

ZAGROŻENIA WSPÓŁCZESNEJ CYWILIZACJI



ALKOHOLIZM

NARKOMANIA

KOMPUTEROMANIA

SEKTY

KONSUMPCJONIZM

Żyjemy szybko i intensywnie. Presja otoczenia, ciągły brak czasu, nieustanny natłok informacji, obowiązki zawodowe i domowe, kłopoty - oto nasza codzienność wypełniona stresem i frustracją. Niekiedy ich poziom staje się zbyt wysoki. Co wtedy?

Odrzucamy radykalne środki – zamach stanu, zmianę lub porzucenie pracy, rodziny. Nie pozostaje nic innego jak nauczyć się dystansu i radzenia sobie z problemami. Wszak ten dzień może być naszym dniem ostatnim, albo pierwszym dniem reszty naszego życia.

Można też inaczej – zadręczyć siebie samego i innych nieustannym narzekaniem, roszczeniami, poszukiwaniem winnych i stosowaniem metod ucieczkowych. Niekiedy bywa i tak, że to któryś z członków naszej rodziny wybierze ucieczkę. A możliwości jest wiele. Oto tylko niektóre z nich:



ALKOHOLIZM

Uzależnienie od alkoholu to choroba, która rozwija się podstępnie, bez świadomości chorej osoby. Nałóg zmienia sposób funkcjonowania naszego organizmu, tak w sensie fizycznym, psychicznym, jak i społecznym. Systematyczne spożywanie alkoholu prowadzi do zmiany tolerancji – organizm przestaje bronić się przed toksyną (np. ustają torsje) i jednocześnie potrzebuje zwiększonej dawki alkoholu, by osiągnąć ten sam stan nietrzeźwości.

Gdy osoba uzależniona przerywa picie na jakiś czas lub zmniejsza ilość spożywanego alkoholu, pojawiają się objawy abstynenckie - niepokój i drażliwość, dreszcze i drżenie kończyn, skurcze mięśniowe, poty, nudności, a nawet zaburzenia świadomości i majaczenie. Alkoholik stara się szybko usunąć dokuczliwe cierpienia powracając do nałogu. Kolejny efekt "uboczny" to subiektywne poczucie łaknienia alkoholu. W miarę upływu czasu bez używki, pojawiają się nieprzyjemne doznania podobne do głodu. W bardzo trudnych przypadkach zdarza się, że alkoholik ma zaburzenia pamięci i świadomości, tzw. „dziury pamięciowe”. Wtedy coraz więcej spraw dzieje się poza wolą osoby uzależnionej, a to stawia ją na pozycji życiowego bankruta - zrujnowane zdrowie, niska samoocena, bieda, samotność, bezdomność. Niekontrolowane picie może doprowadzić także do przedwczesnej śmierci. Wyniki wieloletnich obserwacji oraz tysięcy badań przeprowadzonych na całym świecie wskazują, że najlepiej w ogóle nie pić alkoholu. On naprawdę szkodzi zdrowiu! Jeżeli pijesz alkohol, to staraj się nie przekraczać dawki 2 standardowych drinków dziennie (standardowy drink to 10 g czystego, czyli 100% alkoholu) jeżeli jesteś mężczyzną i 1 standardowego drinka, o ile jesteś kobietą.



NARKOMANIA

Obecność narkotyków w życiu współczesnej młodzieży jest faktem, a ich dostępność powszechna. Do zagrożenia narkomanią dochodzi najczęściej w okresie dojrzewania, w czasie konfrontacji wyobrażeń o świecie, przyjaźni i miłości ze światem realnym, często odległym od naszych wizji. Przeciwdziałanie jej skutkom jest niezmiernie trudne. Jedną z najskuteczniejszych dróg jest zapobieganie, czyli profilaktyka. W okresie

dojrzewania młody człowiek powinien mieć wypełniony dzień zajęciami, w tym sportowymi. Młodzież wywodząca się z rodzin, gdzie rodzice poświęcają czas dziecku, organizują mu czas wolny, realizują rodzinne hobby, dużo rozmawiają, wspólnie rozwiązują problemy – tam rzadziej sięga się po narkotyki. Środowisko najbardziej sprzyjające narkotykom to brak czasu i zainteresowania dzieckiem.

Warto znać listę narkotyków, których używa młodzież:

Środki wziewne: kleje, rozpuszczalniki używane -wywołują stan odurzenia i euforii

Środki pobudzające: kofeina, kokaina, amfetamina-pobudzają ośrodkowy układ nerwowy.

Środki halucynogenne: marihuana, LSD- zaburzą czynności mózgu, potęgując dany nastrój

Opioty: morfina, kodeina, heroina, „kompot“- zmiana osobowości, zaburzenia pamięci koncentracji, w skrajnych przypadkach śmierć

Środki uspakajające : barbiturany, diazepam -działają depresyjnie na centralny układ nerwowy

Narkotyki syntetyczne: zastępniki powszechnie używanych narkotyków, głównie amfetaminy i z grupy opiatów – extaze.

Co powinno zaniepokoić w zachowaniu dziecka? - gwałtowny spadek masy ciała, przewlekły katar, krwawienie z nosa, przekrwione oczy, nadmiernie zwężone lub rozszerzone źrenice nie reagujące na światło, słodka woń oddechu, włosów, ubrania; ślady po ukłuciu, ślady krwi na bieliźnie; nagłe zmiany nastroju i aktywności, spadek zainteresowania ulubionymi zajęciami, zaburzenia pamięci lub toku myślenia, izolowanie się od innych domowników; napady złości, agresji, buntu; bełkotliwa, niewyraźna mowa; pogorszenie się ocen, wagary, konflikty z nauczycielem; późne powroty, noce poza domem; kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu



KOMPUTEROMANIA

Sygnaly komputeromanii u dzieci, młodzieży i dorosłych:

- potrzeba częstszego i dłuższego kontaktu z komputerem,
- zatrącanie poczucia czasu przed komputerem,
- fantazje i marzenia sensne związane z komputerem,
- mimowolne poruszanie palcami, jak na klawiaturze,
- zaniedbywanie kontaktów z bliskimi,
- syndrom abstynencki: bóle i zawroty głowy, znużenie, obojętność i apatia, trudności z koncentracją poza komputerem.

Stwierdzona komputeromania, czyli uzależnienie od komputera niesie zagrożenia dla młodego człowieka. Oto tylko niektóre z nich:

- **zagrożenia fizyczne:** wady postawy, skrzywienia kręgosłupa, wady wzroku, uszkodzenia nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka,
- **zagrożenia psychiczne:** nerwice, lęki, zmiany w układzie nerwowym tzw. padaczka ekranowa, zatrącania poczucia realizmu – „wielokrotna śmierć bohaterów i możliwości cudownych uzdrowień”,
- **zagrożenia moralne:** niekontrolowany kontakt z negatywnymi wartościami, postawami, informacjami i zachowaniami; ograniczenie rozwoju emocjonalnego i duchowego,
- **zagrożenia społeczne:** trudności w komunikacji z rodziną, grupą rówieśniczą,
- **zagrożenia intelektualne:** ograniczanie rozwoju do jednego źródła informacji.

Jak pomóc młodym ludziom?

- ograniczenie pobytu przed komputerem do max jednej godziny dziennie,
 - korzystanie z Internetu tylko pod kontrolą rodzica,
 - konsekwencja i stanowczość rodzica,
 - wygospodarowanie czasu na życzliwy, codzienny kontakt z dzieckiem, na rozmowy, wspólne działania.
- Należy zadbać, aby dziecko nie czuło się samotne i nie musiało uciekać w wirtualny świat.



SEKTY

Sekta to grupa społeczna izolująca się od reszty społeczeństwa, posiadająca własną hierarchię wartości i zespół norm zachowania, z silnie akcentowaną rolą przywódcy. Charakteryzuje ją rozbieżność między deklarowanymi, a realizowanymi celami. Realizowane działania najczęściej naruszają podstawowe prawa człowieka i zasady współżycia społecznego wywierając tym samym destrukcyjny wpływ na członków, sympatyków, rodziny i społeczeństwo.

Spółeczna charakterystyka sekt:

- mała liczebność grupy
 - wspólnotowy charakter
 - niechętny, obojętny lub nawet wrogi stosunek do społeczeństwa
 - brak aspiracji uniwersalistycznych
 - brak dążenia do dokonywania fundamentalnych zmian w życiu społecznym
 - skierowana do warstw niższych lub wyrażających dezaprobatę wobec porządku społecznego
 - osobiste, bezpośrednie, silne więzi między członkami
 - rygorystyczna kontrola (system zakazów i nakazów)
- indywidualistyczny charakter ascezy
 - istnienie osoby lub grupy tzw. "GURU" będącego najwyższym autorytetem w sekcie
 - odrzucenie dóbr kulturowych, w szczególności dopływu informacji z mas mediów
 - brak własności prywatnej (wspólnota wszystkich dóbr, czasami włącznie z osobistymi przedmiotami)
 - dążenie do zerwania wszelkich więzi ze społeczeństwem; (często izolacja przestrzenna od społeczeństwa)
 - przekonanie o własnej wyjątkowości.

Sekty destrukcyjne posługują się wobec swoich członków psychomanipulacją, a szczególnie techniką "Love bombing" („Bombardowanie miłością”)- otaczając nowego członka sekty wyjątkową serdecznością na początkowym etapie relacji z grupą. Jest to skuteczna metoda zwłaszcza wobec jednostek o słabym charakterze i niskim poziomie samoakceptacji.



KONSUMPCJONIZM

Konsumpcjonizm sprowadza się do nadmiernej konsumpcji dóbr materialnych i usług, przewyższających rzeczywiste potrzeby człowieka. Nie liczy się z kosztami ekologicznymi, społecznymi i indywidualnymi. Prowadzi do marnotrawstwa wyprodukowanych dóbr, ludzkiej pracy i zasobów przyrody. Tym samym zagraża przetrwaniu gatunku ludzkiego i cywilizacji. Przyczynia się także do duchowej degradacji człowieka, wprowadzając uzależnienie - im więcej się posiada, tym więcej się pożąda; człowiek oceniany jest nie po tym, kim jest, lecz miarą stanu posiadania.

Nadmiar materialnych dóbr nie prowadzi do wzrostu jakości życia człowieka, ale do podnoszenia jakości „opakowania” jego osoby.

U podstaw konsumpcjonizmu leży załamanie tradycyjnych wartości, charakterystycznych dla wielu religii. Kiedyś wiara w nieśmiertelność wydłużała horyzont czasowy. Obecnie, kryzys wiary prowadzi do maksymalnego korzystania z dobrodziejstw tego jedyne go życia, jakie zostało człowiekowi dane. Dziś konsumpcja na masową skalę staje się zbiorowym uzależnieniem.

Zdecydowany wpływ na takie zjawisko mają media, które świadomie kreują pewien wizerunek i poprzez medialny przekaz oddziałują na odbiorców. Dlatego określa się je, jako czwartą władzę, posiadającą niezwykłą umiejętność manipulowania innymi. Siła oddziaływania współczesnych mediów staje się niebezpieczna, szczególnie dla dzieci, których światopogląd stara się prowadzić w kierunku *MIEĆ*, a nie *BYĆ*.

Większość rodziców już dziś z przerażeniem śledzi kolejne reklamy *SUPER HITU*, który „każde dziecko mieć powinno”, by trafić do *elity* swojej grupy rówieśniczej.

Pewien siedmioletni chłopiec oświadczył mamie, że przeprowadza się do babci, bo babcia kupuje mu droższe zabawki...