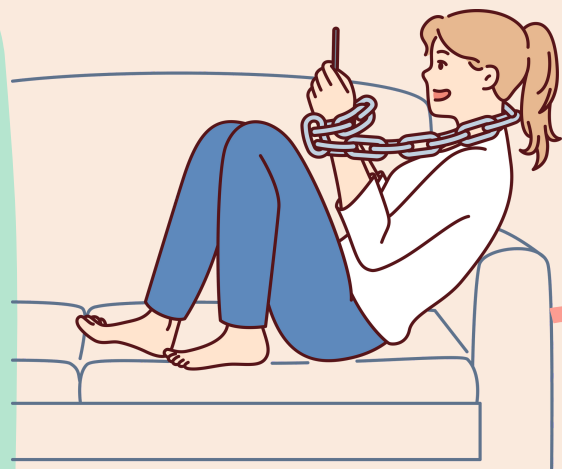


ZASVOJENOST

Zasvojenost je telesna in duševna odvisnost od nekaterih snovi in življenjski razvad, ki izčrpavajo naše telo.

Zasvojenost lahko povročijo:

- določene substance (kofein, nikotin, alkohol, ...)
- določena dejanja (igranje iger na srečo, prekomerno spremljanje družabnih omrežji, preživljanje časa na elektronskih napravah, ...)



Kakšni so znaki zasvojenosti?

Nezmožnost vzdržati se določene substance ali načina obnašanja.

Fizični učinki, na primer razvoj tolerance na določeno substanco.

Opuščanje vsakodnevnih obveznosti in ignoriranje medosebnih odnosov.



Kako se lahko zaščitim pred zasvojenostjo?

Razvijam zdrave hobije, ki me veselijo, razvijam močno samopodobo in samospoštovanje, o svojih težavah se pogovarjam s starši, učitelji ali prijatelji, postavim si meje pri uporabi elektronskih naprav in drugih dejavnostih, razvijam zdrave odnose s prijatelji in družino in sem odgovoren ter razmišljam z lastno glavo.