

UZALEŻNIENIA

POZNAJ RODZAJE UZALEŻNIEŃ

**ZALEŻY CI NA
TWOIM DZIECKU?**

NIE POZWÓL, BY ZOSTAŁO SAME ZE
SWOIMI PROBLEMAMI



Broszura została opracowana przez Parafię Rzymskokatolicką pw. św. Mikołaja w Pruchniku w ramach realizacji zadania w zakresie profilaktyki uzależnień „Kocham życie, nie dawkuje”. Dofinansowano z budżetu Województwa Podkarpackiego – Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie.

Wybór i opracowanie tekstów: Anna Dębicka





TYTUŁEM WSTĘPU

Drodzy rodzice! Dostajecie do ręki broszurę, która ma za zadanie w sposób zwięzły przybliżyć Państwu wybrane zagadnienia dotyczące problemu uzależnień. Niniejsza publikacja w żaden sposób nie wyczerpuje tak ważnego i zarazem złożonego tematu, a jedynie sygnalizuje palące problemy współczesnego świata dzieci i młodzieży. Prowadzona obserwacja dostarcza niestety przykrych informacji. Coraz więcej dzieci i dorastających młodych, nie radząc sobie z sytuacjami, jakie stawia przed nimi życie, sięga po różnego rodzaju używki, które jedynie doraźnie uśmierzają ból egzystencji. Jednocześnie trzeba zauważyć, że znaczna część rodziców, kierując się ślepyim zaufaniem i źle pojętą miłością nie zauważa tych problemów, co powoduje ich narastanie. Mamy nadzieję, że te kilka sygnałów umieszczonych w niniejszej broszurce, pomoże Państwu w ochronieniu Waszych dzieci przed różnego rodzaju uzależnieniami.

UZALEŻNIENIA

Uzależnienie (nałóg) to nabyta silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności lub zażywania jakiejś substancji. Jest to choroba, która utrudnia prawidłowe funkcjonowanie psychiczne, fizyczne i społeczne. Osoba uzależniona najczęściej nie zdaje sobie sprawy ze swojego nałogu, który przynosi wiele szkód. To trwały i nawracający stan, w którym używanie danej substancji wymyka się spod kontroli i całkowicie dominuje nad zachowaniem człowieka.

Według American Psychiatric Association (Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego) uzależnienie jest chorobą mózgu i należy je traktować tak samo jak inne choroby przewlekłe (np. nadciśnienie czy cukrzycę). Nie zmienia to jednak faktu, że osoby uzależnione mają w dużym stopniu wpływ na swoje wybory!



PSYCHICZNE

ciągłe myślenie o zażywaniu i zdobywaniu jednej substancji

3 Typy uzależnień

FIZYCZNE

gdy organizm jest przyzwyczajony już do danej substancji, a jej brak wywołuje bóle, poczucie zimna, biegunki, wzrost ciśnienia krwi i zaburzenia rytmu serca, bezsenność, nadmierna potliwość

BEHAWIORALNE

uzależnieniu od czynności, bądź też od danych popędów, np. uzależnienie od gier komputerowych, Internetu, hazardu



UZALEŻNIENIA - ETAPY



EKSPERYMENTOWANIE

początkowo osoby są ciekawe skutków działania danej substancji i są przekonane o tym, że mogą ją zażyć raz bądź kilka razy, a potem z niej zupełnie zrezygnować; niestety pierwsze próby często prowadzą do zażywania okazjonalnego



ZĄŻYWANIE OKAZJONALNE

używki przyjmowane są na przykład podczas spotkań z przyjaciółmi, a ich zażywanie daje poczucie integracji z grupą oraz akceptacji, i powtarza się podczas kolejnych spotkań

ZĄŻYWANIE REGULARNE

zażywanie staje się częścią życia, wykorzystywane jest do osiągnięcia przyjemności; na tym etapie osoby są już uzależnione psychicznie, choć nieświadome tego faktu – wciąż wierzą, że mogą w każdej chwili zrezygnować z używki

UZALEŻNIENIE

ilości używek przyjmowanych do tej pory stają się niewystarczające, więc chorzy sięgają po większe dawki bądź silniejsze środki



NIKOTYNA

Nikotyna jest substancją zawartą w liściach i korzeniach tytoniu. Jest środkiem uzależniającym. Podczas palenia tytoniu jest wchłaniana do krwi już w jamie ustnej i górnych drogach oddechowych. Dostarczona do płuc przenika przez pęcherzyki płucne i dociera wraz z krwią do wszystkich komórek. Pod wpływem nikotyny mózg produkuje substancje wpływające na emocje. Pobudzają one organizm i wywołują uczucie przyjemności.

Dym tytoniowy składa się z prawie 4000 związków chemicznych, z tego ponad 40 to substancje rakotwórcze. Ich działanie nie jest ograniczone jedynie do palaczy tytoniu, ale także dotyczy wszystkich tych osób (mężczyzn, kobiet i dzieci), które przebywają w pomieszczeniach, gdzie występuje dym tytoniowy (tzw. "palenie bierne"). Dym jest inhalowany do dróg oddechowych, skąd dostaje się do krwioobiegu i zostaje rozprowadzony po całym organizmie.



MŁODZI A NIKOTYNA

- Ponad **60 proc.** nastolatków ma już za sobą inicjację nikotynową.
- **52,4 proc.** młodzieży zainicjowało kontakt z nikotyną za pomocą tradycyjnych papierosów.
- **9,2 proc.** nastolatków codziennie pali tradycyjne papierosy, a wapuje 10,6 proc.
- **30 proc.** badanych nastolatków odpowiedziało, że ich rodzice nie wiedzą, że używają oni e-papierosów lub palą zwykłe papierosy.



Kwas stearynowy
świeca



Trotyl
rozpuszczalnik



Nikotyna
środki owadobójcze



Kadm
baterie



Butan
benzyna do zapalniczek



Amoniak
płyn do WC



Arsenic
śmiertelna trucizna



Metan
gaz



Kwas octowy
ocet



JUULING – WAPOWANIE CZYLI E-PAPIEROSY

JAK DZIAŁAJĄ E-PAPIEROSY

E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do temperatury około 200 stopni Celsjusza, tworząc przy tym aerozol, który jest wdychany przez użytkownika.

Co znajduje się w e-papierosie?

A

ACETALDEHYD

Substancja skrajnie łatwo palna, szkodliwa, drażniąca. Ograniczone dowody działania rakotwórczego. Działa drażniąco na oczy i drogi oddechowe.

F

FORMALDEHYD

Jest stosowany najczęściej jako surowiec do produkcji wielu barwników, żywic syntetycznych, w garbarstwie, fotografice, do konserwacji i utrwalania preparatów anatomicznych i histopatologicznych oraz jako środek dezynfekujący.

A

AKROLEINĘ

Substancja wysoce łatwo palna, bardzo toksyczna, żrąca oraz niebezpieczna dla środowiska. Działa bardzo toksycznie przez drogi oddechowe, działa toksycznie w kontakcie ze skórą i po połknięciu; powoduje oparzenia.

K

KARCINOGENNE NITROZOAMINY

Długoterminowa ekspozycja na te związki może zwiększyć ryzyko zachorowania na nowotwory. N-nitrozoaminy poza działaniem rakotwórczym i mutagennym wykazują także właściwości genotoksyczne i embriotoksyczne.

A

ACETON

Aceton jest substancją wysoce łatwopalną. Działa drażniąco na oczy, wysusza skórę i może wywołać uczucie senności lub zawroty głowy. Opary acetonu łatwo wchłaniają się przez płuca do krwi, która rozprawdza ten związek po całym organizmie.

PROBLEM UŻYWANIA E-PAPIEROSÓW

Polska negatywnie wyróżnia się na tle innych państw. Odsetek użytkowników elektronicznych papierosów jest bardzo wysoki, szczególnie w grupie nastolatków i młodych dorosłych. Nawet **30%** uczniów w wieku **od 15 do 19 lat regularnie pali** elektroniczne papierosy, a **60%** spróbowało ich co najmniej raz w życiu.

Ponad połowa badanych (54,8%) uważa, że e-papierosy są dużo bezpieczniejsze niż zwykłe papierosy! Używanie e-papierosów jest traktowane przez młodzież jako mniej ryzykowne. Ponadto e-papierosy wyglądają i pachną atrakcyjnie, co osłabia negatywne przekonania na temat ich wpływu na zdrowie. Młodzież nie zdaje sobie sprawy, że e-papierosy tak samo uzależniają i tak samo negatywnie wpływają na zdrowie jak papierosy tradycyjne.



ALKOHOL

Alkohol jest jedną z najbardziej popularnych używek o działaniu odurzającym. Towarzyszy człowiekowi od niepamiętnych czasów. Alkohol nie wymaga trawienia – jest bezpośrednio wchłaniany z przewodu pokarmowego do krwi. Stąd szybko dociera do wszystkich narządów. Tuż po spożyciu wywołuje przyjemne odprężenie. Jednak już niewielkie ilości alkoholu wchłonięte przez mózg osłabiają ośrodki, które kontrolują koordynację nerwowo-ruchową, uwagę i zdolność oceny sytuacji. Alkohol spożyty w nadmiarze powoduje stan upojenia alkoholowego, którego objawami są: bełkotliwa mowa, podwójne widzenie, zaburzenia równowagi i oszołomienie. Regularne zażywanie alkoholu może przerodzić się w alkoholizm – uzależnienie trudne do opanowania.

Alkohol działa negatywnie właściwie na cały organizm. Atakuje niemal wszystkie układy narządów wewnętrznych, siejąc spustoszenie w mózgu, żołądku, wątrobie, sercu, naczyniach krwionośnych. Można powiedzieć, że jest zabójcą o kompleksowym działaniu.

- Zaburzenia życia rodzinnego – **94%** Alkohol powoli i podstępnie niszczy pijącego i jego rodzinę, często prowadzi do utraty pracy. Rodzina alkoholika narażona jest na agresję, przemoc fizyczną i psychiczną, czasem seksualną
 - Problemy w kontaktach z ludźmi – **84%**
 - Problemy finansowe – **82%**
 - Przemoc wobec bliskich – **57%**
 - Problemy z prawem (karalność) – **51%**
 - Przewlekły alkoholizm prowadzi do chorób psychicznych, ciężkich schorzeń wątroby, nerek, żołądka, serca itd. Zwiększa przestępczość, sprzyja szerzeniu się chorób wenerycznych i ujemnie wpływa na potomstwo.
-

ALKOHOŁ WSRÓD MŁODYCH

Ponad **90%** nastoletnich dzieci pije alkohol, a **ponad 65%** siedemnastolatków upiło się co najmniej raz.

Blisko **co czwarty rodzic** (21% kobiet i 26% mężczyzn) **wyraziłby zgodę** na to, by dziecko spróbowało alkoholu przed osiągnięciem pełnoletności.

Jaki alkohol najczęściej spożywa młodzież?

- piwo - 74% ankietowanych
- wódka - 63% uczniów
- wino - 43% nastolatków

- problemy w nauce,
- nadpobudliwość, agresja,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją,
- zachowania przestępcze,
- poczucie zmęczenia,

- trudności wychowawcze,
- depresja,
- złe samopoczucie.



NARKOMANIA

Narkotykami nazywamy środki odurzające, substancje pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działające na ośrodkowy układ nerwowy.



Narkotyki są niezwykle szkodliwe. Uzależnienie to nie jedyny efekt uboczny stosowania narkotyków. Przy długotrwałym nadużywaniu są trucizną, która powoli niszczy cały organizm. Wpływają nie tylko na funkcjonowanie poszczególnych narządów, lecz także mogą zmieniać psychikę człowieka. Ponadto, częste wśród narkomanów używanie tych samych igieł i strzykawek do aplikacji substancji odurzających sprzyja przenoszeniu wirusa HIV oraz wirusów wywołujących zapalenie wątroby typu B i C.

Narkotyki wywołują lub prowadzą do wielu chorób psychicznych. Choroby psychiczne, na które narażeni są narkomani, to przede wszystkim:

- zaburzenia osobowości,
- zaburzenia nastroju,
- psychozy,
- depresja,
- nerwica,
- stany lękowe.

Same narkotyki mogą także wywołać schorzenia takie, jak:

- napady padaczkowe,
- udar mózgu,
- zawał serca,
- uszkodzenia nerek,
- uszkodzenia wątroby.

Uzależnienia od narkotyków wywołują chęć sięgania po coraz większe dawki. Może to doprowadzić do przedawkowania i silnego zatrucia, a nawet do śmierci.

Według badań ESPAD z 2019 roku, **odsetek uczniów**, którzy deklarowali używanie narkotyków kiedykolwiek w życiu, **wyniósł 21%**.



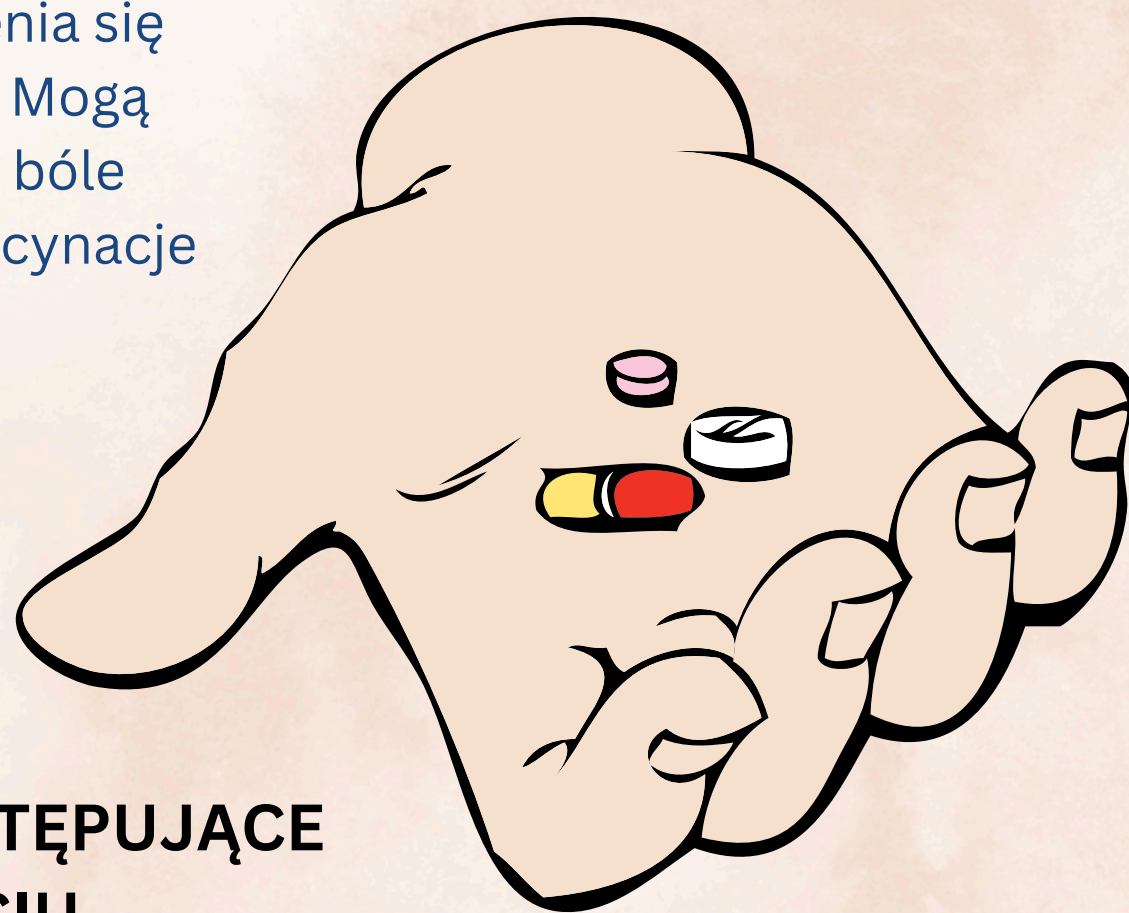
NARKOMANIA - PROBLEM DOPALACZY

Dopalacze to termin, którego używa się potocznie dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym lub faktycznym działaniu psychoaktywnym, nie znajdujących się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka. Mogą powodować uczucie niepokoju, bóle głowy, dezorientację, silne halucynacje i urojenia, a nawet ataki szału.

OBJAWY UŻYWANIA, WYSTĘPUJĄCE BEZPOŚREDNIO PO ZAŻYCIU

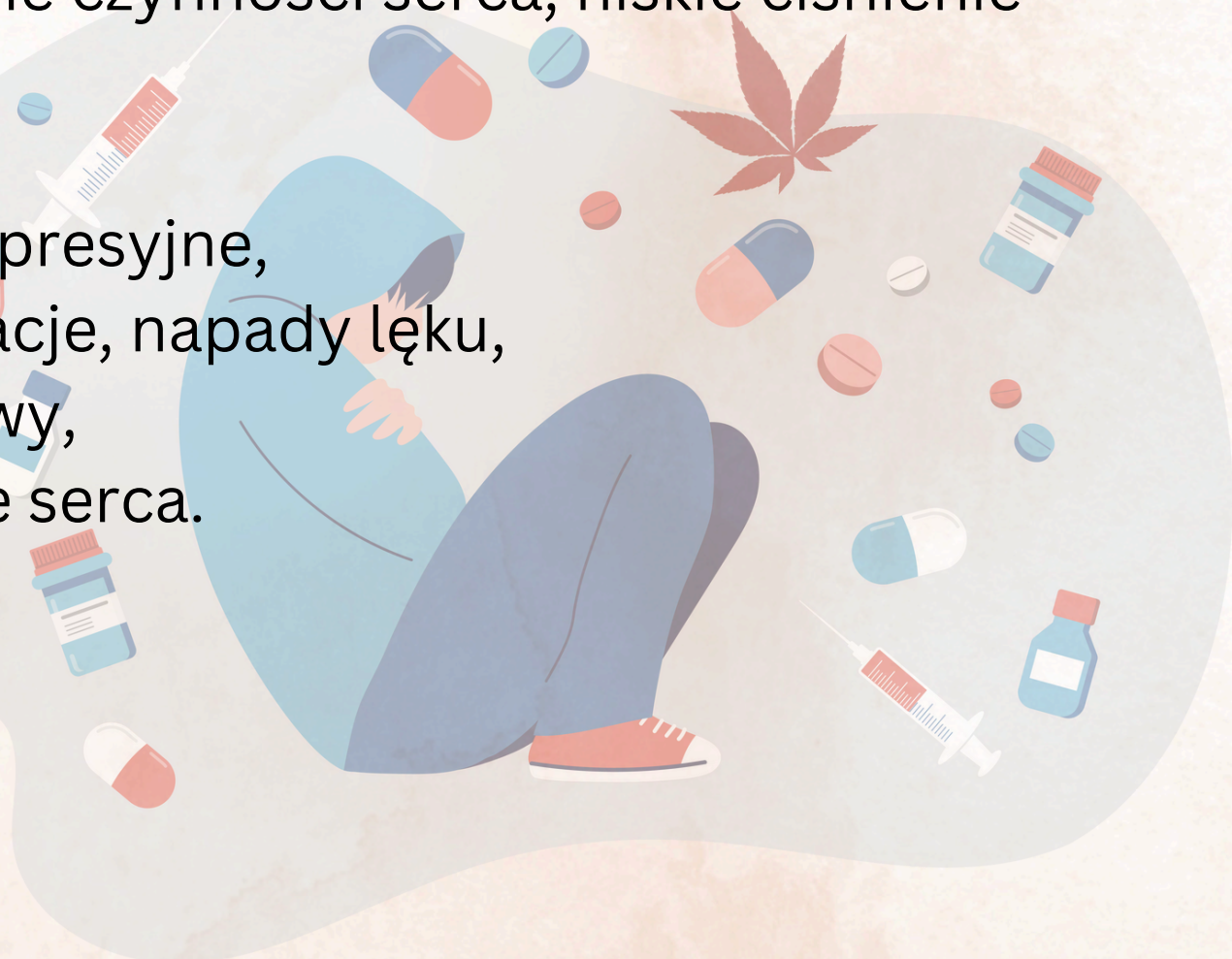
Nie ma charakterystycznych objawów zatrucia dopalaczami (za wyjątkiem zatrucia opioidami!). Pamiętaj, że w zależności od rodzaju zażytej substancji oraz dawki mogą wystąpić różne symptomy:

- nadmierny przyływ energii, pobudzenie psychoruchowe,
- podwyższenie nastroju,
- rozdrażnienie,
- wahanie nastroju,
- zaburzenia świadomości,
- zaburzenia oddechowe do zatrzymania oddechu,
- zwolnienie czynności serca, niskie ciśnienie tętnicze,
- agresja,
- stany depresyjne,
- halucynacje, napady lęku,
- bóle głowy,
- kołatanie serca.



Dopalacze nie są bezpieczną alternatywą dla substancji nielegalnych. Oprócz środków psychoaktywnych zawierają wiele zanieczyszczeń, trucizny, leki, środki chemiczne, itp. Substancje psychoaktywne zawarte w dopalaczach działają na układ nerwowy człowieka i łatwo można je przedawkować, co prowadzi do poważnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet śmierci. Zażywanie dopalaczy może być tragiczniejsze niż używanie innych narkotyków gdyż ich skład jest nieznan. W przypadku zatrucia dopalaczami lekarze mogą okazać się bezsilni lub nie zdążyć z pomocą (nie wiedzą z jakimi związkami toksycznymi mają do czynienia). Producenci dopalaczy dodają do nich m.in. drobno mielone szkło. Uszkadza ono błony śluzowe, przez co zwiększa się wchłanianie narkotyku do organizmu.

Badania wśród uczniów pokazują, że **co dziesiąty nastolatek próbował dopalaczy** – czyli substancji psychoaktywnych o nieprzewidywalnym składzie chemicznym, zagrażającym zdrowiu i życiu.



INTERNET

Oprócz szeregu zalet, jakie niesie ze sobą używanie Internetu, musimy być świadomi ogromu niebezpieczeństw jakie czyhają na nasze dzieci w sieci.

ZAGROŻENIA:

- kontakt z materiałami zawierającymi nieodpowiednie treści: filmy, zdjęcia, teksty: o charakterze pornograficznym prezentujące przemoc, promujące zagrażające zdrowiu i życiu postawy i zachowania (np.: hazard, uczestnictwo w sektach, anoreksja)
- niebezpieczne kontakty
- cyberprzemoc
- uzależnienie od Internetu
- zaburzenie relacji z rówieśnikami w realnym świecie



JAK CHRONIĆ DZIECI PRZED SZKODLIWYMI TREŚCIAMI?



1. Zwracać uwagę na to, czym dziecko zajmuje się w Internecie. Rozmawiać z nim o tym.
2. Ustalić zasady. Wy tłumaczyć dziecku, dlaczego nie chcemy, by odwiedzało określone strony.
3. Program filtrujący może być pomocnym narzędziem, jednak filtr nigdy nie zastąpi czujnego rodzicielskiego oka i szczerzej rozmowy.
4. Najlepsza sytuacja to taka, w której dziecko rozumie, jakie treści są dla niego szkodliwe i samo nie chce mieć z nimi kontaktu. Ważne, by to rodzice, a nie Internet, byli dla dziecka najważniejszym przewodnikiem po świecie.

CYBERPRZEMOC

Akty cyberprzemocy przyjmują różne formy: nękanie, straszenie, szantażowanie, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących zdjęć, filmów, tekstów oraz podszywanie się w sieci pod kogoś wbrew jego woli.



NIEBEZPIECZNE KONTAKTY

Zdecydowana większość młodych internautów korzysta z komunikatorów, chatów i portali społecznościowych. Dzieci zawierają w ten sposób nowe znajomości, co naraża je na możliwość kontaktów z niebezpiecznymi osobami. Przez swoją niewiedzę i łatwowierność stają się ofiarami przestępstw z użyciem Sieci: oszustw, wyłudzeń, włamań komputerowych.

Grooming - to szczególna kategoria relacji tworzona w Internecie między osobami dorosłymi a dziećmi w celu ich uwiedzenia i wykorzystania.

CO ZROBIĆ, ABY DZIECKO NIE PADŁO OFIARĄ GROOMINGU?

- porozmawiać z dzieckiem o tym, jakie kontakty wolno mu nawiązywać za pomocą Internetu, określić, które są niebezpieczne;
- zapewnić, że warto by rodzic lub inne dorosłe osoby wiedziały o każdej osobie, z którą nawiązuje ono kontakt przez Internet;
- zapewnić, że cokolwiek zdarzy się niebezpiecznego w Internecie najważniejsze jest, aby dziecko Ci o tym opowiedziało;
- jeśli wiesz lub podejrzewasz, że dziecko nawiązało z kimś bliski kontakt w Sieci i jest on dla niego szkodliwy – skontaktuj się z helpline.org.pl



NADUŻYWANIE INTERNETU NIESIE ZE SOBĄ OKREŚLONE KONSEKWENCJE ZDROWOTNE

1. Problemy ze snem.
2. Pogorszenie nastroju.
3. Depresja.
4. Fobie.
5. Zaburzenia lękowe.
6. Większa podatność na infekcje.
7. Przewlekły ból: pleców, szyi, ramion, dłoni i przegubów.
8. „Padaczka ekranowa” – zaburzenie, którego objawem są silne wstrząsy związane z utratą świadomości.

FONOHOLIZM, NOMOFOBIA I FOMO – UZALEŻNIENIE OD TELEFONU

FOMO (fear of missing out), czyli strach przed pominięciem. Jest to obawa przed przegapieniem informacji ze świata lub kręgu znajomych, okazji do interakcji społecznej, wydarzenia lub możliwości inwestycji. Dlatego osoby uzależnione nieustannie przeglądają newsy lub media społecznościowe, by być na bieżąco.

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD TELEFONU

- spędzanie dużej ilości czasu w ciągu dnia na korzystaniu z telefonu (w tym w mediach społecznościowych lub grach mobilnych),
- odczuwanie przymusu wykonywania połączeń lub pisania wiadomości tekstowych,
- nieustanne zerkanie na ekran telefonu komórkowego,
- ograniczenie realnych spotkań z rodziną i znajomymi oraz kontaktowanie się z nimi wyłącznie za pomocą telefonu,
- zaniebywanie swoich obowiązków,
- zrezygnowanie z innych form aktywności i możliwości spędzania wolnego czasu na rzecz telefonu komórkowego,
- strach przed samotnością,
- pogorszenie nastroju (a nawet agresja) w sytuacji, gdy niemożliwe jest korzystanie z telefonu komórkowego.

Nomofobia – strach przed rozładowaną baterią. To fobia polegająca na obawie, że telefon komórkowy się rozładuje w momencie, gdy nie ma możliwości podłączyć go do prądu. Na samą myśl o takiej sytuacji pojawia się dyskomfort psychiczny. Objawy znacznie się nasilają, gdy faktycznie dochodzi do utraty łączności. Należą do nich:

- przyspieszenie tętna,
- ucisk w klatce piersiowej i uczucie duszności,
- wzmożona potliwość,
- nudności i ból brzucha,
- niepokój i frustracja



SKUTKI UZALEŻNIENIA OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO

- Nadmierne spędzanie czasu przed ekranem telefonu komórkowego niesie za sobą poważne skutki. Przede wszystkim może stać się przyczyną problemów w ważnych sferach życia – zawodowego, szkolnego, uczuciowego, społecznego. Prowadzi do tego zaniedbywanie obowiązków i relacji na rzecz korzystania ze smartfona.
- Uzależnienie od telefonu wiąże się z pogorszeniem ogólnego funkcjonowania organizmu. Często pojawia się bezsenność – zwłaszcza gdy użytkowanie smartfona ma miejsce w godzinach wieczornych i nocnych. Objawia się ona trudnościami z zasypianiem i zbyt krótkim snem, co skutkuje zmęczeniem, złym samopoczuciem i nadmierną sennością w ciągu dnia. Fonoholizm może też skutkować problemami z koncentracją, zaburzeniami pamięci, bólami głowy.



CZY MOJE DZIECKO JEST UZALEŻNIONE?

SYGNAŁY, KTÓRYCH NIE MOŻESZ ZLEKCEWAŻYĆ



01

ataki agresji, zmienność
nastroju

02

problemy z higieną osobistą

03

zbyttnia tajemniczość
odnośnie zawieranych
znajomości

04

mniejsze zainteresowanie
zajęciami, które wcześniej
były dla dziecka atrakcyjne

05

problemy w nauce, problemy
z koncentracją

CO ZROBIĆ, BY CHRONIĆ SWOJE DZIECKO?



towarzysz mu w budowaniu jego świata wartości
- **bądź przykładem**

aktywnie spędzaj z nim wolny czas - tego potrzebuje bardziej niż kolejnych prezentów

rozmawiaj o jego relacjach i pomagaj w ich budowaniu

nie lekceważ jego problemów

jeśli zauważasz problem - poradź się specjalisty



POWIENIENIEŚ WIEDZIEĆ

To nie przypadek, że w uzależnienia i inne formy kryzysu wpadają nie tylko dzieci żyjące w rodzinach patologicznych, lecz także ludzie młodzi, zdrowi, utalentowani, bogaci i z tak zwanych dobrych domów. W większości przypadków zabrakło im w dzieciństwie miłości, wychowania i wsparcia ze strony rodziców. Bezpośrednią przyczyną wpadania w uzależnienia jest doświadczanie bolesnych stanów emocjonalnych, zwłaszcza wtedy, gdy cierpienie wynika z rozgoryczenia młodego człowieka bliskimi sobie osobami czy własnym sposobem postępowania. Sięganie po narkotyki i inne substancje psychotropowe wydaje się wtedy atrakcyjne, bo na kilka czy kilkanaście godzin pozwala „zapomnieć” o tym, co boli czy co niepokoi.

ks. Marek Dziewiecki

NETOGRAFIA

1. <https://www.medonet.pl/leki-od-a-do-z,uzaleznienie-od-internetu,artykul,1734003.html>
2. <https://www.emc-sa.pl/dla-pacjentow/blog/uzaleznienie-od-telefonu-i-nomofobia-przyczyny-objawy-leczenie>
3. <https://www.edukator.pl/presentation/show/?uid=4b729ea7850c0c5350e1bd5843da41d7f3d62d04>
4. <https://mindhealth.pl/co-leczymy/uzaleznienia>
5. <https://bursa2zamosc.pl/wp-content/uploads/2020/04/Problem-uzale%C5%BCnie%C5%84-dopalacze-narkotyki-alkohol>
6. <https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/uzaleznienie-od-internetu-objawy-i-leczenie-sieciologizmu,6339,n,192>
7. <https://zpe.gov.pl/a/uzaleznienia/Do63k2pYq>
8. <https://www.gov.pl/web/psse-szczecin/jak-e-papierosy-wplywaja-na-zdrowie2>
9. <https://lubin.policja.gov.pl/dlu/aktualnosci/biezace-informacje/39236,CZYM-SA-DOPALACZE-I-JAKIE-SKUTKI-NIESIE-ZA-SOBA-ICH-ZAZYWANIE.htm>
10. <https://www.katowice.eu/edukacja/SiteAssets/dla-mieszka%C5%84ca/ucz-si%C4%99/miejski-bank-dobrych-praktyk/zagadnienia-dla-nauczycieli>

Broszura została opracowana przez Parafię Rzymskokatolicką pw. św. Mikołaja w Pruchniku w ramach realizacji zadania w zakresie profilaktyki uzależnień „Kocham życie, nie dawkuje”. Dofinansowano z budżetu Województwa Podkarpackiego – Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Rzeszowie.

Wybór i opracowanie tekstów: Anna Dębicka

