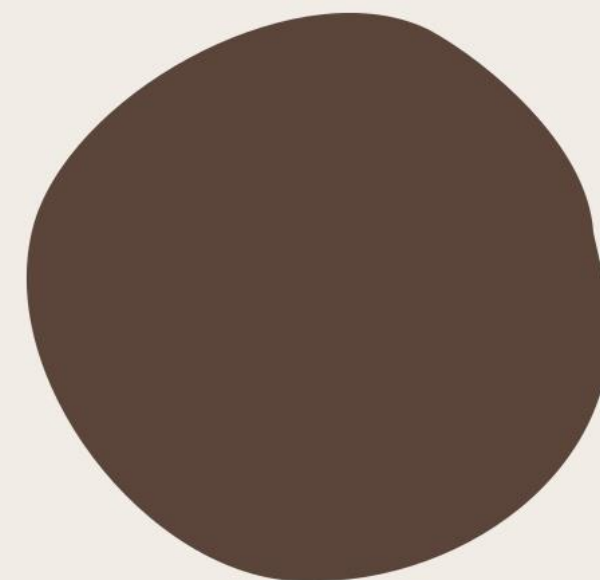
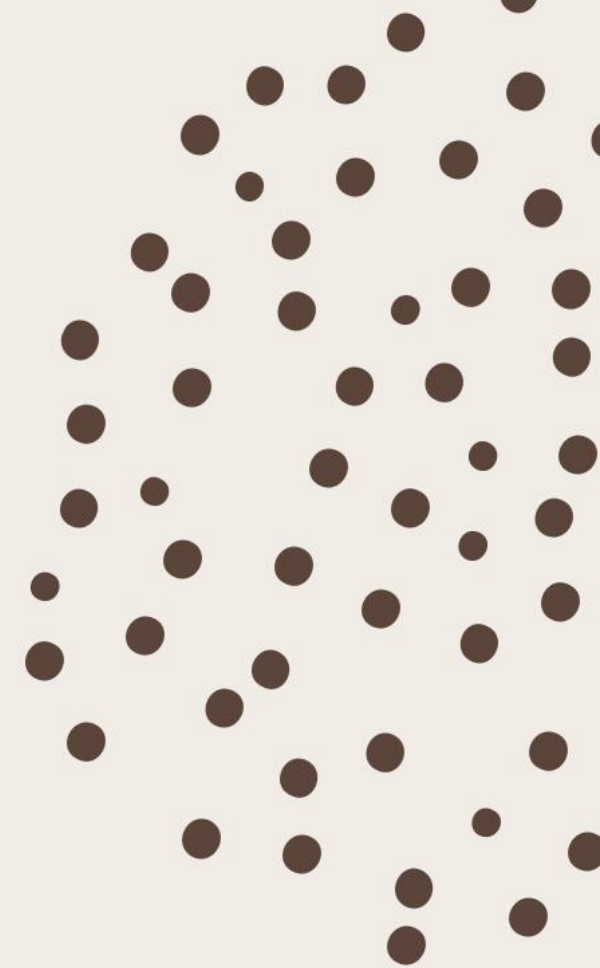


Przykłady zachowań ryzykownych dla zdrowia



Zachowania ryzykowne to różne działania człowieka, niosące wysokie ryzyko negatywnych konsekwencji zarówno dla jego zdrowia fizycznego i psychicznego, jak i dla jego otoczenia społecznego



Przykłady zachowań ryzykownych

Za ryzykowne, dla człowieka, uznaje się:

- picie alkoholu, • palenie papierosów, • używanie narkotyków, • uprawianie hazardu,
- prowadzenie samochodu z nadmierną prędkością
- zachowania seksualne
- Zagrożenia behawioralne,



Przyczyny i skutki podejmowania zachowań ryzykownych

Przyczyny podejmowania zachowań ryzykownych są interakcją wielu czynników indywidualnych i środowiskowych. W obrębie każdej grupy czynników wyróżnić można te, które zwiększają ryzyko podejmowania zachowań ryzykownych oraz te, które często pomimo występowania chronią ich przed podejmowaniem zachowań problemowych. Ludzie czujący się przytłoczeni, smutni, przemęczeni lub samotni częściej decydują się na zachowania ryzykowne, żeby poprawić sobie humor. Równie często ludzie sami postanawiają je podejmować lub często nacisk środowiska ma na to wpływ.

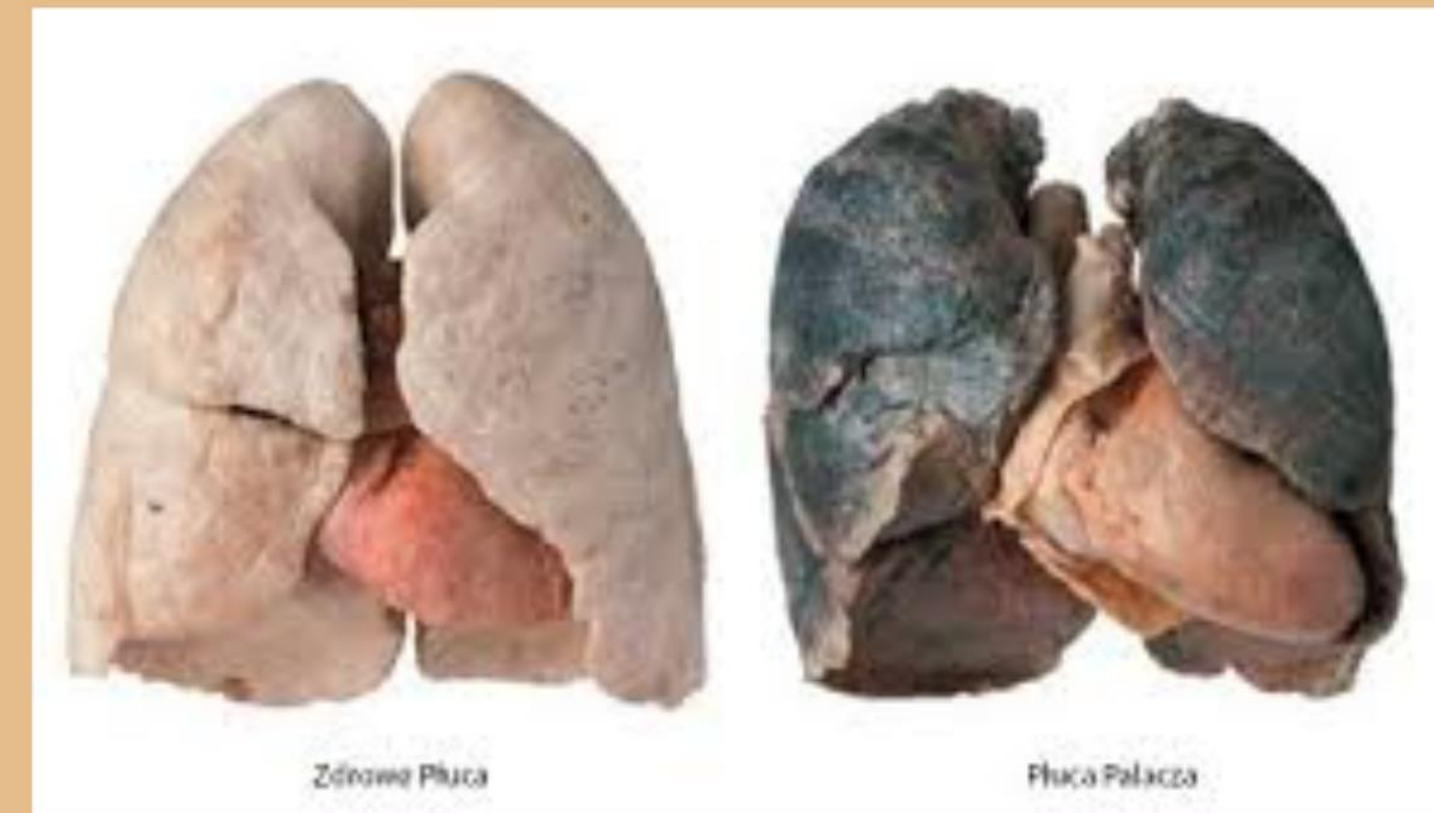
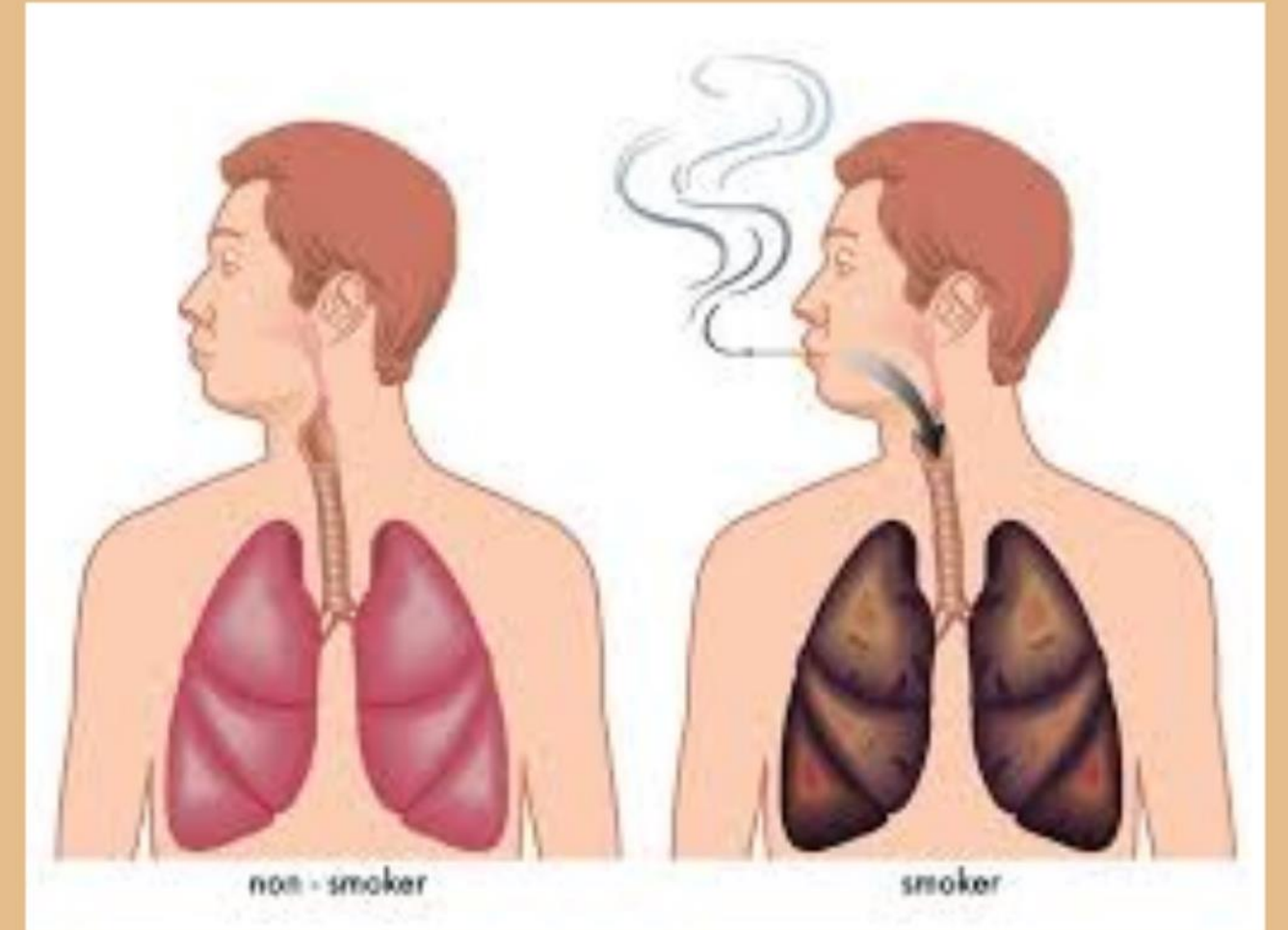
Wyniki analiz przeprowadzonych w ramach wielu badań wskazują na występowanie związku między podejmowaniem przez ludzi zachowań ryzykownych a nasileniem objawów stresu psychologicznego, objawów depresyjnych, złego samopoczucia, psychicznego, trudnościami w pracy lub szkole, złymi relacjami z bliskimi, zwiększonym ryzykiem utrzymania niebezpiecznych zachowań w przyszłości oraz rozwojem uzależnień, zwiększonym ryzykiem występowania chorób, takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego.



Skutki wybranych zachowań ryzykownych

● Palenie tytoniu

Palenie papierosów lub wdychanie dymu tytoniowego zwiększa ryzyko zachorowania m.in. na choroby układu oddechowego, układy krążenia, nowotwory złośliwe (np: płuc, krtani, gardła, przełyku, skóry, nerek, trzustki, pęcherza moczowego), a u kobiet także na osteoporozę, nowotwory złośliwe piersi, szyjko macicy i jajników. Substancje toksyczne zawarte w dymie papierosowym powodują uszkodzenie DNA oraz mechanizmów naprawy komórkowej, przez co dochozi do błędów genetycznych i mutacji.



● Picie alkoholu

Alkohol jest jedną z najczęściej używanych substancji psychoaktywnych. Sporadyczne wypijanie umiarkowanych ilości alkoholu przez osoby dorosłe nie musi być szkodliwe (choć zawsze bywa ryzykowne), poważne konsekwencje dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego ma natomiast bardzo intensywne i częste picie alkoholu uzależnienie od niego.



Długotrwałe nadużywanie alkoholu powoduje m.in. uszkodzenie wątroby, przewodu pokarmowego, przewlekłe zapalenie trzustki, zmniejsza uwapnienie kości. Spożycie alkoholu wiąże się bardzo często z innymi zachowaniami ryzykownymi, zwiększa podatność na urazy i wypadki, a w przypadku młodzieży może być powodem trudności w szkole oraz w relacjach koleżeńskich i rodzinnych.



■ Używanie tzw. dopalaczy

Dopalacze to potoczne określenie środków zawierających różne substancje psychoaktywne, mających działanie podobne jak narkotyki i podobnie jak one bardzo szybko uzależniających. Są zazwyczaj mieszanką różnych trucizn pochodzenia roślinnego bądź syntetycznego, choć ich skład bywa bardzo zmienny, tak jak ich nazwy i opakowania, w których są dostępne. Aby uniknąć odpowiedzialności, producenci dopalaczy nie podają ich prawdziwej zawartości, co utrudnia lekarzom i laboratorium diagnozę i leczenie pacjentów po zatruciu, które może prowadzić do śmierci.