

Zachowania ryzykowne



ZACHOWANIA PROZDROWOTNE - codzienne zachowania, wynikające z naszego stylu życia, służące zdrowiu.

- Aktywność fizyczna
- Sen
- Kontrola własnego zdrowia
- Racjonalne odżywianie
- Bezpieczne zachowania w życiu codziennym
- Radzenie sobie ze stresem – unikanie stresujących sytuacji, rozmowy z bliskimi

ZACHOWANIA RYZYKOWNE - codzienne zachowania, narażające na utratę zdrowia

- Zachowania agresywne
- Picie alkoholu
- Używanie innych środków psychoaktywnych m.in. dopalaczy, leków, narkotyków
- Palenie tytoniu

Picie alkoholu

- Alkohol jest jedną z najczęściej używanych substancji psychoaktywnych, sporadyczne wypijanie umiarkowanych ilości alkoholu przez osoby dorosłe nie musi być szkodliwe, choć zawsze bywa ryzykowne
- Długotrwałe nadużywanie alkoholu powoduje m.in. uszkodzenie wątroby, przewodu pokarmowego
- Spożycie alkoholu wiąże się często z innymi zachowaniami tj. agresja, podatność na wypadki, trudności w relacjach z bliskimi
- picie alkoholu w wieku dorastania negatywnie wpływa na rozwój mózgu i jego struktur m.in. zaburzenia pamięci i uczenia się



Palenie tytoniu.

- wdychanie dymu tytoniowego zwiększa ryzyko zachorowania m.in. na choroby układu oddechowego, układu krążenia, nowotwory złośliwe



Używanie innych środków psychoaktywnych

- Dopalacze – mieszanki różnych trucizn, ich skład jest bardzo zmienny, producenci dopalaczy nie podają ich prawdziwej zawartości, mają działanie jak narkotyki m.in. ogólne pobudzenie, euforia, halucynacje, odurzenie,
- Zażywanie prowadzi do zatrucia organizmu, a nawet śmierci





- Dziękuję za uwagę.

Źródła:

<https://image.slidesharecdn.com/czyuzalenieniaizachowaniaryzykownedotyczmojegodzienia-160323094531/85/czy-uzalenienia-i-zachowania-ryzykowne-dotycz-mojego-dziecka-2-320.jpg?cb=1458726377>

https://s10.tvp.pl/images2/o/3/1/uid_031249026a337efc7444e76953c9caa91637905499277_width_1373_play_o_pos_o_gs_o_height_779.jpg

https://www.sw.gov.pl/uploads/resized/o_127_390_235_crop_8ecb7403371abdf024078ecdbdcoc1911cfce058.jpg

https://www.medicover.pl/Data/Files/storage_files/2018/4/13/954b33ce-9642-45ba-821e-a82d05e25f26/palenie_szkodzi_2018-min.jpg

https://cdn.galleries.smcloud.net/t/galleries/gf-M3t2-PDZk-izLu_rozne-formy-lekow-tabletki-kapsulki-drazetki-1920x1080-nocrop.jpg