmiany nastroju; już wiadomo, ile trzeba wypić, aby osiągnąć pożądany stan: zapomnienie, luz. Zaczyna się poszukiwanie tego nastroju i jednoczesne wchodzenie w nawyk picia.

III faza-wyraźny początek choroby, picie staje się kłopotliwe. Pojawia się wstyd z powodu picia i związanego z nim zachowania. Pijący wymyśla powody upijania się: „wypił na pusty żołądek”, „mieszał alkohole”, „pił za szybko”. Po pewnym czasie pojawia się jednak poczucie winy, niezadowolenie z siebie. Pijący coraz częściej układa plan dnia wokół okazji do wypicia. Życie pijącego staje się podporządkowane potrzebie uzyskania upragnionego efektu upicia się, przestrzeganiu pory picia i coraz większej pomysłowości w zdobywaniu coraz większych ilości alkoholu. Pijący przestaje panować nad swoimi uczuciami i zrachowaniami.

IV faza- pije się, żeby „dojść do siebie”. Picie staje się koniecznością, pozostaje zupełnie poza kontrolą. Coraz częstsze są „przerwy w życiorysie”. Pijący stają się agresywni, przerzucają nienawiść do siebie na innych, zwykle członków rodziny. Pijący mają poczucie, że są otoczeni nienawistnymi im osobami: „Gdyby oni się zmienili, ze mną byłoby wszystko dobrze”. Rodzina popada w coraz głębsze poczucie winy. Cały układ rodzinny wymaga pomocy oraz terapii.

**Istota uzależnienia- podsumowanie.**

- Uzależnienie rozwija się stopniowo.

- Człowiek uzależniony nie potrafi kontrolować ilości spożywanej substancji.

- Nie uświadamia sobie swojej choroby.

- Nie potrafi sobie pomóc, dlatego jest mu potrzebna pomoc terapeuty.

- Uzależniony zazwyczaj zaprzecza istnieniu problemu.

- Powrót do zdrowia jest możliwy.

„**Asertywność**”-sposób porozumiewania się i zachowania, które zapewnia człowiekowi satysfakcję. Pozwala na wypowiedzenie tego, co się faktycznie myśli, ale bez obrażania nikogo. Asertywność oznacza umiejętność odmawiania w rozmaitych sytuacjach społecznych. Wiąże się jednak z nabyciem pewnych określonych umiejętności, zdeterminowania, pewną siłą woli i odwagą. Często osoby takie są potocznie postrzegane jako mające silny charakter, umiejące postawić na swoim, potrafiące przeforsować swoje zdanie. Asertywne zachowania i sformułowania („Zrobię to, co uznam za właściwe”, „Dziękuję, to mi nie odpowiada”).

Sposoby odmawiania.

1. Mówienie NIE bywa trudne. Koleżanki i koledzy mogą cię wyśmiać czy obrazić. Można jednak nauczyć się odmawiać w taki sposób, by nie tracić na zawsze kolegów, na których ci zależy, odmawiać tak, by „robić swoje” nie kłócąc się niepotrzebnie i nikogo nie obrażając.
2. Powiedz po prostu „NIE” - mówiąc NIE bądź stanowczy, ale uprzejmy; krótkie NIE pozwoli ci nie wdawać się w zbędne dyskusje.
3. Odejdź – kiedy nic innego nie da się zrobić, najlepiej po prostu odejść. Nie musisz się z niczego tłumaczyć.
4. „Olej”– jeśli nie podoba ci się pomysł kolegów, nie zwracaj uwagi na to, co robią albo mówią. Zrób to, co uważasz za słuszne i „olej” ich. Podsuń lepszy pomysł – postaraj się zachęcić kolegów do porzucenia głupiego projektu i zrobienia tego, co ty proponujesz.
5. Ratuj się dowcipem– kiedy ktoś próbuje namówić cię do zrobienia czegoś, co jest głupie albo złe, możesz spróbować obrócić tę propozycję w żart

**Uwaga!**

Te wszystkie rady dotyczą sytuacji, gdy nie chcesz ulec kolegom, ale wolałbyś ich nie stracić.

Zdarza się jednak, że lepiej jest zerwać z kolegami, a czasem nawet powiedzieć komuś dorosłemu o tym, co chcą zrobić. Zamiast wciąż odmawiać, wymigiwać się lub odwracać uwagę od złych pomysłów- być może lepiej po prostu zmienić towarzystwo

**Pamiętaj!**

Jeśli potrzebujesz pomocy, rozmowy, porady – przyjdź do wychowawcy, pedagoga szkolnego, psychologa, nauczycieli – ZAWSZE POMOŻEMY