T: ***Od czego można się uzależnić?***

Drodzy uczniowie.

Niestety można się uzależnić od wielu rzeczy. Pierwszą grupą są nałogi związane ze substancjami, które powodują **uzależnienie.** Należą do nich: [**nikotyna**](https://www.medonet.pl/psyche/uzaleznienia%2Cpalenie-papierosow-jest-choroba-%2Cartykul%2C1645131.html)**, alkohol** , a także **narkotyki**. **Uzależnieniem** są również zachowania, czynności, nad którymi osoba nie potrafi zapanować. W tej grupie znajdziemy: **hazard, pracę, zakupy, korzystanie z Internetu oraz** [**granie w gry komputerowe**](https://www.medonet.pl/zdrowie%2Cuzaleznienie-od-gier-wideo-i-komputerowych-choroba-psychiczna%2Cartykul%2C1724343.html)**, jedzenie.**

Nałóg zaczyna się niewinnie, a kiedy wrośnie w życie, trudno jest się go pozbyć, powoduje, że nie możemy normalnie żyć, uczyć się, funkcjonować bez zażywania substancji uzależniających lub wykonywania pewnych czynności. Nałóg jest groźny dla naszego zdrowia fizycznego oraz psychicznego.

Popatrz na poniższe obrazki i powiedz od czego można się uzależnić.













Powiedz dlaczego różne nałogi są dla nas groźne?