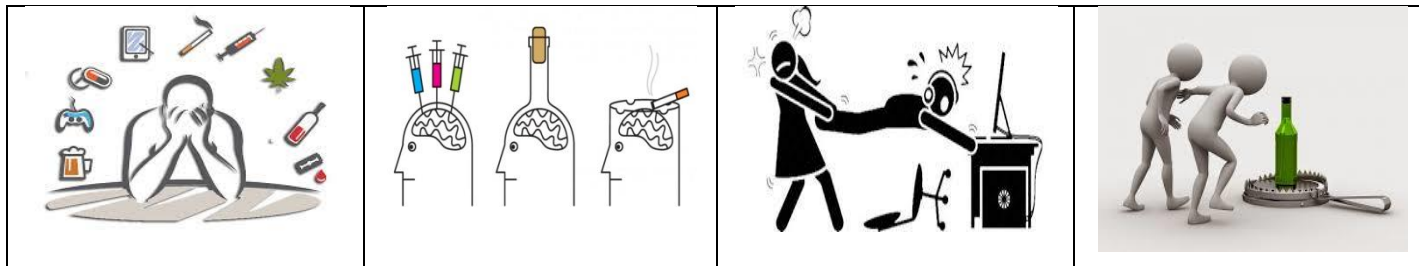


## SŁÓW KILKA O PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ



źródło obrazów: Internet

**Profilaktyka** to świadome działanie nastawione na jednostki lub grupy społeczne, **mające na celu zapobieganie** różnorodnym problemom, zanim one wystąpią. **Profilaktyka uzależnień w szkole** jest wdrażana po to, aby uświadomić, a także przestrzec ucznia przed stosowaniem i konsekwencjami substancji (ale też aktywności) szkodliwych czy uzależniających. Jest zatem działaniem uprzedzającym, czyli ma sprawić, żeby nie doszło do sytuacji sięgnięcia po te substancje. Profilaktyka nie jest działaniem naprawczym, które następuje niejako „po”, żeby zminimalizować negatywne skutki. Zawsze lepiej zapobiegać niż potem usiłować naprawiać zło, które już się stało.

*„Kontroluję to, co robię. W każdej chwili mogę przestać, ale robię to, bo sprawia mi przyjemność.” W taki sposób rozumują ludzie uzależnieni, niezdolni do rezygnacji z zażywania substancji lub wykonywania czynności, które pozwalają zapomnieć o codziennych trudnościach. Uzależnienia zaczynają się niewinnie: jeden kieliszek, jeden papieros, jeszcze godzinka przy komputerze.*

źródło: Platforma edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej: [epodreczniki.pl](http://epodreczniki.pl)



**Od czego można się uzależnić? Jak działa mechanizm uzależnienia? Kto jest narażony? Jak sobie z tym poradzić?** – wyczerpujące odpowiedzi na te i inne pytania dotyczące uzależnień znajdziecie pod adresem: [epodreczniki.pl/a/uzaleznienia/Do63k2pYq](http://epodreczniki.pl/a/uzaleznienia/Do63k2pYq)

Drodzy Uczniowie! – z każdym problemem, pytaniem, wątpliwością zawsze możecie się zwrócić do rodziców, pedagoga szkolnego, wychowawcy. Pamiętajcie, że „nikt nie jest samotną wyspą”, są wokół Was życzliwi ludzie i nie ma problemu, którego nie da się rozwiązać ☺



źródło obrazów: Internet

opracowała pedagog szkolna – Anna Cisowska