

## Alkohol

Alkohol patrí medzi psychoaktívne látky a predstavuje najzneužívanejšiu legálnu drogu. K bagatelizácii jeho konzumu prispievajú spoločenské a kultúrne tradície, čo spôsobuje, že ho spoločnosť vo veľkej miere toleruje, napriek jeho negatívnym dôsledkom. V našich podmienkach je stále drogou číslo 1.

### Aké orgány poškodzuje časté holdovanie alkoholu?

*Mozog* – alkohol zabíja mozgové bunky, ktoré sa neobnovujú. Znižuje intelekt, zhoršuje pamäť, v konečnom dôsledku môže spôsobiť aj demenciu.

*Srdce* - srdce môže na prehnané množstvá alkoholu reagovať poruchami rytmu, či vysokým krvným tlakom.

*Pečeň* – táto sa dlhodobým pitím zväčšuje a začína sa jej prestavba – bunky pečene sa menia na väzivové bunky a pečeň tvrdne.

*Trávacie ústrojenstvo* – pri dlhodobom pití v pažeráku vznikajú kŕčové žily. Nadmerná tvorba žalúdočných štiav spôsobených alkoholom poškodzuje žalúdočné steny a zvyšuje riziko rakoviny. Znižuje aj činnosť pankreasu, čo môže spôsobiť cukrovku.

*Cievy* – kvôli stvrdnutej pečeni sa stláčajú, keďže krv cez ňu nemôže dostatočne pretekať a môže tak dôjsť k ďalšiemu poškodeniu so smrteľnými následkami.

<http://pisrozumom.sk/ako-posobi-alkohol/>

<http://menejalkoholizmu.dusevnezdravie.sk/>

<https://www.dusevnezdravie.sk/alkoholizmus-alkoholova-zavislost/>

## Fajčenie

Fajčenie je jedným z najväčších problémov súčasnej spoločnosti. Závislosti na fajčení, resp. závislosti na cigaretách podlieha mnoho ľudí rôznych vekových kategórií. Za závislosť je zodpovedná látka zvaná nikotín, ktorá sa pôvodne nachádza v tabakovej rastline. Tabak sa môže vyskytovať aj v podobe žuvacieho či fajkového tabaku. Proces fajčenia prebieha tak, že človek ústami inhaluje nikotín, z ktorého po zapálení vznikne dym. Dym sa dostáva do dýchacieho traktu a ďalej putuje krvou až do mozgu. Pri tomto procese je srdce človeka nútené k jeho vyššiemu výkonu, čím sa viac namáha a tým spôsobuje veľké riziko srdcového infarktu. Vyplýva z toho aj to, že človek ktorý začne s fajčením skôr, tým väčšie je u neho riziko infarktu.

Žltnutie zubov rovnako i žltnutie prstov má na svedomí decht, ktorý sa lepí i na pľúca. Vstupe dechtu a dymu do pľúc však nezabráni ani filter cigarety. Takýto cigaretový dym, ktorý ma okrem iného aj nepríjemný zápach, obsahuje približne 4000 škodlivých chemikálií a z toho vyše 40 z nich spôsobuje väčšiu možnosť ochorenia na rakovinu pľúc. Páchnuci cigaretový dym neškodí iba samotnému fajčiarovi, ale i ľuďom, ktorí sa pohybujú v jeho blízkosti.

Ďalším príznakom fajčenia je častý kašeľ. Vyvoláva ho telo preto, aby sa zbavilo nepriaznivých látok.

<http://www.nefajcite.sk/index.htm>

[http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/letaky/seniori/Zanechanie\\_fajceni\\_u\\_seniorov.pdf](http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/letaky/seniori/Zanechanie_fajceni_u_seniorov.pdf)

## Agresivita

V bežnom živote sme stále častejšie svedkami agresivity v správaní i komunikácii. Dalo by sa povedať, že žijeme v dobe rastúcej agresivity. Agresívny človek egoisticky presadzuje svoje záujmy. Neberie ohľad na iných ľudí, ani na ich záujmy. Svoje ciele dosahuje agresívnymi prostriedkami. Na úrovni komunikácie a správania. Agresívny človek je často hlučný, skáče druhým do reči, nedokáže vypočuť iný názor. Presadzuje sa silou a intenzitou svojho prejavu. V jeho správaní dominuje nadradenosť, povýšenosť a dominancia. Konvencie ani slušnosť nerešpektuje. Kritizuje, zosmiešňuje a hodnotí. Subjektívne, povrchné a neobjektívne. Najčastejšou príčinou agresivity je vlastný pocit menejcennosti a silná neistota. Agresívny človek je slabý človek. Svoju slabosť maskuje agresivitou. Vo väčšine prípadov svojou agresivitou smeruje ešte k väčšej izolácii a sociálnemu a vzťahovému úpadku.

<https://zdravoteka.sk/priznaky/agresivita/>

## Šikana

*Šikanovanie patrí medzi najviac citlivé a diskutované témy v školskom prostredí. Je tomu tak najmä preto, lebo ak sa jav šikanovania v škole vyskytne, zasiahne takmer celý systém - žiaka, ktorý je šikanovaný, jeho spolužiakov, učiteľov aj rodičov. Je preto veľmi dôležité vedieť o šikane čo najviac.*

<http://web.stonline.sk/spozs/sikanovanie.html>

## Kyberšikana

Pod pojmom kyberšikana (tiež elektronické šikanovanie, kyberšikanovanie, e-šikana, online šikanovanie) rozumieme zámerné urážanie, vyhrážky, odhaľovanie intímnych informácií či obťažovanie iných za pomoci moderných komunikačných prostriedkov - trvajúce spravidla dlhší čas.

Kyberšikanovanie prebieha buď na internete (napr. cez e-maily, čít, cez videá na internetových portáloch ako YouTube, na sociálnych sieťach), alebo cez mobilný telefón (napr. cez aplikácie ako WhatsApp či obťažujúce volania). Páchateľ - ktorého voláme aj agresor - koná často anonymne, aby obeť nevedela, odkiaľ útoky prichádzajú.

Práve pri kyberšikane medzi deťmi a mládežou sa obeť s agresorom väčšinou pozná aj v "reálnom" svete. Takmer vždy majú obeť podozrenie, kto sa môže skrývať za týmito útokmi. Kyberšikana spravidla pochádza od ľudí v našom blízkom okolí - zo školy, mestskej štvrte, z našej dediny či komunity. Prípadov, kedy sú do šikanovania zapojené úplne cudzie osoby, býva menej.

<https://www.zodpovedne.sk/index.php/sk/ohrozenia/kybersikanovanie>

<http://preventista.sk/info/kybersikanovanie-sa-moze-skoncit-zapisom-v-registri-trestov/>