WSPÓŁCZESNE OBLICZA UZALEŻNIEŃ

DIAGNOZA, MECHANIZMY, SKUTKI

Monika Satołą, doradca metodyczny ds. biologii
Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

Ewolucja od chemicznej zależności do cyfrowego przymusu.

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

PARADOKS ALKOHOLU

NORMA SPOŁECZNA A BIOLOGICZNA TOKSYCZNOŚĆ

9,37 L

spożycie na mieszkańca

(2022)

MÓZG

atrofia móżdżku
i ciała modzelowatego

14 048

zgonów rocznie (2021)

WĄTROBA

stłuszczenie →
zapalenie →
marskość

ŻOŁĄDEK

przewlekły nieżyt,
nadżerki, choroba wrzodowa

Zespół metaboliczny występuje u 70% dorosłych w krajach zamożnych.

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

WYPŁUKANY UMYSŁ

ALKOHOL A NIEDOBORY WITAMIN Z GRUPY B

TIAMINA (B1):
encefalopatia Wernickiego, uszkodzenie układu nerwowego

PIRYDOKSYNA (B6):
zaburzona synteza serotoniny i dopaminy

KWAS FOLIOWY (B9):
problemy z syntezą DNA, makrocytoza.

KOBALAMINA (B12):
anemia, zaburzenia neuropsychiatryczne

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

NEUROLOGICZNA RUINA

CENA PRZEWLEKŁEJ TOKSYCZNOŚCI

zespół Korsakowa
(luki w pamięci, konfabulacje)

encefalopatia Wernickiego
(ataksja, splątanie)

Choroba Marchiafavy-Bignamiego
(demielinizacja)

zanik móżdżku
(alkoholowa ataksja chodu)

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

DRABINA OPIOIDOWA

OD LECZENIA DO ZAGROŻENIA ŻYCIA

ŚMIERTELNY: FENTANYL & CHEESE

Syntetyki 50-100x silniejsze od morfiny

Depresja oddechowa.

MEDYCZNY: OKSYKODON / MORFINA

Silne działanie przeciwbólowe.

Wysoki potencjał uzależniający.

DOSTĘPNY: KODEINA

Leki OTC.

Ryzyko szybkiego uzależnienia.

Depresja ośrodka oddechowego.

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

NOWE SZATY NIKOTYNY

E-PAPIEROSY I WORECZKI NIKOTYNOWE

1. JEDNORAZOWE E-PAPIEROSY:

wzrost rynku: +116% (2018-2022)

- "Popcorn lung" (zarostowe zapalenie oskrzelików)
  metale ciężkie w aerozolu.

2. WORECZKI NIKOTYNOWE (SNUS):

- recesja dziąseł
  wzrost tętna i ciśnienia.

Brak dymu nie oznacza braku ryzyka.
\Nikotyna trwale zmienia strukturę mózgu.

NEUROSTYMULANTY

PUŁAPKA "STUDENT DOPING"

Pułapka dopingu odnosi się do sytuacji, w których osoby młode stymulują swoje organizmy do zwiększonej wydolności fizycznej i psychicznej za pomocą środków i metod niedozwolonych.

Skutki uboczne:

- bezsenność
- agresja
- zaburzenia
- rytmu serca

Substancje: Metylofenidat, Modafinil.

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

BIGOREKSJA

ODWRÓCONA ANOREKSJA I KULT CIAŁA

Definicja:

Dysmorfia mięśniowa – obsesyjne przekonanie o byciu zbyt małym.

Mechanizmy:

- system nagrody (dopamina po treningu)
- presja mediów społecznościowych

Ryzyka:

- rabdomioliza
- uszkodzenie nerek
- depresja
- izolacja

Rabdomioliza to stan chorobowy polegający na gwałtownym rozpadzie mięśni szkieletowych (poprzecznie prążkowanych), co prowadzi do uwolnienia do krwiobiegu szkodliwych substancji, takich jak mioglobina i może skutkować groźnymi powikłaniami, w tym niewydolnością nerek.

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

FONOHOLIZM

ŻYCIE NA ELEKTRONICZNEJ SMYCZY

60% osób (15-35 lat) ma telefon przy sobie 24/7

82% nie rozstaje się z nim w sypialni

HIGIENA CYFROWA

½ nauczycieli
⅔ rodziców

rekacja osoby **E-UZALEZNIONEJ** po odstwieniu jest taka samajak u **ALKOHOLIKA/NARKOMANA**

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

PUŁAPKA PORÓWNAŃ I DOPAMINY

Mechanizm:
losowa nagroda (jak hazard)

INFINITE SCROLL
brak naturalnego końca

Skutki Psychologiczne:

- korelacja z depresją
- samoocena zależna od lajków
- izolacja mimo połączenia

Infinite Scroll, czyli nieskończone przewijanie, to technika web designu, która pozwala na dynamiczne ładowanie treści na stronie w miarę przewijania.

DEPRESJA (WTÓRNA)

E-UZALEŻNIENIE

BEZSENNOŚĆ

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

PRACOHOLIZM

UZALEŻNIENIE W BIAŁYCH RĘKAWICZKACH

Polacy pracują średnio **41,6 h** tygodniowo.

Profil:

- perfekcjoniści
- brak równowagi work-life

Konsekwencje:

- wypalenie zawodowe
- zaburzenia psychosomatyczne
- rozpad więzi rodzinnych

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

WSPÓLNY MIANOWNIK

Kurkumina

- Obniża poziom cytokin prozapalnych.
- Zwiększa ochrona neuronów
- Wsparcie w leczeniu depresji.

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

PRZERYWANIE CYKLU

MAPA DROGOWA DO ZDROWIA

ODBUDOWA BIOLOGICZNA

- Dieta bogata w witaminy B1, B6, B12
- Kwasy Omega-3
- Regeneracja snu

INTERWENCJA Psychologiczna

- Terapia Poznawczo-Behawioralna (CBT)
- Mindfulness (Redukcja stresu)

HIGIENA CYFROWA

- Kontrola czasu ekranowego
- Wyłączanie powiadomień

Powiatowy Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Brzesku

Powiatowe Centrum Edukacji w Brzesku

RÓWNOWAGA W ŚWIECIE EKSTREMÓW

Uzależnienie to złożony mechanizm bio-psycho-społeczny.

Klucz do zdrowia: Świadome kształtowanie nawyków i zrozumienie chemii mózgu.