

Előszó	3
I. Bevezetés	6
II. A projekt megvalósítását indokoló tényezők	8
III. A projekt keretében alkalmazott technikák, módszerek, eszközök	10
III.1. Személyiség	12
III.2. Felhasznált tárgyak, eszközök	12
III.3. Alkalmazott módszerek	13
IV. A programban közreműködők	15
V. A program felépítése	17
V.1. Szülői fórum	17
V.2. Családi napok	17
V.3. Projektzáró családi nap	18
V.4. Klubfoglalkozások	18
V.5. Bűnmegelőzési Road show	19
VI. A szenvedélybetegségek	20
VI.1. A szenvedélybetegségek csoportosítása	22
1. Kémiai szerek = az élvezeti cikkek	22
1.1. Dohányzás	23
1.2. Alkohol	26
1.3. Gyógyszerek	28
1.4. Kábítószer	28
1.5. Fekete kávé jellemzői	45
1.6. Tea jellemzői	46
1.7. Energiaitalok	47
2. Anyag nélküli (viselkedési) szenvedélybetegség	48
2.1. A játékszenvedély jellemzői	48

2.2.	Az Internet-függőség jellemzői	49
2.3.	Mobiltelefon-függőség	50
2.4.	A televízió, film, reklámok	50
2.5.	Étkezési zavarok (anorexia, bulímia)	51
2.6.	Kényszerbetegségek	53
2.7.	Munkaszünetbetegség jellemzői	54
2.8.	Testedzés-függőség (adrenalin)	55
2.9.	Társ- és kapcsolati illetve szerelmi függőség	56
2.10.	Pornó- és szexfüggőség	57
VII.	A program tematikája	58
VII.1.	Családi nap	58
1.	Bevezetés	58
2.	Hangulatjelentés	59
3.	Mit látsz az arcokon?	60
4.	Szituációs játékok	61
5.	Kommunikációs játékok	61
6.	Stressz. Konfliktusok, és kezelésük lehetőségei	62
7.	Hogyan csökkenthetjük a stresszt?	64
8.	Mandalák készítése	64
9.	Zene az életünkben	64
10.	Hangulat-tenyértérkép készítése	64
11.	Zárás, értékelés	65
VII.2.	Családi nap 2.	65
1.	Bevezetés	65
2.	Hangulatjelentés	66
3.	Napjaink szenvedélybetegségei	66
4.	Szituációs játékok	67
5.	A körülöttünk levő leggyakoribb veszélyforrások	68
6.	Az internet káros hatása és veszélyei	70
7.	A szenvedélybetegségek hatása	71
8.	Hangulat-tenyértérkép készítése	71
9.	Zárás, értékelés	71
VII.3.	Projektzáró családi nap	72

1.	Hangulatjelentés	72
2.	Tapasztalatok	72
3.	Összefoglalás - ismétlés	72
4.	A projekt zárása	73
VII.3. Klubfoglalkozások		74
1.	A konfliktusok és kezelésük lehetőségei	75
2.	A drog romboló hatása a szervezetre	80
3.	Az internet pozitív és negatív oldala	84
4.	A szenvedélybetegségek felismerése és gyógyítása	90
5.	A dohányzás és a nikotin	93
6.	Az alkohol és hatása az egészségre	100
7.	Szituációs feladatok az alkohol és dohányzás témakörökhöz	107
Felhasznált irodalom		109
Weboldalak		109
Linkek		110
Ábrajegyzék		111

Előszó

ÉFOÉSZ Baranya Megyei Egyesülete kiemelt hangsúlyt fordít arra, hogy fiataljaink a lehető legteljesebben integrálódjanak be a többségi társadalomba, a törvényekhez és szabályokhoz alkalmazkodva minél teljesebb és önállóbb életet éljenek.

Fontosnak tartjuk, hogy az élet minden területén csak és kizárólag annyi segítséget kapjanak, amennyire feltétlenül szükségünk van.

Éljék meg mind azokat az örömöket, problémákat, amelyek az egészséges kortársak életében is jelen vannak. Tapasztalják meg Ők is azt, hogy mit jelent a siker íze, amit az hozott, hogy önállóan tudtak megcsinálni, elérni valamit. Sajnos, amennyi pozitív hozadéka van ezeknek, legalább annyi negatívumot is hozhatnak az önállósodásra való törekvéssel mind a fiatalok mind a családjaik számára.

Ami egyik oldalról szívet- lelket melengető tulajdonságuk (feltétel nélküli bizalom, kedvesség, közvetlenség), a másik oldalról éppen ez ad lehetőség arra, hogy „eszközként” használják Őket többek között akár a bűnügyekben is. Nem is értik, nem is fogják fel, hogy az, amit tesznek helytelen, sok esetben pedig akár törvénytelen is, hiszen ilyenkor gyakorta kizárólag csak azt a személyt látják, akiben megbíznak, aki „szereti” őket és éppen ezért mindent meg is tesznek érte.

Az elmúlt években többször szembesültünk már azzal, hogy egyre gyakrabban kerülnek az értelmi sérültek is bűncselekményekbe. Ezek hatására már hosszú ideje szinte minden programunkba, rendezvényünkön igyekszünk becsempészni azokból a témákból, amelyek elősegíthetik a fiataljainkat abban, hogy se áldozattá se elkövetővé ne váljanak. Egyaránt fontos és kihangsúlyozandó területnek tarjuk mind a kettőt.

A több évtizednyi munkánk során annyi tapasztalatunk és szakmai anyagunk gyűlt össze, hogy kidolgozhattuk azok alapján ezt a programunkat, amelyet nagy örömünkre a Bűnmegelőzési Tanács is támogatásra alkalmasnak talált.

Mi, akik a programban tevékenykedünk azt gondoltuk, szívesen elérhetővé tennénk ezt más értelmi sérültekkel foglalkozók számára is egy kiadvány formában. Igyekeztünk úgy elkészíteni, hogy minimális igazítással az adott csoport képességeihez gyakorlatilag szinte változatlan formában adaptálható és felhasználható legyen.

Az Egyesületünk honlapján a programmal kapcsolatos minden információ az érdeklődők rendelkezésére áll, és felhasználhatók a helyi adaptáláshoz.

Nagy szeretettel ajánljuk mindenkinek kipróbálásra, és örömmel vesszük a visszajelzéseket is!



1. ábra: ÉFOÉSZ Baranya Megyei Egyesületének logója

Bali Boglárka

I. Bevezetés

2013-ban kezdtük el az általunk kidolgozott Egészségnevelési programunkat, amely nagyon eredményesnek és sikeresnek bizonyult.

Hisszük azt, hogy - fogyatékoságtól függetlenül - a testi és lelki egészség megőrzése, javítása létfontosságú abban, hogy az adott lehetőségeinken belül tartalmas és minőségi életet tudjunk élni.

Már ebbe a programunkba is becsempésztünk olyan elemeket, amelyek összefüggéseket mutathatnak az elkövetővé vagy az áldozattá válással.

Hosszú ideje fontosnak tartja az értelmi fogyatékos fiatalok drog-prevencióját és annak módszertanának kidolgozását. Ennek realizálása céljából hét esztendeje felvettük a kapcsolatot a Nemzeti Drogmegelőzési Intézettel, a Dél-Baranyai Kábítószerügyi Egyeztető Fórummal és a Kortársoktatók Pécsi Egyesületével.

Az elmúlt években több olyan súlyos bűncselekmény történt Pécsen, hogy a városunk szinte állandó szereplője lett a híradásoknak. Minden szempontból nagyon sajnálatos ez, de számunkra még inkább az, hiszen ezekben a célcsoportunkhoz tartozó elkövetők is voltak.

A célcsoportunk speciális helyzetéből adódóan még inkább meg kell tennünk mindent, amit csak a lehetőségeinkhez képest tudunk, hogy megvédjük, megóvjuk akár csak a kísértéstől is a fiataljainkat.

Tény, hogy egyre gyakrabban esnek elsősorban bűncselekmény áldozatául, hiszen többek között aláírnak, vásárolnak, lopnak biztatásra, nem felmérve a cselekedeteik súlyát és következményét.

Könnyű célpontok a különböző élvezeti cikkekre, kábítószerekre való rászoktatásban, és ezzel már meg is nyílt az út a bűnügyek világa felé. A behatárolt értelmi képességeik és azok következményeiből adódóan sokkal védtelenebbek, sokkal kiszolgáltatottabbak, mint az ép értelmű kortársaik.

Mindezek tették egyértelművé számunkra, hogy a korábbi egészségmagatartás központú programunkat ki kell szélesíteni bűnmegelőzési tematikával is.

Kiemelt feladatunknak tartjuk, hogy a képességeiknek megfelelően felkészítsük fiataljainkat azokra a veszélyekre, amelyek Őket is fenyegetik akár a külvilágban vagy éppen a közvetlen környezetükben, a szűkebb és a tágabb családjukban.

A programunkban elsősorban azokat a területeket hangsúlyoztuk ki jobban, amelyek nagyobb veszélyt jelent a fiataljaink számára.

A kiadványunk behatárolt mérete miatt az Egyesület honlapjára tettünk fel minden olyan segédanyagot, amelyek a program megvalósításához szükségesek.

II. A projekt megvalósítását indokoló tényezők

A napi munkák során egyre gyakrabban találkozunk olyan esettel, amikor korlátozott képességeik miatt vagy áldozattá, vagy elkövetővé válik mentálisan sérült gyerek, fiatal, felnőtt.

Ezért kell Nekünk épeknek tennünk azért, hogy a lehető legteljesebb módon felkészítsük őket saját maguk védelmére.

A törvények szerint ugyanolyan jogokkal bírnak, mint a többség, annak ellenére, hogy a képességeikben bizonyos területen hiányosságok mutatkoznak.

Konkrét országos statisztika nem ismert, amely részleteiben tartalmazná a bűnügybe keveredett értelmi sérültek számát, így csak a saját szervezetünk (országos) tapasztalatit tudjuk bemutatni.

Negatív értelemben segítségünkre van ebben a média is, hiszen számukra ezek igazán hírértékkel bírnak, és tárnak szinte szörnyűségként minden kisebb – nagyobb dolgot ország-világ elé. (Valljuk be, hogy időnként ezért teljesen jogosan!)

Nagyon gyakori a családon belüli erőszak szinte minden formája. Amikor a szülő fordul a gyermeke ellen, vagy éppen fordítva.

A lopástól a súlyos ember elleni cselekedetekig minden előfordult már az utóbbi években.

Sokszor a szülő maga használja bűncselekmény elkövetésére a saját gyerekeit, mivel az a koránál fogva esetleg még nem büntethető.

Gyakorta deviáns körök éppen az értelmi sérülteket keresik, hiszen büntetlenül hajtatnak vele végre bármit. (lopás, csalás, rablás).

Könnyű szerrel szoktathatók élvezeti szerekre, és azok megszerzése érdekében, könnyen rávehetőek sok mindenre.

Mivel gyakorta nagy testi erővel bírnak az értelmi fogyatékos fiatal emberek, így ezt is kihasználják adott helyzetben a bűnözők.

Előfordult, hogy prostitúcióra kényszerítette a gyámja az értelmi sérült fiatal, vagy éppen nemi erőszak áldozatává vált.

Az értelmi fogyatékossgal élő emberek döntő többsége gondnokság alatt áll, így önállóan nem tehetnek például feljelentést sem, ha valamilyen sérelem éri őket. Ügyükben kizárólag a törvényes képviselőjük, aki gyakran egy családtagjuk vagy egy kijelölt hivatásos gondnok járhat el. Sajnálatos, de előfordul, hogy éppen maga a törvényes képviselő az elkövető, aki nem segíti majd áldozatát az eljárás megindításában, ilyen esetben pedig más személy feljelentését az adott törvényeknek megfelelően a hatóságok akár el is utasít(hat)ják.

Az sem ritka, hogy a sértett törvényes képviselőjének nincs kedve részt venni egy hosszú eljárásban, vagy úgy gondolja, hogy az áldozatot megalázó helyzetek sorozatának tenné ki az eljárás elindítása, és nem is teszi meg a szükséges lépést.

A fentiekből jól látszik, szinte mindenféle bűncselekménybe leggyakrabban áldozatként kerülhetnek bele a fiataljaink. Ezért tartjuk nagyon fontosnak, hogy a megfelelően felkészítsük őket a rájuk leselkedő veszélyekre.

III. A projekt keretében alkalmazott technikák, módszerek, eszközök

Mentális képességtől függetlenül minden ember életében központi helyet kellene elfoglalnia a bűnmegelőzésnek.

Ehhez fontosak lennének a családokban mindennapos beszélgetések, amelyekben helyet kellene kapnia ennek a témának is.

Sajnos azonban, egyre inkább elveszíti a család, mint legfontosabb mikrokörnyezet a korábbi szerepét. Hárítja azokat a feladatait, amelyek alapvetőek lennének és voltak hosszú-hosszú időn keresztül. Ebből adódóan a sérült fiatalokat nem a családjuktól a közvetlen lakókörnyezetüktől (hiszen többen intézményekben élnek) kiszakítva szeretnénk megszólítani, hanem velük együtt.

Elsődlegesen a fiatalok szociális kompetenciáit akarjuk fejleszteni, kialakítani náluk a „**nemet mondás**” képességét. Sokkal tudatosabbá és körültekintőbbé kell tennünk Őket a saját képességeik adta lehetőségekre alapozva.

Mivel nagyon speciális célcsoportunk van, így az ő esetükben elsősorban hosszú távú célokban gondolkodhatunk. Sokkal hosszabb idő kell ahhoz, hogy lassú, apró lépésekben, számtalan oldalról megközelítve készségszinten rögzüljenek az új ismeretek.

Az önkéntes középiskolások, a szülők és a szakemberek esetében rövidebb távon lehet eredményekről beszélni. A szülők, hozzátartozók, pedagógusok részére fórumot biztosítunk, hiszen nagyon fontos a megfelelő tájékoztatás.

Mivel maga a programunk is innovatív jellegű, így nem sok komplex segédanyag áll rendelkezésre ebben a témában. Éppen ezért készítünk a programokkal párhuzamosan olyan információs anyagot, kiadványt, amely kiindulópontot jelenthet minden érdeklődő számára, és véleményünk szerint szinte teljes egészében adaptálható.

Mint az élet oly sok területén, ezen a területen is elsősorban a **prevencióban** hiszünk. Fel kell készítenünk a fiataljainkat, hogyan előzhetik meg, kerülhetik el, hogy bűncselekménybe kerüljenek akár elkövetőként, akár áldozatként.

A káros szenvedélyek mellett a mai világban az egyik legnagyobb probléma, a stressz, amely mindenkin érezteti egyre inkább kedvezőtlen hatását. Éppen ezért fektetünk nagy hangsúlyt a lelki egészségünk megőrzésének fontosságára, hiszen szinte naponta alakulnak ki konfliktusok, amelyek kezelésére egyre kevesebb eszköz áll rendelkezésre. Sokszor a mentalitásunkhoz mérten választjuk a „legegyszerűbbnek” tűnő megoldásokat és előfordulhat, hogy ezeknek is sajnos bűncselekmény lehet a befejezése.

Ebből következően tartjuk fontosnak az **asszertív technikák** közül azok elsajátítását, amely a konfliktusok kezelésének erőszakmentes megoldásában nyújthat segítséget. Szükség esetén a mediáció is segítség lehet.

Fontos tudatosítanunk azt is, hogy milyen megoldási lehetőségek illetve következmények lehetnek a bűncselekmények esetében. A konfliktusok elkerülése és békés megoldása érdekében elengedhetetlen az empátikus és toleráns viselkedés, így a mások elfogadása is elkerülhetetlen téma.

A világ felgyorsulásában aktív szerep jut az internetnek, amely egyik oldalról rengeteg pozitívumot hozott az emberiségnek, de másikról legalább annyi kárt is.

Kinyílt a világ mindenki előtt, rengeteg az új információ, amelyeket szinte nem is tudunk már feldolgozni. Ez azt vonhatja maga után, hogy szinte a megszállott rabjaivá válnak emberek, és a családi kapcsolatok helyett az idejük nagyobb részét a számítógép köti le.

Válogatás nélkül érik impulzusok a fiataljainkat, és ebben sokszor mi magunk sem éppen követendő példát mutatva számukra. Ezért fontos megtanítanunk Őket arra, hogy megfelelően tudjanak szelektálni, tudjanak különbséget tenni a számukra értékes és értéktelen információk között.

Felhasznált eszközök, módszerek, alkalmazott technikák

Mivel elég speciális a célcsoportunk, ezért nagyon körültekintően kell megválasztanunk azokat az eszközöket és módszereket, amelyek számukra a legmegfelelőbbek. Természetesen ez mindig az adott csoport összetételétől, adottságaitól függő.

Az értelmi sérült emberek esetében sok esetben a lehető legkevesebb verbalitást kell alkalmazni új ismeretek átadása esetén. Az ÉFOÉSZ közel egy évtizede élharcosa a könnyen érthető kommunikációs módszer népszerűsítésének. Ez a módszer sikeresen alkalmazható minden megértési nehézséggel élő személyekkel történő kapcsolattartásban. Fontos alapelv, hogy a könnyen érthetőség együtt kell, hogy járjon a könnyen olvashatósággal is. Így a rajzok, fényképek, piktogramok alkalmazása alap ebben a projektünkben is. Emellett a gyógypedagógiának számtalan csodálatos módszere, eszköze áll a rendelkezésünkre.

III.1. Személyiség

- Az egyik legfontosabb eszköz az előadók személyisége.
- A programban szerepet vállalók valamennyien évtizedek óta ezen a pályán dolgoznak. Önkéntesként már hosszú ideje tevékenykednek e mellett az Egyesületben, jól ismerik a fiatalok és a szülők is Őket, hiteles a személyiségük, a szaktudásuk számunkra.
- Az empátia és tolerancia elengedhetetlen a munkájukban, amellyel a támogató, segítő tevékenységüket végzik.

III.2. Felhasznált tárgyak, eszközök

- Szinte minden lehetséges eszközt felhasználunk, hiszen sok esetben és sok helyzetben „felnőtt gyerekekről” van szó.
- Az értelmi sérültek esetében a közvetlen tapasztalatokat nyújtó cselekvésre ösztönző eszközök és módszerek az eredményesen alkalmazhatók, éppen ezért rengeteg feladatlapot, színes kártyát, rajzot, írott szöveget használunk.
- Az egyszerű játékokon át a komolyabb audiovizuális eszközökig (diavetítő, film, laptop, projektor magnetofon, videó stb.) mindent igénybe veszünk.

III.3. Alkalmazott módszerek

3.1. Az előadás

- A fiataljaink esetében az új ismeretek kifejtésére jól felépítve kell alkalmazni, hiszen maximum 5- 10 percig képesek tartós figyelemre.
- PowerPoint-s - bemutatóval együtt alkalmazzuk sok színes dia és zene segítségével.

3.2. Magyarázat

- Gyakrabban használjuk: képek, feladatlapok, szituációs játékok segítségével igyekszünk nagyon egyszerű magyarázatokat adni a fiatalok számára.

3.3. Megbeszélés

- Nagyon sok ismeretanyaggal rendelkeznek az értelmi sérült emberek is, így az egyértelműen és jól megfogalmazott kérdésekre nagyon pontos választ tudnak adni.

3.4. Beszélgetés, konzultáció

- Különösen a szülőknél van nagy szüksége erre, hiszen sokszor nehezen nyílnak meg mások számára.
- Gyakorta igénylik azonban az értelmi sérült fiatalok is, hiszen keveset beszélgetnek velük.

3.5. Szemléltetés

- A célcsoportunk esetében a legalapvetőbb módszer, ami nélkül elképzelhetetlen a munkánk.
- Mivel az észlelés folyamatában vannak többnyire hiányosságok, az auditív figyelem helyett a vizuális minden esetben prioritást élvez.
- Mindent szemléltetünk rajzzal, tárggyal.

3.6. Projektmódszer

- Gyakorlatilag az egész programunk ezen alapul, hiszen több apró projektet építünk egybe.
- A szülők, a fiatalok, a segítők közösen tevékenykednek az előadók irányításával.

3.7. Kooperatív technikák

- Meglevő képességeik miatt elsősorban kis csoportos foglalkoztatás a legmegfelelőbb a számukra.
- Az új ismeretek elsajátítása mellett a szociális készségeket is nagyban segíti.

3.8. Szituációs-, és szerepjátékok

- Nagy népszerűségnek örvend a fiataljaink körében. A klubfoglalkozásokon, de a családi napokon is remekül használható. Számtalan lehetőséget rejt. Többek között kártyát húznak a résztvevők és utána eljátsszák a többiek számára a rajta levő szituációt.
- Következtetéseket lehet ilyen módon levonni, tanult ismeretek rögzülését ellenőrizni és nem mellesleg remek szórakozás, jó hangulatot teremt.

IV. A programban közreműködők

Az Egyesületünk alapvető céljai között ismeri el a Baranya megye területén lévő, értelmileg akadályozott emberek és családjaik társadalmi hátrányainak kiegyenlítését, érdekeik érvényesítését, védelmét, képviselését, emberi és állampolgári jogaik, társadalmi integrációjuk, szociális biztonságuk, rehabilitációjuk biztosítását, esélyegyenlőségük megvalósítását.

Ebből adódik, hogy a programunk célcsoportja kiemelten az **értelmileg akadályozott fiatalok, felnőttek**. A képességeik esetleges korlátozottsága nem jelenti azt, hogy a fogyatékoságuk mértékével arányos támogatással a fiatal ne tudná megfogalmazni akaratát, vágyait, gondolatait, képes ki is fejezni azt, ha értő és támogató környezetre talál.

Ennek a programnak az eredményességét is a számukra megfelelő eszközök, módszerek kiválasztása biztosíthatja.

A rendezvényeinket, amikor csak lehet, eleve úgy szervezzük, hogy a lehető legszélesebb nyilvánosságot szólítjuk meg és hívjunk magunk közé több okból is.

Gyakorta tapasztalhatjuk, hogy az értelmi fogyatékosok világát még mindig egyfajta misztikum övezi, melynek egyik legfőbb oka az, hogy igazából nem ismerik Őket. Félnek, de sokszor akár viszolyognak Tőlük, ami egyrészt a külső stigmákból, másrészt a szájhagyomány útján terjedő mendemondákból is adódhatnak.

Hisszük és valljuk, hogy az emberek gyakorta igazából csak attól félnek, amit nem is ismernek. Éppen ezért teszünk meg mindent a magunk adta lehetőségeken belül, hogy megismertessük a fogyatékkal élők világát az épekkel. Szinte valamennyi rendezvényünk és programunk az **integráció** jegyében zajlik, így adva lehetőséget egymás megismerésére.

Már a korábban is bebizonyosodott, hogy a fiatalokkal foglalkozó **szakembereknek** feltétlenül minden esetben jelen kell lenniük.

Gyakran az adott témában még Ő maguk is kevés tapasztalattal, ismerettel rendelkeznek.

Mi azt valljuk, hogy a családi háttér nélkül semmilyen területen nem lehet eredményeket elérni, így a célcsoportunk a sérült fiatalok mellett a **családjaik** is. Most is úgy terveztünk, hogy a család apraja és nagyja ott legyen.

Mindenki kapjon feladatot, szerezzenek új ismereteket, és kellemes, új élményekkel gazdagodjanak valamennyien. Töltsenek együtt egy kis időt, hiszen napjainkban sokszor minden bajnak éppen az egyik okozója, hogy a családoknak megszűnik a korábbi szerepük és feladatuk.

Szerencsére egyre többen vagyunk, akiknek nagyon fontos a sérült emberek társadalmi integrációja. Azzal, hogy az épek és a fogyatékkal élők együtt vannak, egy olyan új közösséget építünk ki, amelyben mind a két fél tanul és profitál egymástól: szeretetet, türelmet, empátiát, toleranciát.

Közelebb kerülhetnek fogyatékkal élők és egészséges emberek. Egyenrangúnak érezhetik magukat, előítéletektől mentesen tanulhatnak, játszhatnak, szórakozhatnak együtt. Nem beszélve arról, hogy eközben szemléletformálás is történik.

Mivel a kortárs csoportoknak minden tevékenységben különösen nagy jelentősége van, így a mi projektünkben is jelen vannak. Azok az ép **középiskolás fiatalok** is közreműködnek, akik önkéntesként rendszeresen jelen vannak a rendezvényeinken.

Jelenlétükkel még szélesebb körben történhet meg ennek a korosztálynak a felvilágosítása.

Programjainkban már hosszú évek óta megjelent valamilyen formában a bűnmegelőzés. Ezek során kerültünk nagyon jó kapcsolatba a helyi **bűnüldöző szervek szakembereivel**, akik vagy hivatalosan, vagy magánemberként is segítik a munkánkat. Többen közülük érintett szülőként, családtagként rendszeresen támogatják a munkánkat.

V. A program felépítése

V.1. Szülői fórum

Ezzel indítjuk a programunkat. Ismertetjük az elképzeléseinket, terveinket. Meghívott szakemberek (rendőr, jogász, pszichológus, orvos, gyógypedagógus,) válaszolnak a feltett kérdésekre az adott témát illetően.

V.2. Családi napok

- 2 alkalommal hívunk meg 60 főt. A programban szereplő összes célcsoport együttesen van jelen.
- Rövid előadások mellett feladatlapok, szituációs játékok is segítik az új ismeretek megszerzését, rögzülését egyaránt.
- Fontos célunk, hogy együttesen kapcsolódjanak ki a családok, sikerüljön megélniük a közös élmény örömét.
- Egy alkalommal 5 órát töltünk együtt, és a napot egy közös ebéd zárja.
- A témák kiválasztásánál elsődleges szempont volt, hogy az egész családot együttesen érintő területet válasszunk.
- Napjainkban az egyik legnagyobb problémája a stressz, amely mindenkin érezteti egyre inkább kedvezőtlen hatását. Sajnos, ezt nehezen vagy egyáltalán nem tudunk megfelelő módon kezelni.
- Szinte naponta alakulnak ki konfliktusok a családon belül is, amelyek gyakorta vezethetnek ahhoz, hogy akár áldozat, elszenvedő alany legyen a fiatal, illetve akár menekülésképpen saját maga is bűnelkövetővé válhat.
- Az internet káros hatása és veszélyei
- A szenvedélybetegségek hatása, következményei: bűncselekmények. Fontos, hogy tudják a fiataljaink, hogy mindennek van következménye. Tudják, hogy lehet választani azzal, ha megtanulnak „nemet mondani”.

V.3. Projektzáró családi nap

Ennek keretében szintén meghívjuk azt a 60 főt, akik aktív közreműködői voltak a programunknak.

Valamennyi előadót és segítő velünk együtt zárja a több hónapos projektet.

Tartalom:

- Több szintéren zajlanak az események.
- Fórum a szülőknek, szakembereknek a gyűjtött tapasztalatok alapján. Tapasztalatcsere.
- A fiataloknak játékos feladatok, feladatlapok, activity az új ismeretekből.
- Akadályverseny minden résztvevővel a Mecsekben.
- Projektek lezáró közös ebéd.

V.4. Klubfoglalkozások

- 8 alkalommal- kéthetente- 2 órában dolgozzák fel a témákat a fiatalok. Ez a program kizárólag számukra szerveződik.
- 10 fővel, állandó tagokkal működik a csoport, hiszen egymásra épülnek a témák.
- 8 értelmi sérült fiatal van jelen alkalmanként, hiszen képességeik alapján ez a létszám a maximális a feladat leghatékonyabb végrehajtására.
- Velük együtt 2 fő ép értelmű fiatal egészíti ki a közös csapatot.

V.5. Bűnmegelőzési Road show

- Ahogy maga a projekt is innovatív a maga nevében, szeretnénk még ezzel az elemmel bővíteni ezt.
- Mivel az Egyesületünk tevékenysége egész Baranya megyére kiterjed, így ezt a programot is szeretnék Pécs városának határán is túlvinni.
- Több településen is élnek értelmi sérült fiatalok, tanulnak vagy dolgoznak speciális intézményben. A tapasztalat sajnálatosan azt mutatja, hogy más városokban is egyre nagyobb igény mutatkozik erre a programunkra.
- Baranya 2 városában tartunk 3-3 órás bűnmegelőzési napot a kidolgozott tematikánk segítségével.(helyi adottságokhoz igazítva a kisebb-nagyobb módosításokkal)

VI. A szenvedélybetegségek

Amikor feltesszük a kérdést, hogy mit is jelent a szenvedély kifejezés, mit jut eszünkbe róla, akkor nem biztos, hogy sokunkban rögtön a szó negatív oldala ugrik be. Ha már a betegség szó is társul mellé, mindenkinek más és más – elsősorban kellemetlen - képek jelennek meg a lelki szemei előtt, amelyek a saját vagy a közvetlen környezete életéből szerzett tapasztalatból erednek.

Még napjainkban is a közvélemény a szenvedély fogalmát elsősorban a dohányzással, az alkoholizmussal, vagy a kábítószerrel azonosítja, és számtalan más dologról nem is gondoljuk, hogy milyen súlyos függőséget tudnak okozni.

Ezért tartjuk fontosnak, hogy a legtöbbről, ha minimálisan is, de képet kapjunk. Azt valljuk, hogy mivel a mindennapok telítve vannak problémás helyzetekkel, a legtöbb, amit az ezekkel való megküzdés érdekében tehetünk, hogy felkészítjük gyermekeinket, hozzátartozóinkat ezek felismerésére, az ilyen helyzetekkel való megküzdésre, a „nemzetmondás művészetére”.

A szenvedély szó eredete is már sokatmondó, hiszen az egyik ismert felfogás szerint a „**senyved**” szavunkból született.

A szenvedélybetegség kialakulásában sok tényező játszhat szerepet: kisgyermekkorban megélt trauma, a szorongás, magánéleti kudarc vagy munkahelyi sikertelenség (munkanélküliség). Ezeknek a feszültségeknek, szorongásoknak az oldására az azonnali hatást nyújtó káros dolgok adhatnak azonnali, ám csupán látszólagos megoldást.

Gyakorta azonban elég egy véletlen helyzet is (rossz társaság) és egy jól induló bulizásból egy mindenki életét megkeserítő betegség lehet.

A **szenvedély** többek között gyógyszerek, élvezeti szerek (és ez bármi lehet) pszichés eredetű folyamatos és szokásszerű fogyasztását jelenti.

Ezektől az élvezeti forrásoktól olyan komoly függőség alakul ki, hogy képtelen lemondani ezekről, és egy idő után semmitől nem riad vissza, hogy hozzájusson ezekhez.

Fontos kérdés, hogy mikor válnak el a bevett szokások a szenvedélybetegségektől, például a jóízű családi iszogatások az ital után sóvárgás állapotától.

Amikortól hozzászokik az ember az adott dologhoz, attól kezdve válik függővé és válik már a saját és a környezete kárára.

A szenvedélybetegségeknek jól látható és érzékelhető **elvonási tünetei** vannak. Ennek oka, hogy egy idő után hozzászokik a szervezetés emelni kell az adagot a hatás eléréséhez, különben jelentkezhetnek az elvonási (*fizikai*) tünetek.

A függő minden eszközt felhasznál, gyakorta még bűncselekményeket is elkövet, hogy valahogy kielégítse a vágyait.

Sokszor éppen ezek kialakulásából vesszük csak észre és tudatosul bennünk, hogy már kialakult a függőség valakiben.

A függőség a jól látható testi jelek mellett, a belsőt, a személyiséget is megváltoztatja. Egysíkú lesz az élete, hiszen csak az élvezet érdekli, és lehetetlenné teszi ezzel a családjá, környezete életét is. Gyakorta társulhatnak egymáshoz a függőségek is egy függő esetében (drog és alkohol)

A függő csak segítséggel képes leszokni a szenvedélyéről, és utána is állandó számára a kísértés a visszaesésre.

Napjainkban is még az a legközismertebb nézet, hogy elsősorban a szerektől függhetünk. Ez azonban nagyon messze áll a valóságtól. Ahogy korábban szó esett már róla, a függőség szinte bármitől kialakulhat, az ételektől kezdve akár a vásárláson át egészen az utazásig bezárva, hogy csak a kevésbé ismerteket említsük.

Mi a drog?

A drog szóról – hibásan- szinte mindenkinek rögtön a kábítószer jut az eszébe.

A drog ennél sokkal több, hiszen egy olyan gyűjtőfogalom, amelybe beletartozik a kábítószer is, de mellette még sok egyéb más is.

Drognak tekintünk minden olyan anyagot és szert, amelyek, ha a szervezetünkbe jutnak, megváltoztatják annak működését, így akár a gondolkodásunkat, viselkedéseinket, érzelmeinket. Elsősorban (az agyat) a központi idegrendszert befolyásolja.

Így drog a kábítószer, az alkohol, a cigaretta (nikotin), a kávé (koffein), a tea (koffein) és a szerves oldószerek.

A szenvedélybetegségeket a leggyakoribb csoportosítás szerint alapvetően két nagy csoportra osztjuk:

1. A kémiai szenvedélybetegségek csoportja
2. Az anyag nélküli szenvedélybetegség csoportja: ez a viselkedési szenvedélybetegségeket tartalmazza, számtalan megnyilvánulási formájában.

VI.1. A szenvedélybetegségek csoportosítása

1. Kémiai szerek = az élvezeti cikkek

- Dohányzás.
- Alkohol
- Gyógyszerek
- Kábítószer.
- Feketekávé.
- Tea
- Energiitalok

1.1. Dohányzás

A dohányzás őshazájának Közép-Amerikát tekintjük, ahol az indiánok kukorica levelébe csavart dohánylevelet szívták el.

A dohányzás sajnos a leggyakoribb szenvedélybetegség, és az alkohol mellett nagyon gyorsan szedi az áldozatait. Naponta kb. hatvanan halnak meg olyan betegségekben, amely a dohányzás miatt alakult ki.

Magyarország a dohányzásban és az alkoholfogyasztásban is tekintetében is a világelső. Minden 5. felnőtt ember dohányzik, és naponta kb. 19- 20 szál cigarettát szívnak el.



2. ábra: Dohányültetvény

Forrás:

http://www.nyugatijelen.com/magazin/nikotinbol_bio_novenyvedoszer.php



3. ábra: Szárított dohány

Forrás:

<http://www.hajdupress.hu/cikk/illegalis-dohanyuzemre-csaptak-el-debrecenben>



4. ábra: Cigaretta

Forrás:

<http://www.maszol.ro/index.php/gazdasag/52927-januar-elscjet-lismet-dragul-a-cigareta>

Szomorú, de egyre fiatalabbak gyújtanak rá, előfordul, hogy ez először már 8-9 éves korban történik meg.

1.1.1. A függőség kialakulása

A függőség kialakulásáért a **nikotin** a felelős, ami egy olyan nagyon erős drog, hogy akár halált is okozhat (20-60 mg). Enyhe mérgezéskor fejfájást, szédülést, hányingert, hasmenést, verejtékezést, szapora pulzust okozhat. Ezt élhetik át az első alkalommal rágyújtók is).

Nikotinfüggőség: Függő az, aki a reggeli felkelése után rögtön rágyújt, még akkor is, ha éppen beteg. Magas nikotintartalmú készítményeket szív el végig és tüdőz le. Sokszor egyik után már következik is a másik szál cigaretta. A leszokás gondolata is szorongást vált ki. A dohányos ember a cigizéssel jó élményeket él át és azokról nem akar lemondani. (csökken az étkezés utáni álomosság, oldódik a szorongás stresszhelyzetben)

A nikotin, amely a függőséget okozza, többek között fokozza az örömrézetet, oldja a szorongást, javítja a koncentráció képességet. És ezt nagyon gyorsan teszi, hiszen a cigaretta segítségével a nikotin a belégzéssel nagyon gyorsan, 7 másodperc alatt eljut az agyba!

A nikotin hatására nem csupán lelki függőség alakul ki. Leszokáskor kellemetlen testi panaszok formájában elvonási tünetek, mint alvászavar, koncentrációs zavarok, szédülés, fejfájás, erős szorongás jelentkezik.

A dohányzás érrendszeri károsító hatása miatt szinte minden szerv működését károsítja. Köhögnek, fulladnak hosszabb távon akár asztmás panaszok lehetnek. Szívinfarktus, alsó végtagi keringészavar, a szájjüregi, gége-, és tüdődaganatok alakulnak ki.

Hazánkban évente kb.6000 új tüdőrákos megbetegedést állapítanak meg az orvosok, s ezek legnagyobb része rosszindulatú daganat.

A legtöbb dohányzó fiatal a kortársak hatására kezd el a dohányzást. A leszokás nem könnyű, hiszen a nikotínéhség miatt visszaeshetnek.

1.1.2. A passzív dohányzás káros hatásai

- Passzív dohányzásról akkor beszélünk, amikor valaki kénytelen elviselni azt, hogy mások a jelenlétében dohányoznak.
- Ez a gyermekeket veszélyezteti a legjobban, és sokan emiatt betegszenek.(asztma, hörghurut, tüdőgyulladás). Dohányzó terhes kismamák - magzatkárosító hatás
- Szerencsére Magyarországon is már törvény védi a nemdohányzó emberek érdekeit.

Az e-cigarettázó fiatal egy éven belül dohányos lesz

- Egy modern dohányzási forma.
- Az elektromos cigarettára is káros az egészségre.
- Az ismert statisztikák szerint, akik rendszeresen használják az e-cigit, azok zöme rá is szokik majd a hagyományos cigarettára.



5. ábra: E-cigaretta

Forrás:

<http://ecigi.info/2015/05/25/megdolt-a-formaldehid-panikot-kelto-tanulmany/>

1.2. Alkohol

1.2.1. Ittasság, részegség vagy alkoholmérgezés?

Ha két ember ugyanannyi alkoholt iszik, akkor, ami az egyiknek nem árt meg, addig a másik ittas vagy akár részeg is lehet tőle.

Ez a mennyiség mellett függ még az ital alkoholtartalmától is. Tehát egyéni adottság, hogy kinél mekkora mennyiség milyen hatást vált ki. Véralkoholszintek alapján az ittasságnak a következő fokozatai vannak:



6. ábra: Árpa

Forrás:

<http://www.kertvarazsmagazin.hu/index.php/kueloenleges-noevenyek/1714-az-arpa-fogyasztasa-megszepit-minket>



7. ábra: Komló

Forrás:

<http://eletmod50.com/komlo-a-novenyi-osztrogen/>



8. ábra: Szeszes italok

Forrás:

<http://www.pecsma.hu/pecs-aktual/mobil-laborokkal-a-pancsolt-szesz-ellen/>

Ittasság (0,5-1,5 ezrelékes véralkoholszint)

Alkoholszaga van a leheletének, arca kipirult, jókedvű. Sokat beszél és állandóan gesztikulál. 1,2-1,5 ezreléknél már az egyensúllyal problémák mutatkoznak. Csökken a térlátás és a veszélyérzet szinte megszűnik. Érthetatlenné válik a beszéd.

Részegség (1,5-2,5 ezrelék)

Nyugtalan, sokszor agresszív, a beszéde nagyon akadozik. A bizonytalan, dülöngélő járása és a kötekedései miatt állandó sérülések borítják a testét. Hányingere van, és a hányása a tüdejébe kerülhet, ami fulladáshoz vezethet.

Alkoholmérgezés (2,5-4 ezrelék)

Nagyon zavart és egyre aluszékonyabb, nehezebben ébreszthető fel. 3,5-4 ezreléknél már eszméletét veszti és kómába eshet. Ha egyedül marad, szinte biztos, hogy meghal. Megfulladhat, vagy télen kihűlhet és megfagyhat a hidegben

1.2.2. Mi a teendő az ittas, részeg vagy mérgezett személlyel?

- A legfontosabb, hogy ne engedjük tovább inni. Ellenállást tanúsíthat, akár agresszív is lehet a viselkedése, így vigyázzunk a saját testi épségünkre is!
- Kérjünk segítséget a mentőktől vagy a rendőröktől. Súlyos részegség vagy kómás állapot esetén feltétlenül hívjunk mentőt!
- Az eszméletét vesztett személynél, ha szükséges az elsősegélyben kell részesítenünk a mentők megérkezéséig. Ellenőrizzük a légzését és a keringését (újraélesztés). Fektessük stabil oldalfekvő helyzetbe, amíg a segítség megérkezik



1.3. Gyógyszerek

A gyógyszer betegségeket gyógyít meg. Az orvos megállapítja a bajt és meghatározza számunkra a megfelelő gyógymódot. Ha szükségesnek tartja, akkor gyógyszert is ajánl.

Vannak **recept nélkül kapható** készítmények, amelyek nem jelentenek veszélyt az emberek számára. Ilyenek például a láz- és fájdalomcsillapítók, vitaminok. Vannak olyan gyógyszerek, amelyeket csak szigorúan **receptre lehet kapni**. Ilyenek a nyugtatók, altatók, antibiotikumokat stb. Ezeknél fontos a megfelelő adagolás is, hogy mennyit és meddig szedjük, mert akár függőség is kialakulhat. (nyugtatók)

Napjainkban egyre nagyobb divat lett a fiatalok körében, hogy a gyógyszereket az alkohollal együtt használják, és így kábító hatást érnek el. Ez nagyobb mennyiségben életveszélyes lehet!



A gyógyszerek tárolásának nagyon szigorú szabályai vannak. Jól elzárva tároljuk a gyógyszert. A használati utasításokat mindig be kell tartani.

A lejárt idejűeket és a be nem szedettteket a megfelelő helyen kell összegyűjteni, és a gyógyszertárakban a kijelölt gyűjtőedénybe beletenni. Ezek veszélyes anyagok.

1.4. Kábítószer

A kábítószereket minősülő anyagokat többféle módon csoportosíthatjuk.

1.4.1. Eredet szerint

- természetes (ópium, heroin, morfin, kokain, marihuána, hasis)
- szintetikus (kodein, barbiturátok, amfetamin, LSD, oldószerek)

1.4.2. Jogi megítélés szerint

- Engedélyezett vagy legális (koffein, nikotin, alkohol)
- Tiltott vagy illegális (társadalmi megítélés szerint)

1.4.3. Hatásuk szerint

- Stimulánsokat – ezek a tulajdonképpeni élénkítők (kokain, amfetamin)
- Depresszánsokat – az idegrendszer érzékelő képességét csökkentik (ópium származékok, morfium, heroin, barbiturátok)
- Hallucinogéneket – az agy normális működését zavarják meg (hasis, LSD, meszkalin, oldószeres).



9. ábra: Kábítószeres

Forrás: <http://www.2perc.hu/spongyabob-es-a-drogok/>

A kábítószeresek leggyakoribb megjelenési formái

A. Marihuána

A világon a legelterjedtebb kábítószer. Az indiai kender – hétköznapi nevén vadkender - virágzó ágvégeinek vagy természetes részeinek az őrölt formája. Általában zöldes színű apróra tört növényi részekként árulják. Jellemzően „joint”-ot szívnak a fogyasztók, ami cigarettapapírba sodort, jellegzetesen csavart végű cigarettát (füvet). De ételbe is tehetik (marihuánás süti), pipából, vízpipából is fogyasztják.



10. ábra: Indiai vadkender

Forrás:

http://www.kamaszpanasz.hu/blogok/drog_cigi_alkohol/289/1485



11. ábra: Joint

Forrás:

<http://askyourmind.com/2015/12/29/roll-joint-easy-follow-4-steps-guide/>

B. Hasis

- Az indiai kender levelein és virágaiban található gyantás anyagból készítik.
- Ez a gyanta, mely sárgás, barnás, zöldes vagy fekete lehet.
- Sokkal (5-8-szor) erősebb hatású, mint a marihuána.
- Viszonylag kemény, fogyasztásakor aprítják fel.
- A darabokat hasispipával szívják, vagy cigarettába sodorják.



12. ábra: Hasis

Forrás:

<http://drogok.mindenkilapi.hu/gallery/19679347/rendcrimage/137808/>

- Ritkán szintén keverik ételekbe, édességekbe is. Egyesek dohánnyal keverik.

C. Hasisolaj

Különféle sötét színű folyadék, a hasisból nyerik. Hatása jóval erősebb annál. Fogyasztása nem jellemző Magyarországon.

D. Opiátok

Minden olyan készítmény, amelyet a mák éretlen gubójának tejszerű nedvéből állíthatnak elő.

Ma már ezek változatait mesterségesen is készítik.

Jellemzője a csoportnak, hogy erős fizikai függést alakítanak ki, illetve látványos, hogy a fogyasztó pupillája tűhegnyire szűkült lesz.



13. ábra: Mák

Forrás:

<http://boldognapot.hu/blog/a-mak-az-egyik-legegyszeresebb-taplalek-2/>



14. ábra: Morfium

Forrás.

<http://magyarnarancs.hu/politika/felrevertett-halal-77443>

• Morfin

- Tiszta állapotban fehér, kristályos anyag.
- A gyógyászatban kábító-fájdalomcsillapítóként használják injekciós készítmények, kapszulák, tabletták alakjában.
- Használata, tárolása engedélyhez kötött, ellenőrzött tevékenység.

- **Heroin**

- Tiszta formája fehér színű, szagtalan kristályos por. Színe a világosbarnától a sötétbarnáig megtalálható. Gyakran barnás tömbökben „forgalmazzák”.
- Jellegzetes mákillata lehet, de előfordul, hogy ecetszag érződik rajta (a gyártásánál ecetsav marad vissza).
- Nagyon hamar okoz függőséget. Legjellemzőbb az intravénás fogyasztása, de előfordulhat cigarettába keverve, orron át felszívva, inhalálva is.



15. ábra: Heroin por

Forrás:

<http://www.heroinaddiction.com/>



16. ábra: Heroin intravénásan

Forrás:

<http://www.vox.com/2015/10/1/9433099/opioid-painkiller-heroin-epidemic>

E. Metadon

Heroinfüggő személy kezeléséhez használatos szintetikus kábítószer-készítmény.



17. ábra: Metadon

Forrás: <http://eroinchayir.blogspot.hu/search/label/Methadon>

F. Kokain

- Az anyagot a dél-amerikai kokacserje leveléből vonják ki.
- Fehér vagy piszkosfehér színű por.
- Általában orron keresztül szívják fel.
- Kristályos, sárgásfehér vagy krémszínű formája a crack, mely jóval erősebb hatású.
- A crack-et speciális crack-pipában, esetleg vízpipában vagy üdítőitalos dobozból fabrikált eszközből vagy cigaretta formájában szívják el.



18. ábra: Kokacserje

Forrás:

<http://www.hotdog.hu/worldgeo/erdekesssegek/a-kokain>



19. ábra: Crack

Forrás:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Rocks_of_crack_cocaine.jpg



20. ábra: Kokain

Forrás:

<http://www.bigg.hu/kokain-csempeszt-fogtak-a-budapesti-repuloteren/>

G. LSD

- Az anyarozs gombájából állították elő, de manapság már mesterségesen készítik.
- Régen orvosi célokra is használták, ma már kizárólag kábítószer.
- Legjellemzőbb a „bélyeg”-alak, mely kb. körömnyi nagyságú színes ábrákkal tarkított papírdarabka.
- Az LSD nyelv alá téve, vagy a szápadláshoz nyomva száj nyálkahártyáján keresztül szívódik fel.
- Használják még kockacukorban, de előfordul folyadék formájában is.



21. ábra: LSD bélyegek

Forrás:

<http://drogmentes.info/lsd-hatasai/>



22. ábra: LSD por formájában

Forrás:

https://thump.vice.com/es_co/articulo/gua-para-detectar-y-actuar-cuando-se-te-est-yendo-la-mano-con-la-fieta

H. Pszilocibin gombák

- Varázsgombának is nevezik ezeket.
- Általában megrágják és lenyelik a friss vagy szárított gombát.
- Világos színű, kistermetű gombák.
- Előfordulnak friss formában is, de többnyire szárítják.



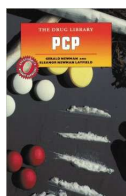
23. ábra: Pszilocibin gombák

Forrás:

<http://gombak.eu/hegyes-badargomba/>

I. PCP

- Ismert elnevezései között szerepel az angyalpor és a békepirula is, mely utal a hatására.
- Eredetileg érzéstelenítés céljára fejlesztették ki, de káros mellékhatásai miatt nem alkalmazzák a gyógyászatban.
- Általában vízben, alkoholban vagy más italban feloldva fogyasztják.
- Erős lelki függőséget okoz.



24. ábra: PCP por

Forrás:

<http://www.paperbackswap.com/Pcp-Drug-Library/book/0766019276/>



25. ábra: PCP oldat

Forrás:

<https://www.justice.gov/archive/ndic/pubs4/4440/>

J. Party drogok – dizájner drogok

- Hazánkban a legnépszerűbb kábítószercsoport, a kórházba kerülők 80–85 százaléka ezeket a szereket használja.
- Ma már szinte mindenhol hozzá lehet jutni.
- A már korábban jól ismert, de betiltott kábítószer helyett kerültek a piacra.
- A dizájner drogokat olyan termékekből állítják elő, amelyeket eredendően nem emberi fogyasztásra szántak, de könnyen hozzájuk lehet jutni (fürdősók, növényi tápsók, füstölők, illatosítók). Ezeknek az anyagoknak a szerkezetén csak éppen annyira változtatnak, hogy az ember szervezetére gyakorolt hatása is megváltozzon.
- Sajnálatos módon ezeket az új drogokat szinte alig tesztelik, nincsenek feltárva a mellékhatások, így a jelentkező hatásuk is kiszámíthatatlan.
- Sok halálos baleset származott az utóbbi években, mert az árusok nem mondják el a helyes adagolást
- Az igazi veszélyük abban rejlik, hogy megváltoztatnak ezek a drogok, és a hatásuk is mindenkinél más és más lehet.



26. ábra: Mentamfetamin "party and play"

Forrás:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:M%C3%A9thamph%C3%A9tamine_pure.jpg

a. Speed (amfetamin, metamfetamin)

- Mesterséges úton állították elő. A diszkók és a partik drogjának tekintik.
- Hatását a pörgés, álmatlanság, kitartó fizikai erő jellemzi.
- Többféleképpen használják fel: szippantás orron keresztül, tablettá formájában, intravénásan.
- Gyakran kombinálják heroinnal is.



27. ábra: Speed tablettá és por

Forrás:

<http://americanlivewire.com/2014-02-17-heroin-with-fentanyl-kills-80/>

b. Extasy

- Az egyik legelterjedtebb drogok közé tartozik.
- Eredeti alakjában fehér por, de tabletták vagy kapszulák formájában lehet hozzájutni.
- A tablettákra gyakran nyomtatnak rá valamilyen ábrát (delfin, galamb stb.)
- A drog hatása egy-másfél óra múlva éri el a csúcst, kb. 2-3 óráig tart ki, majd fokozatosan alábbhagy.
- Jókedvet, extatikus boldogságot okoz, így könnyű rászokni.
- Viszonylag könnyű hozzászokni. Ahogy a szer ürül a szervezetből, fáradtság és kimerültség lép fel hangulatingadozás kíséretében.
- A legnagyobb veszélye abban rejlik, hogy a szervezet túlmelegedése halálhoz vezethet. A szer eleve a hőháztartást befolyásolja, de az alkohol, vagy a testmozgás még inkább megnövelheti a

testhőmérsékletet. Ezért fontos, hogy a felhasználó például tánc közben pihenjen, hogy lehűlhessen a szervezete és közben pótolja a folyadékvesztést is.



28. ábra: Ecstasy tabletták

Forrás:

<http://www.soundhead.hu/portal/trend/életmod/gramm/extasy-az-edesseg-polcokon.html>

c. GHB/Gina

- A folyékony ecstasynak is nevezik, és általában italba csepegtetik.
- Nagyon nehéz felismerni, mivel színtelen, szagtalan és íztelen, így bármilyen italban észrevétlen marad, legyen az akár alkohol, kávé vagy üdítő.
- Kis adagban kellemes, szinte euforikus hatást idéz elő, viszont nagyobb mennyiségben (4-5 csepp) már eszméletvesztést okoz.
- Komoly veszélyt jelenthet, amikor alkoholba keverik a szert, hiszen ez a légzés leállítását idézheti elő.
- Van, akinél már a kis mennyiség is eszméletvesztéshez vezethet és pár óra múlva, amikor felébred semmire sem emlékszik. Itt a legnagyobb baj az, teljesen elvesztheti az önkontrollját a fogyasztó.
- Gyakran használják bűncselekmények elkövetéséhez is, hiszen belekeverik az áldozat italába, és bármire rászedhetik ez által. A külső szemlélőnek úgy tűnik, hogy magánál van a bedrogozott

személy és tudja is mit csinál, viszont a valóságban képtelen védekezni és mindent megtesz, amire kényszerítik.

- Nagyon könnyen túladagolható.
- A szer mindössze 11 -12 órán keresztül mutatható ki a vizeletből.

d. Mefedron/ Kati és Zsuzsi

- Előfordulhat fehér por, folyadék, tablettá formában is, de intravénásan is alkalmazzák.
- Erős vegyszerszaga van.
- Könnyen erős függőséget okozó drog.
- Túlpörgeti az ember szervezetét, felfokozott hangulati állapotot, nagyon aktív szellemi teljesítményt és hallucinációkat okoz. A szexuális ingerlékenységet növeli.

e. Metilon / M1

- Tablettában, kapszulában vagy fehér porként kerül forgalomba, nem ritkán más anyaggal együtt keverve.
- Csökkenti az étvágyat, használója felpörgetett hangulati állapotba kerül, amelyet a hatása elmúltával nagyfokú levertség követ.
- Magyarországon 2010-től van jelen.
- Fogyasztása közben többek között emelkedik a pulzusszám és a vérnyomás, kitágulnak a pupillák, kipirul a bőr. Felgyorsul a beszéd, szédülés, verejtékezés, szájszárazság jelentkezhet. Fokozza a szexuális aktivitást, kitolja az ébrenlétet, és agresszív viselkedés is megjelenhet. Izomgörcsöket is okozhat.

f. Krokodil/dezomorfin

- Rendkívül veszélyes drog, amelyet a heroin alternatívájának tartanak.
- A heroinhoz hasonlóan befecskendezik a szervezetbe.
- Viszonylag új szer, növényvédő tápszerként lehet könnyen és olcsón beszerezni a világhálón. Oroszországban használják elsősorban.

- Nagy veszélye abban rejlik, hogy mérgező és maró hatású anyagokkal szennyezik, így súlyos szöveti károsodást okoz, ezzel iszonyatos pusztítást okozhat a használója testén.
- Ez a drog is felpörget illetve, rövid - hosszabb ideig tartó álomszerű látomásokat okoz (pl. repülni tudás).

Fontos tanácsok!

- Ne fogadj el italt idegentől!
- Soha ne hagyd őrizetlenül a poharadat!

K. Szerves oldószerek

- A háztartási vagy vegyi boltban kapható szerek tartoznak ide (festékhígító, csavarlazító, jégoldó, lakk, zománcfesték, ragasztó, öngyújtógáz, körömlakk-lemosó stb.).
- Ezekben olyan anyagok vannak, amelyek az agyba kerülve kábító vagy enyhén hallucinogén hatást váltanak ki.
- Az orron át lélegzik be, így a szerben lévő hatóanyagok nagyon gyorsan hatnak és szinte azonnali részegségi állapotot teremtenek.
- A leggyakoribb fogyasztási mód a zacskóból történő „szípuzás”.
- Hosszan tartó, rendszeres használatuk komoly szervi károsodásokhoz vezethet.



29. ábra: Szípuzás
Forrás:

http://addictus.blog.hu/2009/07/27/roncskent_ebr ednek_a_selloalombol_a_szipusok



30. ábra: Spray
Forrás:

<http://www.fajltube.com/filozofia/szociologia/DR OGOK-EGY-ISMERETLEN-VILAG24633.php>

1.4.4. A drogfogyasztás jelei

A kábítószer-fogyasztás jeleit rögtön felismerhetjük, ha pontosan tudjuk, mire is kell figyelnünk, mit kell keresniük.

A legfontosabb jel a **változás**! Ha valakin testi vagy viselkedésbeli változást észlelünk, azonnal kezdjük el annak okát kideríteni, ne bagatellizáljuk el a helyzetet!

A fogyasztó mind pszichésen, mind testileg megváltozik, s magatartásában is jól nyomon lehet követni ezeket a negatív folyamatokat.

Ezen túl felbukkanhatnak ismeretlen, gyanús eszközök, tárgyak is a fogyasztónál.

A fogyasztására gyanakodhatunk, ha az alább felsorolt jelekre figyelünk.

a. Pszichés tünetek

- szélsőséges hangulatingadozások
- idegesség, ingerlékenység, szorongás,
- a figyelem és a koncentrációs képesség zavara, feledékenység
- indokolatlan fáradtság,
- a teljesítőképesség változásai,
- alvászavarok, a koordinációs képesség zavarai,
- a térbeli és időbeli tájékozódás zavara,

b. Testi tünetek

- beesett, szürkés arcszín, arcbőr elszíneződése,
- mély szemgödör, véreres szemek,
- szédülés, fejfájás,
- ismeretlen eredetű tüszúrások, véralfutások, sebek,
- étvágytalanság, erős fogyás, gyomor- és bélműködési zavarok,
- szokatlan izzadás, libabőr, remegés
- bőrvizsketés

c. Magatartásbeli változások

- kimaradozás, iskolakerülés, munkahelyi hiányzások, a tanulmányi eredmény hirtelen romlása,
- családon belüli kapcsolat megromlása,
- zárkózottság, elmagányosodás,
- új baráti kör, annak titkolása, régi barátok kerülése,
- pénz és egyéb értékek eltűnése a környezetben,
- túlzott költekezés, kölcsönkérés
- ismeretlen eredetű pénzösszegek megjelenése,
- saját maga és ruházata, környezete elhanyagolása, ápolatlanság,
- hazudozás, válaszok alóli kibúvás, logikátlan magyarázkodás
- illatszerek mértéktelen használata (elnyomja a drogok illatát),
- agresszív magatartás,
- eddigi érdeklődési kör, hobbi elhanyagolása,

Gyanút keltő használati tárgyak

- színes tabletták, cukordarabkák, gyógyszeres dobozok, üvegcsék,
- körömnyi színes papírdarabkák, ismeretlen eredetű folyadékok,
- zöldes színű, száraz növénydarabok, kézzel sodort cigaretták,
- alufólia darabkák, levélmérleg, megégett kanál, öngyújtó, vatta, üres cigarettafilter
- injekciós felszerelés,
- üres vagy kitöltött orvosi vénnyel (hamisítás)
- szemcseppentő,
- nyáron, melegben is hosszú ujjú ruhák viselése.

1.4.5. Fogyasztási módok

Szívják:	• Marihuana –cigaretta (joint) • Hasis-cigaretta –pipa • Mescalín –cigaretta, dohány szárított levele • Crack-pipa, ópium
Szippantják:	• Kokain • Ópium – füstjét beszívják , heroin • Amfetamin
Injektálják:	• Mescalín-feloldva injekciózva • Kokain (ópium szárm. Keverik) • „speed ball” • Amfetamin
Belélegzik:	• Hasisolaj, • crack, • heroin – inhalálva • Amfetamin
Eszik vagy isszák :	• Marihuana-tea formájában • Hasis –ételbe keverik • LSD-cukorka , tabletta, bélyeg (nyalogatás) • Amfetamin- tabletta • Ópium –evéssel ópiumporként • Metadon –tabletta • Kodein – tabletta és mint mákteát isszák

Forrás: Saját szerkesztés

1.4.6. Amit a szerhasználattal veszíteni lehet

- **Azok a** fiatalok, akinek nem tanulják meg a „nemet mondást” a felkínált drog határozott visszautasítására, az könnyen elfogadóvá és ezzel használóvá válhat. Ennek számtalan olyan következménye lehet, amely olyan értékek elvesztéséhez vezet, amelyek teljessé és boldoggá teszi az emberek életét.
- A függő családi és baráti kapcsolatai elromlanak, állandó konfliktusforrást jelent a drog és annak megszerzése. Elszigetelődik, magányossá válik, szinte ellenségnek tekint mindenkit, aki kritizálja az életmódját, életvitelét. Állandóvá válik az ellentmondás és ellenszegülése a környezete irányában.
- Képtelen normális párkapcsolatot kialakítani, hiszen ezt a magatartást nem viseli el olyan ember, aki saját maga nem szerhasználó, így legtöbbször, ha akad partnere az maga is drogos.
- Nem tud munkát vállalni, így egyre nagyobb az esély arra, hogy bűnözővé válik, hogy megszerezhesse a szükséges anyagot.
- A drog adta rövid ideig tartó gyönyör, boldogság ára az a testi és lelki fájdalom, amit az anyag hiánya okoz.
- A függő egészségének károsodása mellett tönkre teszi emberi kapcsolatait, anyagi és társadalmi helyzetét egyaránt.
- Összességében elmondhatjuk, hogy a szenvedélyekről úgy lehet **leszokni, ha nem is szokunk rá!**

1.5. Fekete kávé jellemzői

Különböző fajtáit nagyon sokféle formában és alkalommal isszuk. Állandóan visszatérő kérdés, hogy mennyire árt vagy használ az egészségünknek. A kávéban található a **koffein** (tea, csokoládé), amelynek számos hatása van. Ezek:

- Fokozza az élnkséget és éberséget,
- csökkenti a fáradtságérzetet, rontja az alvást,
- fokozza a gyomorsav termelődését,
- tágítja a koszorúereket, fokozza a véráramlást
- enyhíti a migrénes fejfájást.
- vízhajtó hatású.



31. ábra: Kávécserje

Forrás:

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:FruitColors.jpg>



32. ábra: Kávétál

Forrás:

<https://pixabay.com/hu/k%C3%A1v%C3%A2-ital-kupa-fiatal-reggel-1354786/>

Nagyobb adagban (2-3 csésze filteres kávé) kellemetlen hatása van (nyugtalanyságot, idegességet, szorongást, gyomorpanaszokat, izomrángásokat, szapora szívverést és szívritmuszavarokat okoz).

Megvonási tünetek jelentkeznek abbahagyása esetén (fejfájás, fáradtság, depresszió). Van koffeines és koffeinmentes kávé is.

A koffeinmentes kávé olyan kávébabból készül, amelynek nagyon magas a zsírtartalma és ezzel jelentősen megemeli vér koleszterinszintjét, ami érrendszeri problémákat okozhat

1.6. Tea jellemzői

- A teát, amit leforrázva fogyasztunk, már évezredek óta ismerjük, a messzi Kínából terjedt el az egész világon.
- A teabokor, (teafa) elbokrosodó, vagy fa alakú növény levélrügyeiből és a fiatalabb leveleiből készül.
- A legfontosabb hatóanyaga a **thein** vagy koffein.
- A kellemes ízű, élénkítő hatása van.
- Nagyon sok fajtáját ismerjük.
- Számtalan módon ízesítve fogyasztjuk.
- Kis mértékben serkenti az agyműködést.
- Sokat fogyasztva álmatlanságot, nyugtalanságot okoz.
- A tea hatása nagyjából hasonlít a kávé hatásaihoz.
- A zöld tea hatása erősebb, mint a feketéé.



33. ábra: Különböző színű teák (Balról jobbra: zöld tea, sárga tea, Tolong tea, fekete tea)

Forrás:

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Tea_\(ital\)#/media/File:Tea_in_different_grade_of_fermentation.jpg](https://hu.wikipedia.org/wiki/Tea_(ital)#/media/File:Tea_in_different_grade_of_fermentation.jpg)

1.7. Energiitalok

Viszonylag új a többi drog között, s napjaink egyik legnépszerűbb stimuláló drogia.

Fiatalok között rohamosan nő a fogyasztók száma. (sokan először már 6-8 éves korban próbálják ki, de a fogyasztók nagy része 11 éves korú)

Nagy mennyiségben tartalmazza a két legfőbb összetevőjét, a **cukrot** és a **koffeint**. Gyorsítja az agyi működést és az anyagcserét.

Gyors „doppingoló” hatása van: felpörgés, élénkség, hangulatjavulás.

Rendszeres fogyasztás során a felpörgés után depressziós tünetek jelentkezhetnek: pl. kedvetlenség, életunttság, apátia, síráskényszer, félelem.

Rendszeres fogyasztása testi tüneteket is okozhat: hirtelen vérnyomáscsökkenés - szédülés, álmoság. Gyakori a hasmenés, a gyomorpanasz, reflux.



34. ábra: Energiitalok 1.

Forrás:

<http://www.edenkert.hu/élet-mod/wellness/energiitalok-szív-szervezet-hatasa/5025/>



35. ábra: Energiitalok 2.

Forrás:

<http://energydrinkmaster.blogspot.hu/2014/04/cannabis-energy-drink.html>

2. Anyag nélküli (viselkedési) szenvedélybetegség

Ezeknél a betegségeknél nincs külső szer, amelyek a függőséget okozná. Az emberi agy állítja elő azt az anyagot, amely hasonló örömrzést tud okozni, mint például a drog. Ehhez azonban kell egy olyan élmény, amelyek kiváltja az örömet okozó anyagok termelődését. Ahogy a kémiai szereknél, itt is egyre növelni akarják az „adagot”, és egy idő után kialakul a függőség. A függőség tünetei hosszabb idő után vehetők csak észre.

Megjelenési formái:

- A játékszenvedély (a videó- és számítógépes játékok)
- Az Internet-függőség
- A mobiltelefon függőség.
- A televízió, film, reklámok
- Evési zavarok (anorexia, bulimia)
- Kényszerbetegségek (például kleptománia, kényszeres vásárlás)
- Munkaszenvedély
- Testedzés-függőség (adrenalin)
- Társ- és kapcsolati illetve szerelmi függőség
- Pornó- és szexfüggőség

2.1. A játékszenvedély jellemzői

- Napjainkban a kóros játékszenvedély már betegségként jelenik meg.
- A férfiak között gyakrabban fordul elő. Megtalálható közöttük: a lottó, a sportfogadások, kártyajátékok, a kaszinó, a számítógépes és internetes játékoktól függők is.
- A betegség lefolyása különböző fázisokra bontható: a nyereséggel induló játéktól a veszteségen és a kölcsönök felvétele át a teljes anyagi csődig, amely sokszor bűncselekményekhez vezethet (csalás, sikkasztás, lopás).



A videó- és számítógépes játékok jellemzői:

- Negatívuma: függőséget okoz, agressziót válthat ki. A gyerekek nem tudnak különbséget tenni a valóság és a virtualitás között.
- Pozitív hatásai: szórakoztat, javítja a látást és a reflexeket, készségfejlesztő hatás. Az iskolákban tanítási célokból is remekül használhatóak a tanórákon.
- Korosztálytól és végzettségtől függetlenül egyre nő azoknak a száma, akiknek ez a függőség az egész életét negatív irányban befolyásolhatja. Munkájuk, családi életük, egészségük és minden emberi kapcsolatuk tönkre mehet ettől a szenvedélyüktől.



A videojátékok használata a gyerekek esetében mindig a szülő felelősége!

2.2. Az Internet-függőség jellemzői

Az internetfüggőség is általában hobbiként, iskolai vagy munkahelyi feladat részeként indul. Nagy előnye a netnek, hogy otthonról nyílik meg számunkra az egész világ. Az élet minden területén kifejti pozitív hatását, életünk szoros részévé vált. Fontos, hogy meg kell tanulnunk okosan használni ezt a hatalmas információhalmazt.

Az internetes kapcsolatteremtésnél gyakori az anonimitás mögé bújás, amely segít abban, hogy ne a valós képe alakuljon ki a személyekről. (chatsobák)

Az internetfüggő is szenvedhet megvonási tünetektől (pl. számítógépe elromlása eset agresszív lesz)- Az ilyen személy gyakran menekül valós problémái elől az internet jelentette világba. Tönkre teszi a társas kapcsolatokat, hiszen magányossá tesz az internet, nem kell személyes kontaktust kialakítani senkivel sem.



36. ábra:
Internetfüggőség
Forrás:

<http://mindennapi.hu/cikk/eletmod/tobbmillio-netezo-veszelyben/2011-10-24/8859>

Elsősorban érzelmi függőséget alakít ki. Pszichikai, fizikai tüneteket produkál. Az Internet-függők heti több mint 30 órát ülnek a gép előtt, és ennek nagyobb része nem a munkájával vagy tanulásával függ össze.

Pszichikai tünetek:

- Képtelen abbahagyni a netezést, a játéktevékenységet, boldogságérzetet ad számára.
- Egyre több és több időt szeretne a számítógép előtt tölteni.
- Ha nincs a számítógép közelében, állandóan arra gondol, izgatott, ingerlékeny.
- Munkáját, családját, barátait elhanyagolja.

2.3. Mobiltelefon-függőség

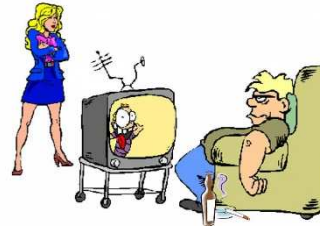
A mobiltelefonok az élet minden területére betörték, és nagyon fontos szerepet töltenek be a mindennapokban. Rohamosan nő a mobilfüggők száma, amelynek hátterében a szakemberek szerint a stressz, a szorongás, a depresszió állhat. Ezek a betegek az állandó nyugtalanság jellemzi, hogy mikor jön vagy megy az üzenet. Napjában legalább 60-szor nyitnak meg valamilyen alkalmazást a telefonjukon.

Soha nem tudja kikapcsolni a telefont, mert csak attól érzi jól magát, ha mindig elérhető. Ha valami miatt nem tudja használni a telefonját, vagy azon bizonyos funkciót (pl.: SMS), akkor ez agresszív viselkedést válthat ki a páciensből. Gyakorta jelentkezhetnek náluk szempanaszok. Hatalmas anyagi megterhelést jelenthet a telefonszámla a család számára is. Gyakorta bűncselekmény tárgya is lehet (lopás, rablás) illetve a közlekedésben is balesetet okozó veszélyforrás lehet.

2.4. A televízió, film, reklámok

- A televízió a mai ember életének már szerves része lett, hiszen akár otthonról ki sem mozdulva informálódhatunk, szórakozhatunk vagy tanulhatunk is.

- A média nagy hatással vannak az emberekre, függőséget okozhat.
- Negatív hatása, hogy egyre több erőszakot mutat, amely a személyiséget károsíthatja.
- Az erőszakosabb filmek mértéktelen fogyasztása főleg a gyerekeknél, félelmet, bizalmatlanságot, agressziót válthat ki, és deviáns cselekedetek elkövetésére (utánzás) ösztönözhetnek.
- A szülőknek van felelőssége abban, hogy mennyi időt tölt a gyermeke a televízió előtt, mikor, s mit néz.
- Csábító rossz példák, hamis ideálokat közvetít a nézők felé.
- Sajnálatos, de sokszor az egész család napirendje a televízió műsorához igazodik.
- Hatására egyre kevesebbet olvasnak az emberek és a társas kapcsolatokat is beszűkíti.
- Fejfájást, szembetegséget, mozgásszegény életmód kialakulását okozhatja.



2.5. Étkezési zavarok (anorexia, bulímia)

Az ilyen problémával küzdő emberek szinte állandóan az étkezéssel, illetve a testük alakjával foglalkoznak. Gyakori, hogy rosszul ítélik meg a saját testüket, bár másokat reálisan látnak. Szorongás, állandó önértékelési zavar kíséri a testi tüneteket

A zavarok hátterében szinte mindig az a mintakövetés van, amelyben a karcsúságideál áll a középpontban. Ebben a médiának van nagy szerepe - a nádszál vékony, szinte betegesen sovány modellek az szépségideálok - ilyennek kell lenni mindenkinek, hogy megfeleljen az elvárásoknak. Az étkezési zavarok, ugyan különböznek egymástól, de sok bennük a hasonlóság is.

A. Az anorexia nervosa

Az anorexia szó az ételek megtagadását, visszautasítását jelenti, és főként a serdülő lányoknál fordul elő.

Jellemzői:

- korai életkorban alakul ki
- fiatal lányok körében elterjedt
- divat a soványság – modellség – siker – pénz – gazdagság
- a családi és iskolai stressz hatása (nincs dicséret, kudarc)
- az önbizalom hiánya
- állandó kalóriaszámlálás – rettegés az elhízástól
- undor az ételtől
- hashajtók, vízhajtók szedése – hánytatják magukat
- komoly testmozgás
- testképzavar - állandó fogyókúra-csontsoványság
- súlyos testi és lelki tünetek
- orvosi beavatkozás hiánya – halál



37. ábra: Anorexia Nervosa

Forrás:

<https://advocateglobalhealth.wordpress.com/eating-disorders/anorexia-nervosa/>

B. A bulimia nervosa

A bulimia betegséget úgy is jellemezhetnénk, hogy szinte ellenkezője az anorexiának, mégis nagyon sok köztük a közös vonás.

Jellemzői:

- a koplalás és evéskényszer váltakozása
- a stressz és problémák megoldására – nagy evészetek - hánytatás
- főként a huszonéves lányoknál fordul elő.
- Egyre többször már a fiúk körében is előfordul
- hashajtók, vízhajtók szedése – hánytatják magukat
- gyakran kövérek a túlzott evés miatt

- súlyos testi és lelki tünetek
- gyógyítása hasonló az anorexiás betegével

2.6. Kényszerbetegségek

2.5.1. Kényszeres vásárlás jellemzői

- Többnyire nőket (fiatal lányok) érintő betegségről beszélhetünk, amely korai életkorban alakul ki.
- Nehéz meghatározni, hogy honnantól kezdődik a függőség, de onnantól számít betegségnek, ha már pusztán csak a vásárlás öröméért veszünk meg dolgokat, amelyre ráadásul nincs szükségünk és nem is fogjuk használni.
- Akkor is vásárlunk még, ha már nincs is rá anyagi lehetőségünk.
- Akkor válik nagyon súlyossá a helyzet, amikor a páciens eladósodott, rendszeresen elvásárolja a jövedelmét, és már a családjának is kárt okoz, nemcsak magának.



38. ábra: Kényszeres vásárló

Forrás:

<http://www.szabadsag.ro/szabadsag/servlet/szabadsag/template/article.PArticleScreen.vm/id/30355>



39. ábra: Kényszeres tolvaj

Forrás:

<http://www.otvenentul.hu/egeszseg/99126>

2.5.2. Kleptománia (lopási kényszer) jellemzői

- Ma már jól tudjuk, hogy ez is egyfajta kényszerbetegség.
- Legtöbbször nincs is szüksége arra, amit ellopott, csupán a lopással járó izgalmat akarja átélni minden alkalommal a beteg.
- Nem előre eltervezett, hanem hirtelen tör rá a betegre az érzés, hogy neki kell az a valami.
- A kábítószerhez nagyon hasonló betegség ez, hiszen, a keletkező feszültséget csak újbóli lopással lehet csillapítani.
- Nehezen derül ki, és nehezen gyógyítható ez a betegség, gyakorta csak akkor, ha más problémákkal fordul szakemberhez és erről is beszél.



2.7. Munkaszénvedély jellemzői

- A munka lesz a drog ebben az esetben, ez az élete értelme, a legfontosabb tevékenysége. Sokszor már nem is okoz örömet számára.
- Napi 10-12 óra folyamatos munka, pihenés közben is a munkájára gondol.
- Ha nem dolgozhat, jelentkeznek az elvonási tünetek: nyugtalanság, izgatottság.
- Csak az a munka jó amit ő végzett el, nem is ad ki semmit a kezéből.
- Különösen a férfiak veszélyeztetettek – családot el kell tartani.
- Pszichés eredetű is lehet: azok a gyerekek, akiket a szüleik - bármit is teljesítenek -, soha nem dicsérnek, felnőtt korban gyakorta válnak munkamániássá (munka alkoholistává).
- A beteg egy idő után kezd kimerülni pszichikailag és fizikailag is - fokozatosan csökken a teljesítménye - érzi, hogy teljesítőképessége végső határára ért - ekkor fordul orvoshoz.

2.8. Testedzés-függőség (adrenalin)

- A testedzésfüggőség olyan betegség, melyben túlzott mértékű sporttevékenység jellemzi a személyt.
- A rendszeres mozgás, sportolás, testedzés pozitívan hat testünkre, lelkünkre. De ezt is, mint mindent lehet túlzásba is vinni.
- Ők mindig újabb és újabb célt tűznek ki maguk elé, sokszor az adottságaik és képességeik határát súrolva. Szinte az egész életük a kockázatok kereséséből áll, környezetük rémületére
- Az adrenalin függők is súlyos betegek,, hiszen nem ismerik a félelmet, a veszélyt mindig kihívásnak élik meg.
- Amikor nincs éppen kihívás, amit leküzdhetne (ugorhatnak, repülhetnek), értelmetlennek élik meg az életüket, olyan mélyen tudnak magukba zuhanni annak hiánya következtében.



2.9. Társ- és kapcsolati illetve szerelmi függőség

- A társfüggő ember szinte mindig olyan problémásan működő családból származik, amelyben a szülő uralkodott a gyereke felett. Mivel így nem tudott önálló személyiséggé fejlődni, és egész életében szüksége lesz valakire, akire támaszkodni tud.
- Képtelen egyedül megoldani még a napi gondokat is.
- Azt gondolja, hogy neki kell mindenki gondját–baját magán cipelni, megoldani. Állandóan gondoskodni kell a társáról, gyerekeiről.
- Azt hiszi, neki kell állandóan tanácsot adni és dönteni a másik helyett,
- Nagyon alacsony az önértékelése, retteg attól, hogy valamit elront, hibáznia fog. Elhárítja azt a dicséretet, amire a lelke mélyén nagyon is vágyik.
- Gyakran hibáztatja saját magát, de felháborodik, és nagyon rosszul viseli, ha mások kritizálják.
- Mivel gyermekkorában vagy felnőtt korában is gyakran hibáztatták elnyomja a pozitív érzéseit.
- Meggyőződése, hogy ő sokkal jobban tudja, hogy is kellene másoknak viselkednie.
- Mivel retteg attól, hogy elhagyják, és egyedül marad, így szinte mindent eltűr attól, akihez ragaszkodik.
- Gyakori, hogy depressziós lesz.
- Sokszor ijedt és haragos.
- Öngyilkosságról fantáziál (szerencsére többnyire megmarad a fantáziálás szintjén), vagy erőszakossá válik.
- Elhízik, alkoholistá vagy gyógyszerfüggő lesz, illetve mostanság jellemzően számítógép függővé válik.



40. ábra: Társfüggőség

Forrás:

<http://www.diszpolgar.hu/konyorgok-ne-szeress-tarsfuggoseg-betegsege>

2.10. Pornó- és szexfüggőség

- A világhírű sportolók, színészek kapcsán került be a köztudatba ez a fogalom.
- A háttérben szinte mindig az áll, hogy képtelen az érzelmi kötődésre és ezt helyettesíti a szex.
- Itt is a kényszer vezérli a páciens, hiszen feszültté válik, ha nem tud hozzájutni az „adagjához”. – függés.
- Az elvonás már feszültséget, rossz közérzetet okoz, nem tudja megtartóztatni magát.
- A szex irányítja az életüket - állandóan pornót akarnak nézni, vagy fel akarnak szedni valakit.
- Nem tudnak hűségeselek maradni senkihez sem.
- Nem törődnek a következményekkel (munkahely, család elvesztése), állandó keresésben vannak. Mindent megtesznek, hogy szexhez jussanak.
- Fokozottan érdeklődik a pornó iránt.
Le akarnak állni, de nem tudnak.

Tízennyolc éven
aluliak számára
nem ajánlott

18

VII. A program tematikája

VII.1. Családi nap

Téma: A lelki egészségünk megőrzésének lehetősége, módjai stressz kezelése.

Tartalom:

- Hogyan ismerhetjük fel embertársaink érzelmeit?
- EQ képesség fejlesztő szituációs gyakorlatok
- A stressz. Konfliktusok, és kezelésük lehetőségei
- Problémamegoldó képesség fejlesztése, asszertív technikák
- A mediáció jelentősége, és szerepe a konfliktusokban
- Az agresszió lehetséges következményei: bűncselekmények

1. Bevezetés

- Miért jöttünk ma össze? Mit gondolsz?
- Csoportszabályok kialakítása és lefektetése.
- Mit tartunk fontosnak? – közösen alkotjuk meg. (nagy papírra kiírjuk és kirakjuk valahova, hogy szem előtt legyen) pl. A mobiltelefonokat kikapcsoljuk a foglalkozások időtartalmára.
- Mindenkinek joga van elmondani a véleményét, és ha ezzel élni kíván, ezt kézfeltartással jelzi. Végig is hallgatjuk türelmesen egymást!
- Mindenkinek elfogadjuk a véleményét, nincs jogunk leszólni, kinevetni, kigúnyolni senkit.
- Itt mindenki csak jót tud mondani, és kíváncsiak is vagyunk egymás gondolataira.
- A csoporttagok a keresztnévükön szólítják egymást.
- A szüneteken kívül, ha valakinek szükséges, akkor csendben kimegy a teremből. (segítők kikísérik)
- A **csöndjel** (felemelt kéz!) fontossága és bevezetése: A csöndjel jelzi, hogy mindenki hagyja abba a beszélgetést, figyeljen.

Feladat:

Csoportok kialakítása. Mindenki húzzon egy kis színes papírt és keresse meg a társait, akiknél hasonló szín van. Üljetek le az asztalokhoz! Ti lesztek egy csapat.

Feladat:

Bemutakozás. Mindenki mutatkozzon be a többieknek nagyon röviden, Mi a neved? Hol laksz? Honnan jöttél? Hogy szólítsunk a mai nap folyamán?

Feladat:

Névjegykártyák készítése. Mindenki kap egy öntapadós kis matricát. Írjátok rá azt a neveket, ahogy szeretnéd, hogy a többiek szólítsanak.

2. Hangulatjelentés

Érzelmek:

- Te most hogyan érzed magad?
- Tegye fel a kezét az, aki vidám!
- Tegye fel az, aki szomorú!
- Van olyan, aki fél?...stb
- Gondold magad elé színeket. Válassz ki egy színt, hogy most melyik áll közelebb a hangulatodhoz? (verbális közlés)

Feladat: *Hangulat-tenyértérkép készítése*

Minden csoport kapott egy fehér kartont. Tegyétek magatok elé, és rajzoljátok körbe az egyik tenyereket, majd színezzétek ki olyan színre, amilyen a hangulatotok, a kedvetek most éppen.

- Írjátok be a neveket az elkészült kézbe.
- Találjátok ki a csoportotoknak egy nevet, és azt is írjátok rá.
- Ha elkészültetek, akkor kitesszük a falra valamennyit.

Feladat: Soroljuk fel, hogy milyen érzelmeink lehetnek?

- öröm,
- meglepetés
- félelem
- szomorúság
- harag
- undor
- érdeklődés stb.

Feladat:

Mondjunk példákat mindegyikre? Mikor érezhetek pl. örömet, meglepetést...stb. (frontális)

Hogyan fejezhetem ki az érzelmeimet?

- Szavakkal
- Arc kifejezéssel
- Kézmozdulatokkal

Feladat: Mutassunk rá példát! Minden csapat válasszon ki és mutasson be egy érzelm típusát!

3. Mit látsz az arcokon?

Képek 1. PP.

Lásd: <http://www.efoesz-baranya.hu/>

Feladat: Milyen érzelmeket látsz a fotókon?

Mondjátok el, hogy milyen érzelmeket tudtok leolvasni a képekről?
(Frontális - közös beszélgetés)

4. Szituációs játékok

Feladat:

Húzzatok egy borítékot. Vegyétek ki a benne levő kártyát, olvassátok el és hajtsátok végre a rajta levő utasításokat.

A többi csoport tagjai próbálják meg kitalálni, hogy miről szólnak a történetek! Utána megbeszéljük közösen a látottakat.

1. Sétálsz az utcán. Látod, hogy *valaki elesett*, balesetet szenvedett és fekszik a földön. - Mit tennél? És miért?
2. *Elvesztetted a kutyádat* és szomorúan, sírva ülsz egy padon. Arra jön a barátod. Játsszátok el a jelenetet!
3. Nagyon *tetszik Neked valaki*. Játsszátok el a jelenetet, hogy udvarolnál neki.
4. *Nyertél a lottón!* Hogyan mesélnéd el az örömödet másoknak?
5. *Nyarálni mész!* Most tudtad meg a jó hírt! Mit érzel, hogy reagálsz rá? Játssz el!
6. *Ebédelni mész!* Tálcára rakod az ételedet, leülsz az asztalhoz. Belekóstolsz az ennivalóba! Szörnyű íze van! Játssz el, hogy mit érzel?

5. Kommunikációs játékok

Feladat:

Közösen játsszuk ezeket a játékokat. Fejezd be a megkezdett mondataimat!

1. Örömet okoz Nekem...
Szomorúságot okoz Nekem...
2. Én még soha...mondatok befejezése
Mindenki mondjon valami konkrét példát az életéből.
3. Mi lenne, ha...- mondatok befejezése
 - Mit tennék, ha én lennék (iskolaigazgató, nagypapa, külföldi utazó, stb.)
 - Mi lenne, ha (most kezdődne a szünet, újra együtt lennének a szüleim, a legjobb barátommal összevesznék, nyernék százmilliót, stb.)
 - Mi lenne az a három dolog, amit magammal vinnék a Holdra?

- Mi lenne a három kívánságom?
- Miért szép, csúnya, okos, különleges (valaki vagy valami)?

6. Stressz. Konfliktusok, és kezelésük lehetőségei

Közös beszélgetés a témáról. Előzetes ismeretek feltérképezése.

- Ki hallotta már azt a szót, hogy stressz?
- Mit jelenthet?
- Magyarázat: Legegyszerűbben megfogalmazva: folyamatos belső idegességünk valami külső ok miatt. Ez a külső ok legtöbbször rossz dolog.
- Sajnos, ha sokat és sokáig stresszesek vagyunk, akkor betegek lehetünk.
- Ki szokott stresszes lenni és miért?

Mi okozhatja a stresszt?

- Sok esemény okozhat stresszt.

A stressz PP megtekintése

Lásd: <http://www.efoesz-baranya.hu/>

Okok lehetnek: a háborúk, a földrengések, tömegbalesetek, munkavégzés, betegségek, költözés, állásválttatás, házasság, vizsgák, versengések,

A stresszre adott reakciók

- Mit érzel, ha megijedsz vagy félsz? (frontális)
- Érzelmi válaszok lehetnek például:
- Szorongás – ez az, amikor félünk, rossz érzéseink vannak.
- Harag és agresszió - dühösek leszünk, s ez gyakran másokkal való konfliktusokhoz vezethet, és durvaság lehet a vége

Konfliktus:

- Mit jelent ez a kifejezés, hogy konfliktus?
- Milyen szavakkal tudom még kifejezni?
- Nézeteltérés, vita, civódás, veszekedés,
- Miből lehet konfliktus?
- Te kerültél már konfliktusba valakivel? Miért is?
- Ki lehet a hibás a konfliktusokban? Stb.

Konfliktuskezelés PPT

Lásd: <http://www.efoesz-baranya.hu/>

Hogyan lehet megoldani a konfliktusokat?

- El kell kerülni a konfliktusokat?
- Miért nem jó elkerülni a konfliktusokat?
- Bűncselekményhez vezethet-e a konfliktus? Mondjunk rá példát!
- Hogyan lehet megoldani vita és veszekedés nélkül a konfliktust? (megfelelő kommunikáció)
- Mit lehet olyankor tenni, ha nem tud a két fél egyáltalán megegyezni? – közvetítő bevonása - Mediáció.
- Mit jelent az, hogy közvetítő?
- Mi lehet a feladata?
- Volt már olyan vitás helyzeted valakivel, amit csak közvetítő segítségével tudtál megoldani?

Feladat:

Minden csapat találjon ki egy egy-egy olyan konfliktus helyzetet, amelybe szükség van egy közvetítő bevonására a megoldáshoz.

7. Hogyan csökkenthetjük a stresszt?

Ahhoz hogy a stressz ne vezessen konfliktushoz, illetve annak a megoldása bűncselekményhez, el kell kerülnünk a stresszes helyzeteket. Ha ez nem sikerül, akkor legalább igyekezzünk valahogy csökkenteni azt.

- Szerintetek csökkenthető a stressz?
- Mivel oldhatjuk a stresszt? Soroljunk fel néhány módszert! Olvasás, zene, színház, sport, rajz, utazás, beszélgetések, film, játék
- Te mit alkalmazol stressz oldásra?

Stressz kezelés PPT.

Lásd: <http://www.efoessz-baranya.hu/>

8. Mandalák készítése

Feladat:

Mandalákat fogunk készíteni, hiszen ez is remek lehetőség a stressz levezetésére.

Ki tudja mi is az a mandala, és mire jó?

9. Zene az életünkben

Nagyon sok ember életében a zene az, amitől sikerül megnyugodni, ellazulni. Örömet okoz szinte minden pillanatban.

Feladat:

Hallgasd meg a különböző zenéket, és tedd fel annál, amelyik Neked biztosan segítene oldani a stresszt, megnyugszol, ha hallod.

10. Hangulat-tenyértérkép készítése

Feladat:

Minden csoport ismét rajzolja körbe a tenyerét, és színezzétek ki olyan színre, amilyen most a hangulatotok vagy a kedvet.

Írjátok be a neveteket az elkészült kézbe.

Hasonlítsuk össze a foglalkozás elején elkészítettel. Változott valakinek itt a szín? Ha igen, akkor szerintetek mi lehet az oka?

11. Zárás, értékelés

- Végezetül szeretnénk, ha elmondanátok, hogy éreztétek magatokat.
- Mi tetszett a legjobban és miért?
- Mi nem tetszett a mai napon és miért? stb.

VII.2. Családi nap 2.

Téma: Káros szenvedélyek.

Tartalom:

- Napjaink szenvedélybetegségei: alkohol, nikotin, kábítószer, internet.
- Dohányzással és alkoholfogyasztással kapcsolatos prevenció.
- Drog és hatása az emberi szervezetre, a gondolkodásra, a családi és társas kapcsolatokra.
- Milyen változásokat figyelhetünk meg a kábítószer hatása alatt álló személy viselkedésében? Mit kell tennem, ha látom a változást?
- Az internet káros hatása és veszélyei
- A szenvedélybetegségek hatása, következményei: bűncselekmények.

1. Bevezetés

Lásd Családi nap 1.

2. Hangulatjelentés

Érzelmek:

- Te most hogyan érzed magad?
- Tegye fel a kezét az, aki vidám!
- Tegye fel az, aki szomorú!
- Van olyan, aki fél?...stb
- Gondold magad elé színeket. Válassz ki egy színt, hogy most melyik áll közelebb a hangulatodhoz? (verbális közlés)

Feladat:

Hangulat-tenyértérkép készítése

Lásd. Családi nap 1.

3. Napjaink szenvedélybetegségei

Közös beszélgetés a témáról. Előzetes ismeretek feltérképezése.

- Ki hallotta már azt a kifejezést, hogy szenvedély?
- Mi jut eszedbe erről?
- Mitől alakulhat ki?
- Jó vagy rossz? Mondjunk példát mind a kettőre!
- Melyik káros az emberekre?
- Kinek van valami káros szenvedélye?
- Honnan tudjuk valakiről, hogy az szenvedélybeteg?
- Mit jelent az, hogy tünetei vannak?
- Mondjunk példát tünetekre!

Már korábban is beszéltünk a szenvedélybetegségekről, amely bármikor és bárkit utolérhet. Magánéleti-, munkahelyi gondok, anyagi problémák, szorongást vagy feszültséget okozhat, amelyeket olyan dolgokkal próbálunk meg enyhíteni, amely káros az emberi szervezetre és függőséget okoz. (Sokszor a véletlennek is nagy szerepe lehet, új társaság, váratlan buli)

- Mit jelent az a kifejezés, hogy függőség?
- Mi okozhat függőséget? Soroljunk néhányat!
- Csak valamilyen szer okozhat függőséget, arra vágyakozhatunk?
- Mi okozhat még a szereken kívül függőséget? Mondjunk rá példákat!

Napjaink szenvedélybetegségei PPT
 Lásd: <http://www.efoesz-baranya.hu/>

Feladat:

Minden csoport kapott egy nagy papírt. Készítsétek el a szenvedélybetegségek csoportosítását. Mindenki rajzoljon az mellé egy saját jelet, amiről azt gondolja, hogy legjobban veszélyezteti őt. Ha elkészültetek, akkor, amelyik csapat szeretné, az bemutathatná a saját „veszélytérképét”
 Miért éppen azt a szenvedélyt választottad?

4. Szituációs játékok

Feladat:

Minden csapatból jöjjön ki valaki és húzzon egy borítékot. A feladat az lesz, hogy be kell mutatni valami nagyon jellemzőt arról a szenvedélyről, amely a borítékban van, de úgy, hogy a többiek ki tudják találni.

Feladat:

Találd ki, hogy melyik függőségre gondolk? Írd le a kapott papírra!

- A függőség kialakulásáért a nikotin a felelős.(dohányzás)
- Vannak, amelyek csak receptre és vannak, amelyek recept nélkül is kaphatók! (gyógyszer)
- A benne található koffein élnkítő hatású.(kávé)
- A növényt leforrázzuk, és utána cukorral, mézzel, citrommal is ízesíthetjük. (tea)

- Ebbe a szenvedélybetegségben megtalálható: a lottó, TOTÓ, sorsjegyek, kártyajátékok, a kaszinó, a számítógépes -, és internetes játékok is. (játékszenvedély)
- Képtelen abbahagyni a netezést, mert az boldogságérzetet ad számára. Egyre több és több időt szeretne a számítógép előtt tölteni. (internetfüggőség)
- Hatalmas anyagi megterhelést jelenthet a telefonszámla a család számára is. (mobilfüggőség)
- undor az ételtől - állandó kalóriaszámlálás – rettegés az elhízástól (étkezési zavar)
- Napi 10-12 óra folyamatos munka, ha közben pihen, akkor is a munkájára gondol. (munkamánia)

5. A körülöttünk levő leggyakoribb veszélyforrások

Melyek azok a szenvedélybetegségek, amelyekkel leggyakrabban találkozunk?

- Szedjük össze a legfontosabb jellemzőiket! Kémiai szerek közül: dohányzás, alkohol, gyógyszerek, feketekávé, tea, energitalok.
- Anyag nélküli (viselkedési) szenvedélybetegségek közül: játékszenvedély (a videó- és számítógépes játékok), internet-függőség, mobiltelefon függőség

A dohányozás hatása

- Ki dohányzik közületek?
- Mikor és hogyan szoktatok rá?
- Van valaki, aki már leszokott a cigarettáról?
- Milyen élményed van erről?
- A dohányoson kívül kire veszélyes még a dohányfüst, és miért?
- Mit tudunk elmondani a dohányzásról?

Az alkohol hatása

- Mi jut eszedbe az alkohol szó hallatán?
- Valaki próbálta már? Mit ivott?
- Kit nevezünk alkoholistának és miért?
- Mi jellemzi az alkoholistát?
- Miért nehéz leszokni róla?
- Hogyan viselkedik egy alkoholista?

A kábítószer

- Soroljuk fel, hogy miről tudhatom, hogy függő valaki?
- Milyen a kábítószer hatása alatt álló személy jellegzetes viselkedése?

Feladat: „Mondj nemet!” játék.

Minden csapat készüljön fel egy rövid kis bemutatóval, amelyben azt játsszuk el, hogy megkínáljátok egymást cigarettával, droggal, alkohollal, gyógyszerrel...stb. Feladat az lesz, hogy azon nyomban határozottan kell nemet mondani, visszautasítani ezeket a szereket.

Cél: Kialakítani a visszautasítást a károsító szerek iránt!

Feladat: Rajzkészítés a témában

Minden csapat készítsen egy olyan rajzot, amelyben minden csapattag közreműködik, valamit hozzárajzol. Minden eszköz megtalálhatóak az asztalokon. Ha elkészültetek, akkor bemutatjátok a többieknek, és elmeséletek, hogy miért ezt a témát választottátok.

Feladat: Cigaretta készítése

Cigaretta részeinek megbeszélése egy rajzolt kép segítségével. Ezt követően minden résztvevő elkészíthet egy papír cigarettát a fotó alapján.

A képeken látható a rajz illetve ragasztott cigaretta elkészítésének folyamata.

6. Az internet káros hatása és veszélyei

Milyen szenvedélybetegre gondolok, ha ezek jutnak eszembe?

- Tönkre teszi a társas kapcsolatokat, magányossá tesz.
- Nem kell senkivel személyes kontaktust kialakítani.
- Pszichikai, fizikai tüneteket produkál.
- Ezek a függők heti több mint 30 órát ülnek a gép előtt, de nem munka vagy tanulás miatt.
- Képtelen abbahagyni a netezést, a játéktevékenységet, boldogságérzetet ad számára.
- Egyre több és több időt szeretne a számítógép előtt tölteni.
- Ha nincs a számítógép közelében, állandóan arra gondol, izgatott, ingerlékeny.
- Munkáját, családját, barátait elhanyagolja. (internetfüggőség)

Beszélgetés az internet előnyeiről és hátrányairól.

- Kinek van otthon internete?
- Milyen eszközök kellenek hozzá?
- Ki mennyi időt tölt a gép előtt?
- Milyen káros hatásait tudnátok még felsorolni?
- Pozitív hatása nincs is?

Feladat:

Mutatok nektek egy internet függőségi tesztet, amit kitölthet az, aki szeretné. Utána kiderül, hogy vajon kinek kell vigyáznia az internet használatával.

7. A szenvedélybetegségek hatása

Következményei a bűncselekmények!

- Közös beszélgetés a témáról. Előzetes ismeretek feltérképezése.
- Mondok egy pár kifejezést, tegye fel a kezét, aki már hallotta ezeket! Közben magyarázzuk meg, hogy mit is jelentenek!
- Lopás, rablás, bíró, bűntény, börtön, rendőrség, áldozat, csalás, zsarolás, kifosztás, rongálás, bűncselekmény
- Milyen érzéseket keltenek benned ezek a szavak?
- Mivel magyaráznád ezeket az érzéseket?
- Mit is jelent az, hogy szenvedélybeteg valaki?
- Mi köze lehet a szenvedélybetegségnek a bűncselekményekhez?
- Miért követ el egy szenvedélybeteg bűncselekményt?
- Milyen bűncselekményekbe keveredhet?
- Mi lesz a vége a bűncselekmény elkövetésének?
Aki valamilyen bűncselekményt követ el, annak felelnie kell a törvény szerint ezért.

BTK – bűncselekmények PPT megtekintése

Lásd: <http://www.efoesz-baranya.hu/>

8. Hangulat-tenyértérkép készítése

Feladat:

Lásd Családi nap 1.

9. Zárás, értékelés

Végezetül szeretnénk, ha elmondanátok, hogy éreztétek magatokat.

- Mi tetszett a legjobban és miért?
- Mi nem tetszett a mai napon és miért?

VII.3. Projektzáró családi nap

Tartalom:

- Ennek keretében szintén meghívjuk azt a 60 főt, akik aktív közreműködők voltak a programunkban.
- A fiataloknak activity az új ismeretekből, a szülőknek, szakembereknek tapasztalatcsere.
- Akadályverseny minden résztvevővel a Mecsekben.
- A projektet lezáró közös ebéd.

1. Hangulatjelentés

Érzelmek:

- Te most hogyan érzed magad?
- Gondold magad elé színeket. Válassz ki egy színt, hogy most melyik áll közelebb a hangulatodhoz? (verbális közlés)

2. Tapasztalatok

- Kinek mi tetszett a legjobban a projektből?
- Mi nem tetszett?
- Mikor érezted magad a legjobban?
- Mikor voltál a legszomorúbb? stb.

3. Összefoglalás - ismétlés

Feladat:

Szedjük össze, hogy milyen témákkal foglalkoztunk az elmúlt hónapokban?

- Konfliktusok és kezelésük
- A stressz
- A mediáció
- A bűncselekmények

- Megoldási lehetőségek, következmények bűncselekmények esetében
- A szenvedélybetegségek stb.

Feladat:

<https://www.youtube.com/watch?v=pW5lN-uWBs>

Kérem a következőt – Kábítószer film

Közös megbeszélés

- Szülőknek, szakembereknek fórum
- Fiataloknak játékos activity

Feladat:

Mindenkinek az a feladata, hogy gondoljon egy szenvedélybetegségre és próbálja meg úgy elmutogatni a többieknek, hogy azok ki is találhassák.

Feladat:

Válassz ki magadnak egy párt, és játsszátok el, hogy tudtok már „nemet mondani”!

4. A projekt zárása

Ügyességi feladatokkal kialakított akadálypályán túra a Mecsekben.

VII.3. Klubfoglalkozások

- A klubfoglalkozások a szenvedélybetegségek témakörét dolgozzák fel.
- A célcsoportunkra leginkább veszélyt jelentő területek kerülnek jobban kiemelésre.
- 8 alkalom keretén belül, kéthetente 2 órában dolgozzák fel a témákat a fiatalok. Ez a program kizárólag számukra szerveződik.
- 10 fővel, állandó tagokkal, működik a csoport, hiszen egymásra épülnek a témák.
- 8 értelmi sérült fiatal van jelen alkalmanként, hiszen képességeik alapján ez a maximális létszám a feladat leghatékonyabb végrehajtására. Velük együtt 2 fő ép értelmű fiatal egészíti még ki a közös csapatot.

Tematika:

A konfliktusok és kezelésük lehetőségei

Problémamegoldó képesség fejlesztése, aszertív technikák

A dohányzás és a nikotin

A dohányzás egészségre gyakorolt negatív hatásai.

A dohányzás egészségre gyakorolt negatív hatásai

A dohányzás megelőzése.

A dohányzásról való leszokás szenvedés nélkül.

A passzív dohányzás

Az alkohol és hatása az egészségre

A drog romboló hatása a szervezetre

A legismertebb drogok.

Az internet pozitív és negatív oldala

A káros hatása és veszélyei.

A szenvedélybetegségek felismerése és gyógyítása

Következménye: áldozattá- elkövetővé válás esélye.

1. A konfliktusok és kezelésük lehetőségei

*Problémamegoldó képesség fejlesztése,
Asszertív technikák.*

Érzelmek:

- Te most hogyan érzed magad?
- Tegye fel a kezét az, aki vidám!
- Tegye fel az, aki szomorú!
- Gondold magad elé színeket. Válassz ki egy színt, hogy most melyik áll közelebb a hangulatodhoz? (verbális közlés)

Szituációs játék: Jégtörő (csomó)

Feladat:

Álljunk körbe, és csukjuk be a szemünket, majd előre nyújtott kézzel lassan induljunk a kör felé.

Ha elég közel értél a másikhoz, akkor mindenki fogjon meg egy-egy kezét. Amikor már minden kéz talált egy másikat, akkor nyissuk ki a szemünket, és próbáljuk meg úgy kibogozni ezt a nagy csomót, hogy nem szabad elengednünk egymás kezét. Ötletekkel, szavakkal segíthetjük egymást. (türelem, egymásra figyelés, együttműködés)

Konfliktus fogalma

- Mit jelent ez a kifejezés, hogy konfliktus?
- Ki hallotta már?
- Miből lehet konfliktus?
- Te kerültél már konfliktusba valakivel? Miért is?
- Ki lehet a hibás a konfliktusokban? Stb.

Feladat:

Gyűjtsük össze, hogy milyen szavakkal tudom még kifejezni? Ahogy mondjátok, én mindenkiét beírom a táblára felrajzolt táblázatba aszerint, hogy pozitív vagy negatív szerintetek.

Konfliktus	
– (jó)	– (rossz)
különböző vélemény nézeteltérés	vita veszekedés harag probléma verekedés ordibálás nézeteltérés

Melyik oldalra került több kifejezés? Milyen érzések lesznek bennünk, ha konfliktusra gondolunk? Ebből akkor az következik, hogy úgy kell megoldanunk a konfliktusainkat, hogy jó érzések alakuljanak ki bennünk. Összegezve tehát a konfliktus nézeteltérés vagy félreértés két vagy több ember között.

A. Hogyan lehet megoldani a konfliktusokat?

- Szerintetek hogyan lehet megoldani egy vitás helyzetet?
- Mindenki egyformán oldja meg?
- Te hogyan szoktad megoldani azt, amikor valakivel konfliktusba keveredsz?

Szituációs játék

Hogyan oldanátok meg a következő problémás helyzeteket, mutassátok be! Szeretnél elmenni kirándulni, de nem enged el az anyukád.

Elvesztetted a kedvenc újságodat, amit az egyik társad megtalált, de nem akarja visszaadni. A lakóotthonban egy szobában laktok. Festeri fogják a falat, ti választhattok színt. Más színt akar mind a kettőtök. A szituációk közös megbeszélése.

B. Hogyan oldhatjuk meg a konfliktusokat?

- Konfliktus megoldási típusok:
 - *A versenyző.* Azt akarja, hogy az ő akarata győzzön. Nem együttműködő.
 - *Az alkalmazkodó.* A másinak enged, ha tudja, hogy nem érdemes vitatkozni, mert a másik félnek van igaza.
 - *Az együttműködő* – azt akarja, hogy mind a ketten jól járjanak. „Valamit valamiért” elv jellemzi.
 - *A kompromisszumkereső, alkudozó típus.* Engedjünk mind a ketten, hogy jó megoldás szülessen.
 - *A konfliktuskerülő.* Soha nem vállalja fel, visszahúzódik. Az tartja, hogy mindig a másinak van úgy is igaza.
- Milyenek lehetnek az emberek egy konfliktusban?
 - *Agresszív:* csak az ő véleménye fontos, a másikat soha nem fogadja el.
 - *Együttműködő:* az ilyen embernek fontos, hogy a másinak is jó legyen.
 - *Passzív:* Csak azért, hogy ne legyen konfliktus, még a saját érdekeit is háttérbe teszi.
- Mindig arra kell figyelniünk, hogy az adott helyzetben a lehető legjobb megoldási módot válasszuk a konfliktus megoldására.
- Törekedniünk kell, hogy veszekedés nélkül érjük el a megoldást. Ehhez a legjobb eszköz a kommunikáció.
- Ezzel úgy oldjuk meg a vitás helyzetet, hogy közben tiszteletben tartom és figyelek a másakra.
- Ki hallotta már azt a kifejezést, hogy kommunikáció? (információcsere)

- Mit tudnál elmondani róla? (közös jelrendszer)
- Minden ember egyformán kommunikál? Mi befolyásolhatja ezt?
- Mi tartozik bele a kommunikációba? (beszéd, mimika, testmozgás stb)

Feladat:

Activityt fogunk játszani. Mindenki kap egy borítékot, és a benne levő feladatot az utasításnak megfelelően kell a többiek tudomására hozni. Pl.

A fiúk kártyáznak – mutogatás

A cica tejet iszík – rajz

Az orvos vizsgál – mutogatás

Feladat:

Soroljuk fel, hogy milyen hibák lehetnek a kommunikáció során?

- A hallgató nem hallja meg.
- A hallgató nem érti amit hall.
- A hallgató érti ugyan, de nem fogadja el.
- A hallgató nem figyel.
- A beszélő csak a saját véleményét fogadja el, senki másét.
- Nagyon szűkszavúan vagy éppen szájbarágósan beszél
- Nagyon gyorsan beszél.
- Lekezelő a hallgatósággal, ítélkezik.
- Csak negatívan közöl. "Nem jó így, nem így kell csinálni!"

Feladat: Mikor jó a kommunikáció? Mit gondoltok?

- Tiszteli mind a két fél a másikat.
- Figyelnek egymásra.
- Párbeszédet folytatnak.

Szituációs játékok

Feladat: *Ki bírja cémával?*

Alakítsatok párokat. Kaptok egy hosszú cémát, aminek a végein hurok van. Dugjátok bele a mutatóujjakat ebbe a hurokba. A feladat az, hogy húzd el a másik kezét az asztal széléig. Akinek először sikerül az a nyertes. Egy menet egy percig tart. Itt most egymás ellen játszik mindenki, mert aki győz, az tovább jut. Csak a győzelemért jár pont a veszteségért, és a cénaszakításért nem. Ebben az esetben leginkább az derül ki, hogy kit hagynak nyerni (hiszen a céma valószínűleg előbb szakad, minthogy bárki kezét el lehetne húzni általa) (rivalizálás, versengés, konfliktushelyzet, megoldási mód)

Feladat: Mi van a tető alatt?

Egy csomagolópapíron láthatjátok egy kettéosztott ház körvonalait.

A ház egyik oldalán a nappali foglalkoztatóval kapcsolatos jó dolgok, örömek vannak, míg a másik oldalon csak azok, amelyek nem jók, gondot okoznak és szeretnétek megváltoztatni. A fiatalok leírják (vagy diktálják) a ház mindkét felét, utána közösen megbeszéljük a leírtakat. Ez után aláhúzzuk azokat a problémákat, amelyek gyakran okoznak konfliktusokat. Megbeszéljük ezeket, és megpróbálunk megoldást keresni rájuk.

C. „Mediáció”

Sajnos, elég gyakran előfordul, hogy mi magunk nem tudjuk megoldani a vitás helyzetet.

- Mit lehet olyankor tenni, ha nem tud a két fél egyáltalán megegyezni? (közvetítő bevonása)
- Mit jelent az, hogy közvetítő?
- Mi lehet a feladata?
- Ki lehet jó közvetítő és ki nem?
- Volt már olyan vitás helyzeted valakivel, amit csak közvetítő segítségével tudtál megoldani?

Feladat:

Játszunk el ezek közül egy párat közösen. Legyen szükség egy közvetítő bevonására a konfliktus megoldásához.

D. Vezethet-e bűncselekményekhez konfliktus?

- Mit jelent a bűncselekmény szó?
- Hol hallottad már?
- Mondjunk példát arra, amikor bűncselekmény lett a vége egy konfliktusnak!

Feladat: Játszunk el ezek közül néhány szituációt!

E. Foglalkozások zárása

- Egyéni tapasztalatok, élmények megbeszélése
- Mi tetszett a legjobban és mi nem?
- Te most hogyan érzed magad?
- Milyen a hangulatod? Most milyen színt választanál?

2. A drog romboló hatása a szervezetre**Érzelmek:**

- Te most hogyan érzed magad?
- Tegye fel a kezét az, aki vidám!
- Tegye fel az, aki szomorú!
- Van olyan, aki fél?..stb
- Gondold magad elé színeket. Válassz ki egy színt, hogy most melyik áll közelebb a hangulatodhoz?(verbális közlés)

A. A drog

Feladat:

Hoztam egy történetet Nektek.

Nézzük végig, és utána mondja el mindenki, hogy mi jut eszébe róla?

Filmrészlet: A legjobb lebegés

https://www.youtube.com/watch?v=J_RSqVB5GJM

B. Milyen érzéseket váltott ki belőled?

- Mi jut eszedbe?
- Mi a különbség a szenvedélybetegség és a drog között?

Feladat:

A kábítószer PPT megtekintése

Lásd: <http://www.baranya-efoesz.hu>

Szedjük össze közösen, hogy mi is a drog?

- Természetes, vagy mesterségesen előállított anyag
- A testbe jutás után megváltoztatja a közérzetet és a hangulatot – gyakran a viselkedést is.
- Elsősorban a központi idegrendszerben idéz elő változást, mely egy időre átalakítja az ember személyiségét.
- Szinte mindenkire másképpen hat az anyag
- A különböző emberek különféle okok miatt drogoznak.
- Nagyon gyorsan eljuthatunk az alkalmankénti használatból oda, hogy függők vagyunk.
- Hiánya kényszerít arra, hogy bármi áron megszerezzük azt.

C. Mit jelent a függőség?

(Családi- munkahelyi és egyéb gondjaink, rossz érzéseink miatt használunk olyan anyagot, ami jó érzést okoz, eltűnik a gondunk- bajuk tőle. Amikor azonban elmúlik a hatása, rosszul érezzük magunkat, mert hiányzik a drog. Elvonási tünetek jelentkezhetnek.)

Minden függőre jellemző, hogy hasonló utat tesz meg:

- kipróbálás – kíváncsiság hajt
- alkalmi használat (pl. bulikban vagy vizsgák előtt)
- rendszeres használat - hozzászokás
- kényszeres használat – függővé válás

- a. Jó vagy rossz dolog a drogfüggőség szerintetek?
- b. Miért lehet valaki droghasználó?

D. A drog romboló hatása a szervezetre

Szerintetek milyen károkat okozhat a drog az ember testében, szervezetében?
(közös beszélgetés)

- Milyen szerveink károsodhat meg?
- Észre lehet valakin venni, hogy drogozik? Miből? stb (közös beszélgetés)
- A drogfogyasztás jelei
- A kábítószer-fogyasztás jeleit felismerhetjük, ha tudjuk, mire is kell figyelniük, mit kell keresniük.
- A fogyasztó testileg-lelkileg a negatív irányban változik meg.
- Ráadásul felbukkanhatnak ismeretlen, gyanús eszközök, tárgyak is a fogyasztónál.

Feladat:

A drogfogyasztás jelei PPT feldolgozása, közös megbeszélése

Lásd: <http://www.efoesz-baranya.hu/>

E. Hogyan lehet a függőségből „kigyógyulni”?

A legegyszerűbb módja, hogy nem próbálunk ki semmilyen drogot, így nem szokunk rá! (megelőzés).

- A problémákat, gondokat megoldani kell, nem helyette másik még súlyosabbal felcserélni azokat.
- Meg kell tanulnunk „nemet mondai”!
- A függőségből kigyógyulni nagyon nehéz és hosszú folyamat. Csak akkor van esély rá, ha a beteg saját maga is beismeri, hogy függő.
- Ha tagadja valaki ezt, és mindig kéznél van a drog, akkor azt használni is fogja és esélye sincs a gyógyulásra.
- Ezek után jöhet csak az orvosi segítség, amelynek során egyrészt különféle szerekkel (pl. metadon – kevésbé veszélyes drog) igyekeznek csillapítani a megvonási tüneteket.
- A gyógyszeres kezelés mellett pszichoterápiás foglalkozásokon próbálják meg a normális életbe visszavezetni leszokni vágyókat.
- A siker nagyon változó! Akik „tiszták” tudnak maradni, még azoknak is az egész további életüket végig fogja kísérni a drog.
- A drogambulanciákon kérhetnek segítséget azok, akik szakítani szeretnének a droggal.

F. Igaz történetek

Feladat:

Nézzük meg, hogy mit mesélnek a drogokról már leszokott szerhasználók.

Filmek és közös megbeszélése

https://www.youtube.com/watch?v=KUPvDN_RaWE

Mi volt számodra a legérdekesebb az elhangzottakban? stb.

G. Foglalkozások zárása

- Egyéni tapasztalatok, élmények megbeszélése
- Mi tetszett a legjobban és mi nem?
- Te most hogyan érzed magad?
- Milyen a hangulatod?
- Gondold magad elé ismét a színeket. Válassz ki újra egy színt, hogy most melyik áll közelebb a hangulatodhoz? Változott a kezdés óta? (verbális közlés)

3. Az internet pozitív és negatív oldala

A káros hatása és veszélyei.

Érzelmek:

- Te most hogyan érzed magad?
- Tegye fel a kezét az, aki vidám!
- Tegye fel az, aki szomorú!
- Van olyan, aki fél?...stb
- Gondold magad elé színeket. Válassz ki egy színt, hogy most melyik áll közelebb a hangulatodhoz? (verbális közlés)

Internetfüggőség

Feladat:

Soroljunk fel szenvedélybetegségeket! (közös)

A. Melyikre gondolok szerintetek, ha ezek jellemzik?

- Tönkre teszi a társas kapcsolatokat, magányossá tesz.
- Nem kell senkivel személyes kontaktust kialakítani.
- Pszichikai, fizikai tüneteket produkál.
- Ezek a függők heti több mint 30 órát ülnek a gép előtt, de nem munka vagy tanulás miatt.
- Képtelen abbahagyni a netezést, a játéktevékenységet, boldogságérzetet ad számára.
- Egyre több és több időt szeretne a számítógép előtt tölteni.
- Ha nincs a számítógép közelében, állandóan arra gondol, izgatott, ingerlékeny
- Munkáját, családját, barátait elhanyagolja.
(Internetfüggőség)

B. Beszélgetés az internet előnyeiről és hátrányairól

- Kinek van otthon internete?
- Milyen eszközök kellenek hozzá?
- Mi az Internet?
- Ki mennyi időt tölt a gép előtt?
- Milyen káros hatásait tudnátok még felsorolni?
- Pozitív hatása nincs is?
- Szerintetek ki lehet az internetfüggő?

Feladat:

Szedjük össze a pozitív és negatív tulajdonságait! Beszéljük meg, hogy melyik mit is jelent!

Pozitív:

- Mozgalmas, eseménydús
- Senki nem érezheti magányosnak magát (chatszobák, fórumok)
- Egyszerű kapcsolatépítés, kapcsolattartás
- Információforrás, ahol fontos témákról lehet eszmét cserélni
- Információbőség
- Érdekes és hasznos oldalak
- Könnyű ügyintézés
- Nincsenek a világban távolságok
- Otthoni munka
- Okosan kell használni!

Negatív:

- Adatbiztonsági problémák
- Sok az ellenőrizetlen információ
- Online veszélyek
- Ellustuláshoz vezet
- Függőség
- Netes zaklatás, bűncselekmények
- Virtuális kapcsolatok – elmagányosodás
- Mindenki olyannak mutatja magát, amilyenné lenni akar – köze nincs sokszor a valósághoz!
- Nincs metakommunikáció.
- Megszűnnek a gátlások – intim beszélgetések.
- Nem is tudjuk, hogy ki van a másik oldalon.
- Ellenőrizetlenül a gyerekek olyan oldalakat látogathatnak, amelyek egészségkárosító hatásúak (fizikai, pszichikai)

C. Online barátok – Tényleg annyian vannak?

Feladat:

Nézzük meg a következő kisfilmet!

<https://www.youtube.com/watch?v=F8BtXthMRGk>

Neked van facebook oldalad?

- Mire jó ez az oldal?
- Tényleg minden barátodat ismered?
- Kit jelölsz vissza? Stb.

Feladat:

Beszéljük meg, hogy mire is figyelmeztet bennünket a következő kép?



41. ábra: SAFEBOOK

Forrás:

<http://www.agoraszeged.hu/hireink/internetes-zaklatasok>

D. Mikortól beszélhetünk függőségről?

Amikor már minden egyéb más fontos dolog (suli, tanulás, munka, barátok, család stb.) háttérbe szorul, vagy teljesen lényegtelenné válik.

Minden gondolat a számítógép és az internet körül forog.

Gyakori a késő éjszakába nyúló böngészés, észre sem véve az órák elmúlását.

De fontos kiemelni, hogy a fentiek nem törvényszerűen következnek, hiszen az internetet lehet jól, hasznosan, számunkra építően is használni.

Feladat:

<http://saferinternet.hu/tippek-videok/szuloknak-pedagogusoknak> -

Internetfüggőség

E. Hogyan lehet leszokni?

- Keress más programokat, soha ne unatkozz! (sport, zene, mozi, színház, könyv)
- Legyél sokat társaságban (barátok, család)
- Jól tervezd meg előre, hogy mennyi időt kell a számítógép előtt töltened!
- Találd meg, hogy mi az oka, hogy kialakult a netfüggőség?(családi, munkahelyi gondok, sok stressz, unalom)
- Merj segítséget kérni, ha szükséged van rá!

Feladat:

Mindenki fogja maga elé a kapott lapot, és rajzolja le, hogy mivel lehet eltölteni a szabad időt internetezés helyett.(közös megbeszélés)

F. Internetes bűnözés:

- Ki hallotta már ezt a kifejezést?
- Mit tudsz róla?
- Hogyan lehet bűnözni a neten?
- Soroljunk fel néhányat ezek közül:

- Beléphet más az oldalamra és hozzáfér a személyes dolgomhoz.
- Zaklathatnak – óvatosan a netes barátokkal!
- Csalás áldozata lehetek.
- Feltehetnek rólam személyes, intim fotókat.
- Érzelmi csalás: elbújva a net mögé azt mondja, amit a másik hallani akar, kijátssza az érzelmei.
- Mit tegyek, ha találkozni szeretne velem az ismeretlen levelező partner? Mit tegyek, ha én is szeretnék találkozni vele?
- Mit tehetek, ha cyberbullying áldozata vagyok?
- Milyen kockázatai lehetnek a posztjaimnak? Mi az az „őszinteségi roham”?
- Mit tudhatnak meg rólam a fotóim, bejegyzéseim alapján?
- Milyen indirekt kérdésekkel tudhatják meg rólam, amit nem árulnék el, ha konkrét kérdést kapnék? Pl. melyik iskolába jársz?)

Feladat:

<http://saferinternet.hu/tippek-videok/szuloknek-pedagogusoknak>

Gyermeink biztonsága az interneten című film megtekintése

<https://www.youtube.com/watch?v=zZnBDcYSsa0>

Védtelenül című film

G. Foglalkozások zárása

- Egyéni tapasztalatok, élmények megbeszélése
- Mi tetszett a legjobban és mi nem?
- Te most hogyan érzed magad?
- Milyen a hangulatod? Milyen színű lenne?

4. A szenvedélybetegségek felismerése és gyógyítása

Következménye: áldozattá- elkövetővé válás esélye

Érzelmek:

- Te most hogyan érzed magad?
- Tegye fel a kezét az, aki vidám!
- Tegye fel az, aki szomorú!
- Van olyan, aki fél?...stb
- Gondold magad elé színeket. Válassz ki egy színt, hogy most melyik áll közelebb a hangulatodhoz? (verbális közlés)

A. Szenvedélybetegségek felismerése

- Közös beszélgetés a témáról. Előzetes ismeretek feltérképezése.
- Mit is jelent az, hogy szenvedélybeteg valaki?
- Milyen szenvedélybetegségeket ismerünk?
- Napjaink szenvedélybetegségei PPT megtekintése

Feladat:

Egy nagy papírt tettem ki az asztalra, amelyen felsoroltuk az összes szenvedélybetegséget, tegyél mellé egy szomorú arcot, amely már megvan, vagy téged is veszélyeztethet.

Ha elkészültünk, nézzük meg a saját „veszélytérképünket!”

B. Hogyan ismerhetjük fel magunkon vagy másokon a szenvedélybetegséget?

- A függőkön mind pszichésen, testileg, és a viselkedésükben is nagyon megváltoznak a szenvedélybetegségekre jellemző módon. Ezért jól felismerhetők, ha tudjuk, mire is kell figyelniük.
- Akkortól válik függővé valaki, amikor hozzászokik ahhoz az adott dologhoz, és már a saját és a környezete kárára válik
- A szenvedélybetegségeknek jól látható és érzékelhető tünetei vannak, melyek közül a legnyilvánvalóbbak az elvonási tünetek. (Egy

idő után a szervezet hozzászokik és emelni kell az adagot a hatás eléréséhez).

- A függőség a jól látható testi jelek mellett, a belsőt, a személyiséget is megváltoztatja. Nagyon egysíkú lesz az élete, hiszen csak az élvezet érdekli, és lehetetlenné teszi ezzel a családjá, környezete életét is.
- Gyakorta társulhatnak egymáshoz a függőségek is egy függő esetében (drog és alkohol).

C. A gyógyításuk

- A különböző függőségek más és más tüneteket produkálhatnak, így a gyógyításuk is más-más módszerrel történik – bár sok a közös elem.
- A függő csak segítséggel képes leszokni a szenvedélyéről, és utána is állandó számára a kísértés a visszaesésre.
- A függőségből rendkívül nehéz kigyógyulni és hosszú ideig tartó folyamat.
- Csak akkor van esély rá, ha a beteg fel és beismeri saját maga is, hogy függő. Ha tagadja azt, és mindig kéznél van a függőségét okozó dolog akkor állandó a kísértés, nincs gyógyulás.
- A beismerés után jöhet csak segítség.
- Van, amikor nagyon fontos a fizikai fájdalmat okozó elvonási tüneteket gyógyszerrel enyhíteni (drog)
- Szinte minden esetben szükség van pszichoterápiás kezelésre, hiszen amellett, hogy fontos tudni a függőség kialakulásának okát, vissza kell vezetni a normális életbe a leszokni vágyókat.
- A siker minden esetben nagyon változó! Akik „tiszták” tudnak maradni, még azoknak is az egész további életüket végig kísért a szenvedélyük.
- A függőség szinte bármitől kialakulhat, az ételektől kezdve akár a vásárláson át egészen az utazásig bezárulva, hogy csak a kevésbé ismerteket említsük, ezért összetett mindig a gyógyítás.

Feladat:

<https://www.youtube.com/watch?v=7CoyRMqS900>

Hallgassuk meg a zenét, figyelj a szövegre!

D. Bűncselekmény részesévé válni

Közös beszélgetés a témáról. Előzetes ismeretek feltérképezése.

Feladat:

Mondok egy pár kifejezést, tegye fel a kezét, aki már hallotta ezeket! Közben magyarázzuk meg, hogy mit is jelentenek!

Lopás, rablás, bíró, büntény, börtön, rendőrség, áldozat, csalás, zsarolás, kifosztás, rongálás, bűncselekmény

- Milyen érzéseket keltenek benned ezek a szavak?
- Mivel magyaráznád ezeket az érzéseket?
- Mi köze lehet a szenvedélybetegségnek a bűncselekményekhez?
- Miért követ el egy szenvedélybeteg bűncselekményt?
- Milyen bűncselekményekbe keveredhet?
- Mi lesz a vége a bűncselekmény elkövetésének?

A függő minden eszközt felhasznál, gyakorta még bűncselekményeket is elkövet, hogy valahogy kielégítse a vágyait. Aki valamilyen bűncselekményt követ el, annak felelnie kell a törvény szerint ezért.

Feladat:

BTK – bűncselekmények PPT megtekintése

Lásd: <http://www.baranya-efoesz.hu>

Feladat:

https://www.youtube.com/watch?v=Q1_hNTIV33g

Kommandósok rajtaiütése a kábsszert árusító családra.

E. Szituációs játék:

Feladat:

Játsszátok el, amikor az elutasítás a téma, vagyis nemet mondotok akkor, ha például valaki alkohollal, cigarettával vagy kábítószerrel kínál benneteket.

F. Foglalkozások zárása

- Egyéni tapasztalatok, élmények megbeszélése
- Mi tetszett a legjobban és mi nem?
- Te most hogyan érzed magad?
- Milyen a hangulatod?
- Gondold magad elé ismét a színeket. Válassz ki újra egy színt, hogy most melyik áll közelebb a hangulatodhoz? Változott a kezdés óta? (verbális közlés)

5. A dohányzás és a nikotin

A. Saját élmények megbeszélése

Miért jó? Mi az, amiért ajánlanád másoknak? Miért lehet rossz? Ki próbálta már? Milyen volt az első alkalom? Ki az, aki még most is dohányzik? Milyen érzés? Mikor gyűjtasz rá? Miért dohányzik valaki? Miben segíti az életét?

Egy kis „történelem” a dohányzásról. (Mikor kezdődhetett a dohányzás? Mindig ebben a jelenlegi formában fogyasztották? Kik dohányoztak régen, most?) Dohány útja, amíg hozzánk elér.

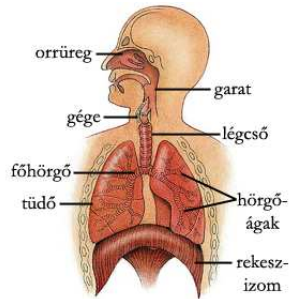
Hogyan lehet dohányozni? (Brainstorming) Dohányzás formái: Füstképzéssel járó dohányzás, füstképződés nélküli dohányzás. (pl.: vízpipa, elektromos cigaretta, bagózás...)

Káros lehet a füstképzés nélküli dohányfogyasztás?

B. A levegő útja – emberi felsőtestről rajz készítése

Rajzolják körbe egy társukat, majd rajzolják fel azokat a testrészeket, szerveket a papírra, amik szerintük fontosak a levegő vételhez.

Az elkészült rajz segítségével nem csak a levegő útja, hanem a dohányfüstté is szemléltethető.



42. ábra: Légzőrendszer

Forrás:

<http://www.unicafe.hu/egeszseg/testunk/az-emberi-test-a-legzorendszer/>



Forrás: Saját készítésű fotók

Megbeszélésre szánt kérdések: Milyen szerveket ér el a dohányfüst? (aktív és passzív dohányzás esetén) Hol okozhat betegséget?

Passzív dohányzás témájának feldolgozásában, a <http://www.cikici.hu/kicsik/elony.html> oldalon elérhető képregényt használtuk fel.

Játék: Nevezzék meg mit látnak a kivágott képeken. Mik lehetnek azok a dolgok, amik ezeket tartalmazzák? Veszélyes az emberi életre? Ha eléjük tennénk, megennék vagy meginnák őket?



A diagram of a cigarette with labels for various chemical components and their sources:

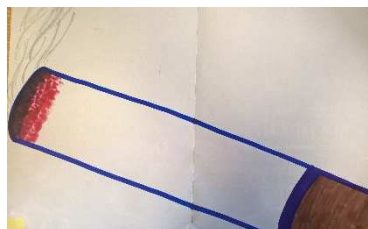
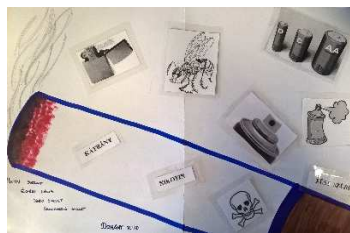
- butén** (butene) - *gyökér* (root)
- kadmium** (cadmium) - *ásvány* (mineral)
- zárvány** (tar) - *gyökér* (root)
- benzol** (benzene) - *gáz* (gas)
- nikotin** (nicotine) - *gyökér* (root)
- ammonia** (ammonia) - *HCN* (hydrogen cyanide)
- ecet** (acetic acid) - *élelel* (food)
- malat** (malic acid) - *élelel* (food)
- arsén** (arsenic) - *élelel* (food)
- szténnoxid** (styrene oxide) - *élelel* (food)
- metanol** (methanol) - *élelel* (food)

Forrás:

Szükséges eszközök:

A képeken látható a rajz illetve ragasztott cigaretta elkészítésének folyamata.

A manuális tevékenység közben, beszélgetés során már át lehet térni a dohányzás hatásaira, káros anyagokra.



Forrás: Saját készítésű fotók

D. A dohányzás hatásai – Nikotin és kátrány

Bevezető feladat: Válasszanak a képek közül egyet, ami a legjobban tetszik. Jegyezzék meg vagy tartsák meg, szükség lesz még rá. (ha van lehetőség színes nyomtatásra, kinyomtatva kézbe foghatják, hazavihetik a választott képet.)



44. ábra: Erdő

Forrás:

<http://varga-melinda.hupont.hu/>



45. ábra: Erdőtűz

Forrás:

<http://www.opont.hu/hirek/2347>

A képválasztás után felsoroljuk mi is kerülhet egy cigarettába. Ez után barkochba játék következik. Három szót kell kitalálniuk – nikotin, kátrány, szénmonoxid. Miközben a szavakat próbálják kitalálni apránként egy kis információval, látjuk el őket az adott anyagról kezdve a legnehezebb állítással. Így mire kitalálják, mire gondoltunk, az adott anyagról több információval fognak rendelkezni.

Órákon felhasznált állítások egy része, szavanként:

Kátrány:

1. Gyantaszerű anyag.
2. Fából is elő lehet állítani.
3. Nehezen forralható és lehűléskor merevvé válik.
4. A dohányfüst alkotóeleme.
5. Egyetlen cigaretta elszívása során 2 liter füst keletkezik, aminek nagy része...

Nikotin:

1. Burgonyafélék termelik.
2. Ez felelős a függőség kialakulásáért.
3. Növeli a pulzusszámot, a vérnyomást.
4. Kezdetekben stressz oldás, feszültségcsökkentés.
5. Szapora légzést okoz.

Szénmonoxid:

1. A szervezet oxigénfelvételét és oxigénellátását akadályozza.
2. Mérgező gáz – oxigént szállító molekulához kapcsolódik.
3. Mérgezés tünete lehet - fejfájás, hányinger, szemkáprázás, gyengeség.
4. Súlyos esetben: szapora légzés, eszméletvesztés.
5. Krónikus mérgezés tünetei: fejfájás, álmatlanság, emlékezetzavar.

A játék segítségével, az élettani hatások átbeszélése során a nikotin, kátrány és szénmonoxid mérgezés tünetei is megbeszélésre kerülnek.

Összefoglalásként megtekintjük a www.cikiacigi.hu honlapon található dohányzás hátrányai című összeállítást.

<http://www.cikiacigi.hu/kicsik/hatrany.html>

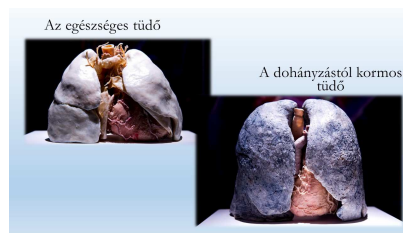
Füstgép készítése – változások megfigyelése.

Szükséges eszközök:

Műanyag üveg, vatta, gyurma, 1 szál cigaretta, gyufa/öngyújtó, hamutálca. Nyitott ablaknál meggyújtjuk a cigarettát, közben megfigyeljük a változásokat. Ahogyan a vatta elszíneződik az üvegben a ráakódott kátrány és egyéb anyagok miatt, ugyan úgy károsodik az emberi tüdő is a dohányzástól.

Képek megtekintése: Egészséges emberi tüdő – károsodott emberi tüdő. Hörgő hám állapot egészséges és dohányzó embernél.

Milyenek a képek? Melyiket választod? Képzeld el, hogy a tüdőd dohányzáskor ugyanúgy megsérül, mint egy erdő, amikor erdőtüz van.



46. ábra: Egészséges kontra dohányos tüdő

Forrás:

http://fustleves.blog.hu/2014/08/03/the_human_body_a_kiallitas

Most, óra végén melyik képet választanád? (Lehetőség van képcserére, ha valaki szeretne.)

Emberi sorsok– kisvideók megtekintése

Kisvideók megtekintése, emberi sorsokról. Érzések, gondolatok megosztása. Minden kisfilm után az érzések vélemények megbeszélésre kerülnek. Fontos, hogy a bejátszásokat követően, mindenki meg tudja osztani a többiekkel gondolatait.

<http://www.life.hu/drlife/20131107-sokkolo-videoval-hivjak-fel-a-terhesseg-alatti-dohanyzas-veszelyeire-a.html>

- Hogyan várunk egy kisbabát? Mit készítünk elő? Mit vásárolunk a számára?
- Milyen lehet a filmben szereplő magzatnak az élete?
- Milyen betegséget okozhat egy magzat számára, hogy édesanyja dohányzik?

<http://www.life.hu/drlife/20151019-dohanyzasrol-kisfilm-igaz-megrazo-tortenetek.html>

- Hogy érezted magad a film alatt?
- Mit gondolsz a szereplőről?
- Milyen életet tud Ő élni? Van, amit Te meg tudsz tenni, de Ő nem?
- Veled megtörténhet?

E. Függőség és leszokás

Megbeszélésre szánt kérdések: Ki dönti el, hogy egy személy leteszi a cigit? (Saját döntés fontosságának kiemelése.) Mire van szükség a leszokáshoz? Kitől kérhetünk segítséget? Nehéz lesz? Milyen buktatói lehetnek?

Kerekasztal beszélgetés már nem dohányzó személlyel. Sajátélmény megosztása a csoporttal.

Tévhitek a dohányzásról. Igaz – e az állítás?

Olyan állításokat vitatunk meg, amik az Ő köreikben is elterjedtek. Fontos, hogy érvelhessenek egy adott állítás mellett vagy ellen. Az állítások feldolgozását szituációs játékkal is ki lehet egészíteni.

Megbeszélésre szánt állítások:

- A cigizés segít a tanulásban.
- A dohányzástól vékony leszek.
- Felnőttebbnek látszom tőle.
- Csak akkor dohányzom, amikor én akarok.
- A dohányzás csak akkor káros, ha hosszú ideig folytatod – 20, 30 évig vagy még tovább.

6. Az alkohol és hatása az egészségre

A dohányzás mellett az alkohol az a káros szenvedély, ami a fiatalokat veszélybe sodorhatja. Fontos, hogy tisztában legyenek a rövid és hosszú távú hatásokkal, így tudják megőrizni saját egészségüket.

A téma bevezetéseként szituációs játékkal kezdünk. (Néhány felhasznált szituáció előző oldalakon került ismertetésre.) Először, egy a dohányzással kapcsolatos szituációt majd azt követően alkohollal kapcsolatosat játszik el a csoport.

A téma feldolgozásának menete, megbeszélésre szánt fő kérdések:

A. Sajátélmények megbeszélése

Ki fogyasztott már alkoholt, miben különbözik egy gyümölcsletről? Milyen érzés volt? Mi volt az oka az első alkoholfogyasztásnak?

Milyen fokozatai lehetnek az alkoholos állapotnak? Ki melyiket élte már át?

A kérdések megbeszélése után a „Szimat” nevű játék következik.

A résztvevők szemét bekötjük, különböző ételeket, italokat, illatokat szagoltatunk velünk.

A feladat csupán annyi, hogy találják ki, minek az illatát érzik. A megszagoltatott dolgok között szerepelt narancs, cola, szál virág, hagyma, csoki, öblítő, illetve egy alkohol tartalmú ital is.

Mit láttok a képeken? Melyik ital az, amit akkor is ihatunk, ha vezetünk? – a képek segítségével nevezzék meg melyik lehet alkohol tartalmú ital.



47. ábra: Alkohol

Forrás:

<http://kockatszolgalt.hu/>

Mi az alkohol? Mire használható?

Az **alkohol** víztiszta, gyúlékony, sejtölő mérgező, drog. A drog fogalmának megbeszélése: minden olyan szer, amely kívülről bejutva a szervezetbe hatással van annak működésére, valamint hatással van az idegrendszerre.

Az alkohol a zsírokat oldja. Orvosi célokra is széles körben használták. Teljes lebontása szinte kizárólag a májban történik, kis része a gyomorban.

Miből lehet alkoholt előállítani? Lehet – e erjedt gyümölcstől alkoholos állapotba kerülni ? (Sivatagi show részlet)

Mik lehetnek az italozás okai?

Az első ital elfogyasztásának okai lehetnek például: ünneplés, különleges alkalom, kíváncsiság, társak hatása. Az alkoholfogyasztásnak világszerte kultúrája van. Káros hatását a túlzott, esetleg mértéktelen fogyasztása idézi elő. Fogyasztását gyakorta inspirálják a kortárs minták, hogy sokan a felnőtttség jelképeként kezelik, illetve eszköze lehet a kamaszkori lázadásnak.

Mitől függ a felszívódás ideje?

Alkoholfogyasztás tempójától, testsúly, utolsó étkezés ideje, fogyasztó italozási múltja, test kémiai működése, lelkiállapot, a fáradtság, a stressz vagy az éhség.

B. „Azt mondták” – spot megtekintése.

(Forrás: www.mondjnenmetadrogokra.hu)

Érzések, gondolatok megbeszélése a rövidfilmről. Veled megtörténhet? Kaphatsz téves információkat az alkoholról, cigiről, drogokról?

Az alkohol útja a szervezetben – Milyen fizikai és pszichés hatásokat okozhat az alkohol?

Emberi felsőtestről rajz készítése. Rajzolják körbe egy társukat, majd rajzolják fel azokat a testrészeket, szerveket a papírra, amik szerintük fontosak a táplálék felvételhez. A rajz segítségével megbeszélésre kerül, hogy **hogyan hat az alkohol a szervezetre?**

Fontos tudatosítani, hogy már az első korty alkohol hatással van a száj és a nyelőcső nyálkahártyájára is.

Az alkohol egy része a gyomorban fog felszívódni, de nagy része eljut a bélrendszerbe, innen pedig az erekbe, lebontásának nagy részét a máj végzi. Az alkohol a szervezet minden részéhez eljutva fejt ki hatását.



Milyen fokozatai vannak az alkoholfogyasztásnak? Melyik fokozat, lépcsőfok mit jelent az ember életében?

- 1 – Kipróbálás
- 2 – Rendszeres fogyasztás
- 3 – Szenvedélyszerű fogyasztás
- 4 – Vegyi függőség

Alkohol szintek és hatások, mit tapasztalok, ha valaki...

- 1-2 italt iszik: Értelmi működés, ítélőképesség csökkenés. Viselkedésbeli változás nem figyelhető meg.
- 3-4 italt iszik: Fokozott ernyedés érzet, finomabb készségek romlása, felelősség tudat csökkenés, beszéd, hangos
- 5-7 italt iszik: Támolygás, csökkent fájdalom érzet, nyelv elakadás.
- 8-12 italt iszik: Csökken a testhőmérséklet, súlyos részegség tünetei
- 12-nél több italt iszik: Eszméletvesztés, hányás-fulladás. NEM lehet magára hagyni!

Minden résztvevő kipróbálhatja, a részeg látó szemüveg segítségével, hogy hogyan közlekedik egy ittas ember. Feladatokat valósítanak meg. Például: cipőfűző bekötése, horgászás, egyenes vonalon sétálás.

**C. A legfiatalabb áldozatok - Az alkohol hatása egy magzat életére
Mit okozat egy magzatnál, ha édesanyja a terhesség alatt alkoholt fogyaszt? Hogy jut el a magzatig az alkohol?**

A terhesség alatt a vérben jelenlevő alkohol eltérő mértékben lehet mérgező a fejlődő magzatra. A károsodás az enyhébb tünetektől a súlyosakig terjedhet. Az alkohol bekerül a véráramba, áthatol a méhlepényen, bejut a magzat szervezetébe. A terhesség bármely szakaszában árthat a babának, de az első három hónapban a legsúlyosabb. Fennáll a veszélye az alkohollal kapcsolatos születési rendellenességeknek, beleértve a növekedési zavart, az arcfejlődési rendellenességeket, illetve az agy és az idegrendszer károsodását.

A Magzati Alkohol Szindróma születési rendellenességek összessége, az anya terhesség alatti alkoholfogyasztásának következménye.



48. ábra: Magzati alkohol szindróma 1

Forrás:

<http://kids.reblog.hu/cimke/eg%C3%A9sz%C3%A9gv%C3%A9delem>



49. ábra: Magzati alkohol szindróma 2

Forrás:

<http://ujszulottmentokszegec.com/magzati-alkohol-szindroma-tunetei/>

Függőség és leszokás

Mit jelent, hogy valaki alkoholfüggő? Kitől kaphat segítséget? Mi kell ahhoz, hogy valaki megszabaduljon a függőségétől? Milyen gyógyítási lehetőségekről hallottatok? A cél, hogy minél több lehetőségről tudjanak. (Gyógyszeres kezelésre elvonási tünetek enyhítésére elvonókezelés, családterápia, pszichológiai, súlyosabb esetben pszichiátriai kezelés, szociális kezelésre (a társadalomba való visszatérésre).)

Mi lehet az alkoholfüggőség tünete?

Sóvárgás: erős igény vagy kényszer az ivásra.

Önuralom elvesztése: képtelenség határt szabni az ivásnak.

Testi függőség: elvonási tünetek, például émelygés, izzadás, remegés és szorongás, amelyek akkor következnek be, amikor huzamosabb, intenzív ivás után abbahagyják az alkoholfogyasztást.

Tolerancia: ellenálló-képesség, ami azt jelenti, hogy nagyobb alkoholemennyiség szükséges a mámoros állapot eléréséhez.

Igazság az alkoholról c. rövid dokumentumfilm megtekintése. A film során volt alkoholt fogyasztók beszélnek az alkoholról.

(Forrás: www.mondjnemetadrogokra.hu)

Film megbeszélése, feldolgozása

- Hogy éreztetted magad a film alatt?
- Mit gondolsz a szereplőről?
- Milyen életet tud Ő élni? Van, amit Te meg tudsz tenni, de Ő nem?
- Veled megtörténhet?

Játék: Alkohol és dohányzás témák lezárásaként egy QUIZ játékban vehet részt a csoport. 2-3 csoportra lesznek szétosztva, csoportonként szükséges, hogy 1 ember legyen, aki segít a válaszokat leírni.

A játék során elhangzó kérdések az eddig átbeszélte témákat, információkat tartalmazza. Feladat típusok: képfelismerés, igaz – hamis, feleletválasztás, melyik a kakukktója, mire gondolok.

Minden csoport kap egy válaszadó lapot, amire első feladatként csapatuk nevét kell felírni. A játék során 25 kérdést válaszolnak meg, a csapatnév megadása is 1 pontot ér, így összesen 30 pont gyűjthető.

A játékhoz felhasználható anyagok QUIZ néven megtalálhatóak a honlapon.

7. Szituációs feladatok az alkohol és dohányzás témakörökhöz

- A. Barátaiddal kirándultok, ők rágyújtanak, téged is próbálnak rábeszélni. Érveljetek ellene.
- B. Szüleid elengednek egy házibuliba. Először vagy ilyen bulin, amikor megérkezel, már az ajtóban alkoholtartalmú italokkal kínálnak. Hogyan utasítanád vissza?
- C. Utcán, megszólít egy idegen, azt mondja, hogy ajándékba ad Neked 3 szál cigarettát. Mit tennél? Van ennek veszélye?
- D. Reggel, amikor beérsz az iskolába, látod, hogy a szembe lévő kis utcában egy számodra ismeretlen az osztálytársaidnak ad el cigarettát. Mit tennél?
- E. Osztálytársad több gyereket megkínál az osztályban azzal a colával, amit magával hozott. Látod társaid reakcióját, van, akik azonnal a mosdóba rohan és kiköpi, de van, aki élvezettel fogyasztja. Elérkezik hozzád is az ital. Megszagolod és érzed, hogy több az alkohol tartalma az italnak, mint üdítő. Mit tennél ezek után? Mit mondanál társaidnak? Felkeresnél felnőttet?

Fontos, hogy minden esetben nagyon határozott és egyértelmű NEM legyen a verbális és a nonverbális válasz!

Képregény: Olvassátok el a képregényt, találjátok ki befejezést hozzá.



Felhasznált irodalom

A KORTÁRS SEGÍTÉS KÉZIKÖNYVE Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács, 2016.
Adler F., Mueller, G.O.W. & Laufer, W.S.: Kriminológia, Osiris Kiadó, Budapest, 2002.
Belügyi Szemle honlapja
Detrovics Zsolt (szerk): Az addiktológia alapjai I – II. –III.
Detrovics Zsolt: Az addiktológia alapjai, ELTE Eötvös Kiadó, 2007.
Dr. Pázmány Annamária: Drog előtt, drog helyett
ELLEN-SZER Oktatói Segédlet 2014.
ELLEN-SZER. A rendőrség biztonságra nevelő középiskolai programja. Oktatói segédlet, 2004.
Fejlesztő Pedagógia (pedagógiai szakfolyóirat) 14. évf., 2003/2-3Mentor-Szanator Kft., Budapest.
2003
Gabnai Katalin: Drámajátékok, Bevezetés a drámapedagógiába, Helikon Kiadó, 1999
Németh Attila, Gerevics József: Addiktológia
Rác József: Addiktológia. Tünetek és intervenciók Semmelweis Egyetem Egészségügyi Főiskolai
Kar, Budapest, 2001
Rudas János: Delfi örökösei – Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok, Gondolat,
Budapest, 1990
Szekszárdi Júlia: Utak és módok Pedagógiai kézikönyv a konfliktuskezelésről, Iskolafejlesztési
Alapítvány – Magyar ENCORE, 1995

Weboldalak

www.abstinentia.hu
www.drogfokuszpont.hu
www.droginfo.hu
www.drogvilag.hu
www.kapocs.ngo.hu
www.karosszenvedely.estart.hu
www.mondjnemetadrogokra.hu
www.mondjnemetadrogokra.hu
www.oefi.hu
www.sulinet.hu
www.szorongas.com

Linkek

<http://drogellen.mindenkilapja.hu/gallery/19790273/renderimages/17211377/kepek-drogokrol>
http://epitkezes-kert.vatera.hu/kert_mezogazdasag/noveny_kerteszet/vetomag_viraghagyma/egyeb/virginia_tobacco_virginiai_dohany_mag_70db_ritka_2205552017.html
http://indavideo.hu/video/Sivatagi_Show_1
http://indavideo.hu/video/Sivatagi_Show_1
http://kef.lap.hu/http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/drog_cigi_alkohol/4265/drog-kovetkezesek
<http://mielemodunk.cafeblog.hu/2015/12/01/a-dohanyzas-artalmait/>
<http://mnytud.arts.klte.hu/szleng/egyeb/drog.htm>
<http://saferinternet.hu/tippek-videok/szuloknek-pedagogusoknak>
<http://saferinternet.hu/tippek-videok/szuloknek-pedagogusoknak>
<http://saferinternet.hu/tippek-videok/szuloknek-pedagogusoknak>
<http://www.cikiacigi.hu/kicsik/elony.html>
<http://www.cikiacigi.hu/kicsik/hatranyn.html>
<http://www.ecigiplaza.eu/>
<http://www.isterra-seeds.com/hu/termek/tavaszi-arpa/grace>
<http://www.life.hu/drlife/20131107-sokkolo-videoval-hivjak-fel-a-terhesseg-alatti-dohanyzas-veszelyeire-a.html>
<http://www.life.hu/drlife/20131107-sokkolo-videoval-hivjak-fel-a-terhesseg-alatti-dohanyzas-veszelyeire-a.html>
<http://www.life.hu/drlife/20151019-dohanyzasrol-kisfilm-igaz-megrazo-tortenetek.html>
<http://www.life.hu/drlife/20151019-dohanyzasrol-kisfilm-igaz-megrazo-tortenetek.html>
http://www.nyugatijelen.com/magazin/nikotinbol_bio_novenyvedoszer.php
<http://www.patikamagazin.hu/betegszervezetek/cikkek/cikk/170/9>
https://www.google.hu/search?q=k%C3%A9pek+drogokr%C3%B3l&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj-y5Ow3srMAhXCuRQKHVhwC0EQ_AUIBigB&dpr=1#tbm=isch&q=drogok
<https://www.youtube.com/watch?v=th5U5hRu8k>
<https://www.youtube.com/watch?v=7CoyRMqS900>
<https://www.youtube.com/watch?v=F8BrXthMRGk>
<https://www.youtube.com/watch?v=GEWky9PEroU>
https://www.youtube.com/watch?v=J_RSqVB5GJM
https://www.youtube.com/watch?v=KUPvDN_RaWE
<https://www.youtube.com/watch?v=pW5IN-uWBs>
https://www.youtube.com/watch?v=Q1_hNTIV33g
<https://www.youtube.com/watch?v=wSC6wSmapXE>
<https://www.youtube.com/watch?v=zZnBDcYSsa0>

Ábrajegyzék

1. ábra: ÉFOÉSZ Baranya Megyei Egyesületének logója	5
2. ábra: Dobányültetvény	23
3. ábra: Száritott dobány	23
4. ábra: Cigaretta	23
5. ábra: E-cigaretta	25
6. ábra: Árpa	26
7. ábra: Komló	26
8. ábra: Szeszkes italok	26
9. ábra: Kábítószer	29
10. ábra: Indiai vadkender	30
11. ábra: Joint	30
12. ábra: Hasis	30
13. ábra: Mák	31
14. ábra: Morfium	31
15. ábra: Heroin por	32
16. ábra: Heroin intravénásan	32
17. ábra: Metadon	32
18. ábra: Kokacserje	33
19. ábra: Crack	33
20. ábra: Kokain	33
21. ábra: LSD bélyegek	34
22. ábra: LSD por formájában	34
23. ábra: Pszilocibin gombák	35
24. ábra: PCP por	35
25. ábra: PCP oldat	35
26. ábra: Mentamfetamin "party and play"	36
27. ábra: Speed tabletta és por	37
28. ábra: Ecstasy tabletták	38
29. ábra: Szípuzás	40
30. ábra: Spray	40
31. ábra: Kávécsesze	45
32. ábra: Kávéital	45
33. ábra: Különbözö színű teák (Balról jobbra: zöld tea, sárga tea, Tolong tea, fekete tea)	46
34. ábra: Energiaitalok 1.	47
35. ábra: Energiaitalok 2.	47
36. ábra: Internetfüggöség	49

37. ábra: Anorexia Nervosa	52
38. ábra: Kényszeres vásárló	53
39. ábra: Kényszeres tolvaj	53
40. ábra: Túrsfüggőség	56
41. ábra: S-AFEBOOK	87
42. ábra: Légzőrendszer	94
43. ábra: Cigaretta tartalma	95
44. ábra: Erdő	96
45. ábra: Erdőtűz	96
46. ábra: Egészséges kontra dohányos tudó	98
47. ábra: Alkohol	101
48. ábra: Magzati alkohol szindróma 1	105
49. ábra: Magzati alkohol szindróma 2	105