

## Zniewoleni przez nałogi

Nałogi stały się plagą XX wieku. Socjologowie szacują, że w krajach wysokoprzemysłowych 16 – 18 procent społeczeństwa jest od czegoś uzależniona. W Polsce statystyka wygląda podobnie.

Na początku zwykle tłumaczymy sobie: robię to, bo lubię, bo sprawia mi to przyjemność. Przychodzi jednak taki moment, gdy uświadamiamy sobie, że nie potrafimy już żyć bez naszego nałogu. Sami nie wiemy, jak i kiedy popadamy w uzależnienia. Najgroźniejsze z nich to alkoholizm i narkomania, ale lista nałogów jest długa, a kuracja odwykowa nieraz trwa latami.

## Życie ćpuna

Według danych Monaru, około 200 tysięcy Polaków regularnie zażywa różnego rodzaju narkotyki. Często sięgają po nie młodzi: od 17. do 20. roku życia. 70 procent tych, którzy zetknęli się z narkotykami, kończy na tzw. etapie eksperymentowania. Uzależnia się 30 procent. Z tej grupy z nałogu wychodzi tylko 20 – 30 procent.

## Na dnie butelki

W Polsce jest 1 – 1,5 miliona alkoholików. Leczy się zaledwie 130 tysięcy. Kolejne 3 miliony to osoby nadużywające alkoholu, które w niedługim czasie mogą wpaść w nałóg. Piją coraz młodzi: do regularnych kontaktów z alkoholem przyznaje się co dziesiąty nastolatek do 18. roku życia.

## Zabójczy dymek

Nikotyna jest najbardziej rozpowszechnionym nałogiem. W kraju 50 procent mężczyzn i 30 procent kobiet codziennie wypala po 15 papierosów. Najmłodszy, 7-8-letnie dzieci zaczynają palić jeszcze w szkole podstawowej.

## Obżartuchy

Gdy nadejdzie atak choroby, dosłownie rzucają się na jedzenie, które pochłaniają w zastraszających ilościach. Skutkiem ubocznym uzależnienia jest otyłość. Rekordziści ważą nawet ponad 200 kilogramów. Nałogowi temu częściej ulegają kobiety.

## Telemaniacy i inni

Badania wykazują, że przed ekranami telewizorów codziennie spędzamy ponad 4 godziny. Socjologowie szacują, że ponad 10 procent Polaków jest uzależnionych od telewizji – zabiera im ona co najmniej 8 godzin dziennie. Około 70 procent znajduje się na granicy telemanii. Najbardziej narażone na ten rodzaj uzależnienia są dzieci. Telemaniak nie jest w stanie zapanować nad liczbą oglądanych programów. Po prostu musi wpatrywać się w ekran. Podobnie zachowują się osoby uzależnione od gier komputerowych. Najmłodszy nałogowi gracze mają zaledwie po kilka lat, najliczniej reprezentują tę grupę nastolatki.

## Nałogowi hazardziści

Niektórzy amatorzy ruletki lub gier karcianych przegrywają majątki i wpędzają się w skrajną nędzę. Niekiedy niebotycznie zadłużeni kończą samobójstwem.

## Pracoholicy

Przeważnie energiczni i ambitni młodzi ludzie, którzy za wszelką cenę pragną zrobić karierę. Dla nich życie to praca. Gdy nadchodzi weekend, zaczynają się źle czuć.

## Seksoholicy

Dla nich pożądanie seksualne staje się dręczącą obsesją, bardziej psychiczną niż fizyczną, a natrętne myśli utrudniają prowadzenie normalnego życia. Najczęściej temu nałogowi ulegają mężczyźni, którzy odnieśli sukces zawodowy.

#### Zbieracze

Kolekcjonują różne niepotrzebne rzeczy. Wychodzą z założenia, że wszystko może się kiedyś przydać. Zbierają stare ubrania, butelki, naczynia i gromadzą to wszystko w zagraconych mieszkaniach.

#### Jacy jesteśmy?

- 53 % młodych ludzi co najmniej raz w tygodniu uprawia ćwiczenia fizyczne, a aż 64% uważa, że ćwiczy za mało
- 51% chętnie kupuje zdrową żywność
- 43% kupuje produkty ekologiczne, nawet jeśli musi za nie zapłacić więcej
- 45% uważa, że odżywia się zdrowo
- 43% młodzieży nie kupuje kosmetyków testowanych na zwierzętach
- 74% jest za powtórным przetwarzaniem odpadów