

# Top Ten 2020 Skills Projekt

UMIEJĘTNOŚĆ 2 – MYŚLENIE KRYTYCZNE  
**UZALEŻNIENIA**



2. Critical Thinking

"Addiction is a  
family disease.."

"One person may use,  
but the whole  
family suffers."

*Shelly Lewis*

**THERE'S MORE TO LIFE  
THAN FRIENDS, DRUGS,  
ALCOHOL AND  
FIGHTING.**

Jeffery Spurgeon

QUOTEHD.COM



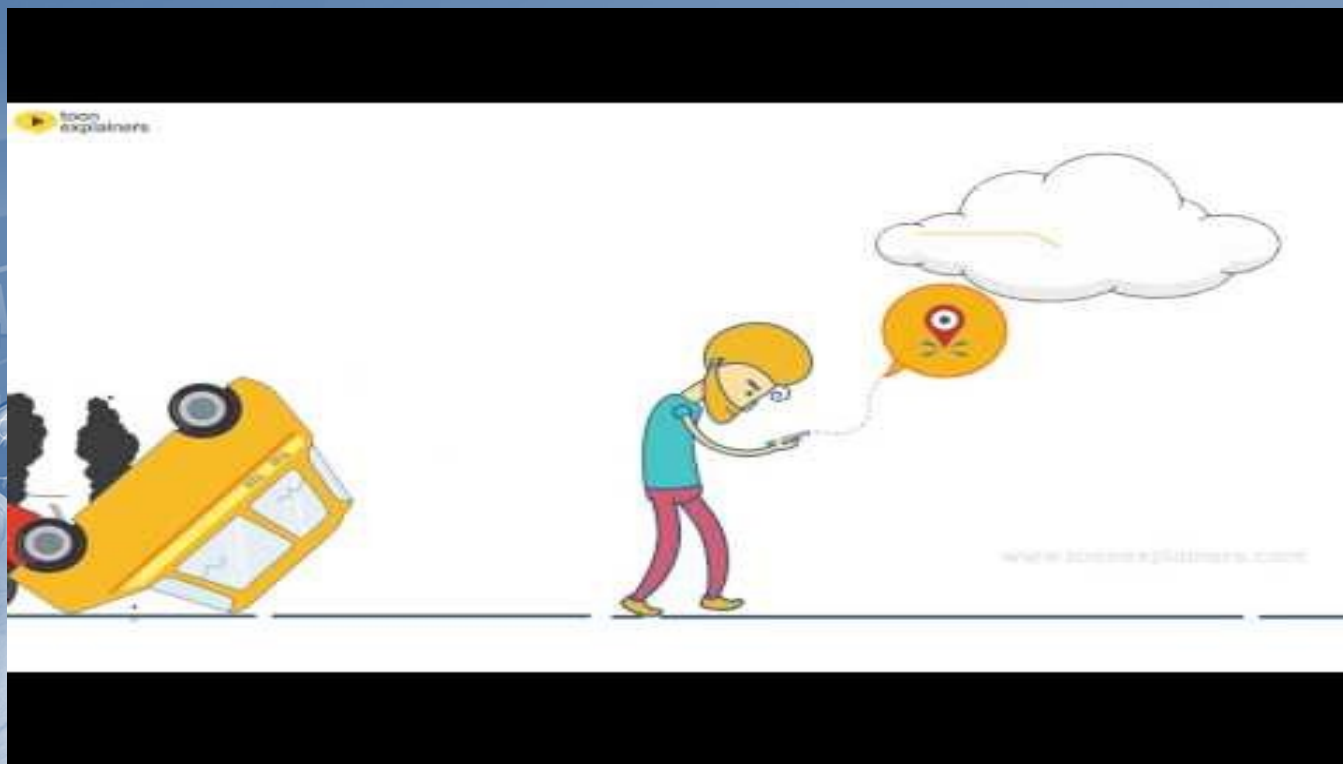
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- **Cele** - być świadomym nałogów i tego, jak przekształcają nasze życie
- **Cel 1.** – Czym jest uzależnienie? Jakie są nałogi?
- **Cel 2.** – Czym jest krytyczne myślenie? W jaki sposób nałogi wpływają na życie?
- **Cel 3.**- Co może ci dać samo-ukierunkowane krytyczne myślenie?
- **Zawartość** - Definicja krytycznego myślenia i uzależnienia, wgląd w rozpoznawanie złych nawyków, uzależnień, zaburzeń związanych z zażywaniem narkotyków, uzależnień behawioralnych. Zarządzanie Twoim uzależnieniem. Samoanalizujące i krytyczne przykłady myślenia, Cykl uzależnienia ...



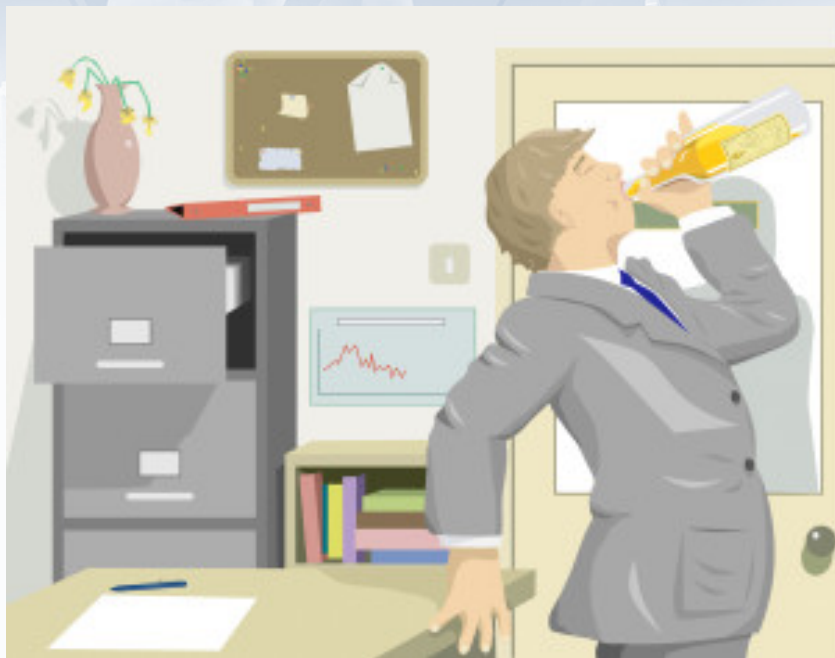
# UMIEJETNOŚĆ 2 – MYŚLENIE KRYTYCZNE UZALEŻNIENIA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Kliknij tutaj:  
[https://www.youtube.com/watch?v=v3p\\_KnYaGLk](https://www.youtube.com/watch?v=v3p_KnYaGLk)





### Co to jest uzależnienie?

Uzależnienie jest pierwotną, przewlekłą chorobą mózgu, motywacji, pamięci i powiązanych obwodów. Dysfunkcja w tych obwodach prowadzi do charakterystycznych manifestacji biologicznych, psychologicznych, społecznych i duchowych. Odzwierciedla się to w indywidualnej patologicznie realizowanej nagrodzie i/lub uldze w związku z używaniem substancji i innymi zachowaniami.



### ..lub jest to...

Uzależnienie charakteryzuje się niezdolnością do konsekwentnego powstrzymywania się od pracy, upośledzeniem kontroli behawioralnej, pragnieniem, zmniejszeniem rozpoznawania istotnych problemów z zachowaniem i relacjami interpersonalnymi oraz dysfunkcjonalną reakcją emocjonalną. Podobnie jak inne choroby przewlekłe, uzależnienie często obejmuje cykle nawrotów i remisji. Bez leczenia lub angażowania się w działania naprawcze uzależnienie jest postępujące i może prowadzić do niepełnosprawności lub przedwczesnej śmierci.





### Uzależnienie scharakteryzowane jest przez:

- **Niemożność** utrzymania konsekwentnej abstynencji;
- **Utrata kontroli behawioralnej;**
- **Żądza;** lub zwiększony "głód" na narkotyki lub satysfakcjonujące doświadczenia;
- **Zmniejszone rozpoznawanie istotnych problemów** związanych z własnymi zachowaniami i relacjami międzyludzkimi; i
- **Dysfunkcja emocjonalna.**



### Jakie są rodzaje uzależnień:

Zaburzenia  
związane z  
używaniem  
substancji

Zaburzenia  
uzależnieniowe

“Nałogi  
behavioralne”





### Jakie istnieją uzależnienia:

#### Zaburzenia związane z używaniem substancji

- Alkohol
- Nikotyna
- Opioidy
- Substancje uspokajające, nasenne i / lub przeciwłękowe
- Stymulatory
- Leki recepturowe
- Kokaina
- Konopie indyjskie
- Środki halucynogenne
- Środki wziewne
- FencyklidynaInne nieokreślone substancje

#### Zaburzenia uzależnieniowe

- Hazard
- Internet
- Gry komputerowe

#### “Nałogi behavioralne”

- Jedzenie
- Seksoholizm
- Uzależnienie od internetu
- Pracoholizm
- Uzależnienie od ćwiczeń
- Zakupoholizm
- Uzależnienie od technologii



## Jak uzależnienia wpływają na życie?

Istnieje wiele obszarów w twoim życiu, na które mają(lub mogą mieć) wpływ alkohol, tytoń, używanie substancji, gry hazardowe, internet, telefon, zakupy itd..:



- **Prawo:**

- **Finanse**

- **Rodzina**

- **Relacje rodzinne**

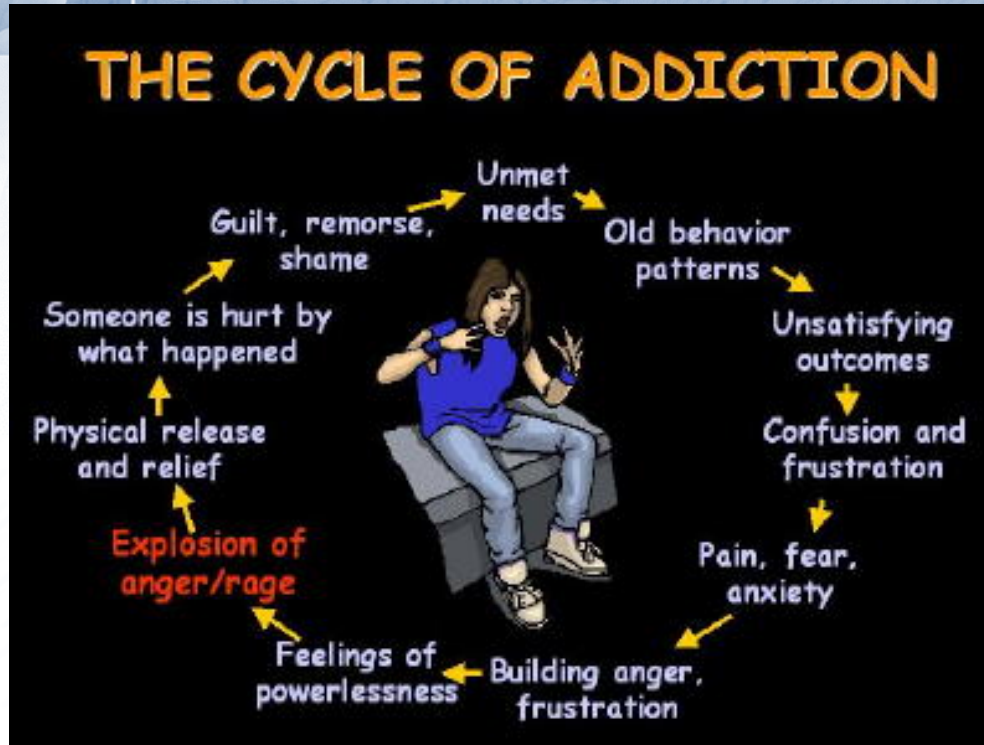
- **Rekreacja i wypoczynek**

- **Szkoła lub praca**

- **Emocjonalne i psychiczne zdrowie**

- **Zdrowie duchowe**





<https://www.angermanagementresource.com/dealing-with-anger.html>

### Radzenie sobie z uzależnieniami

- Określ swoje osobiste możliwości
- Wiesz nad czym pracujesz
- Zidentyfikuj problemy, przeszkody
- Analizuj sytuację, w której się znajdujesz
- Ćwicz swój plan walki
- Dbaj o siebie
- Trenuj nowe umiejętności - trenuj krytyczne myślenie



Zmień  
swoje  
życie!



### **Krytyczne myślenie o uzależnieniach wpływających na życie**

Ludzie, którzy nadużywają substancji, zwykle mają wiele przekonań, które przyczyniają się do tego, że są uwięzieni w swoim nałogu. Niemożność odejścia od ich przekonań może prowadzić do trudności w budowaniu szczęśliwego życia z dala od nałogu.

- **Zdolność** do myślenia w jasny i logiczny sposób stanowi określony atut dla osób, które wychodzą z nałogu.
- **Ci**, którzy potrafią krytycznie myśleć nie tylko podejmują lepsze decyzje, ale także uważają, że cały proces radzenia sobie z trudnościami jest łatwiejszy. Ludzie mogą rozwijać swoje umiejętności krytycznego myślenia, co może pomóc im wzmocnić ich trzeźwość i uwolnić ich od nałogów.



**TERAZ:**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Pomyśl o sobie!**

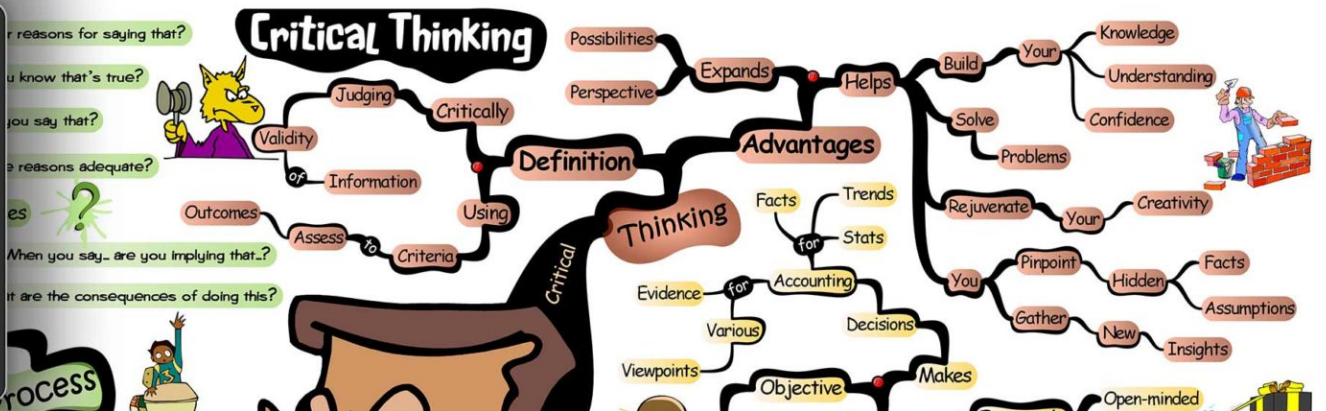
**Czy jesteś uzależniony od czegokolwiek?**



# UMIEJETNOŚĆ 2 – MYŚLENIE KRYTYCZNE UZALEŻNIENIA

Teraz wiemy, że użyłeś krytycznego myślenia, aby odpowiedzieć na ostatnie pytanie.

Krytyczne myślenie. Co to jest?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

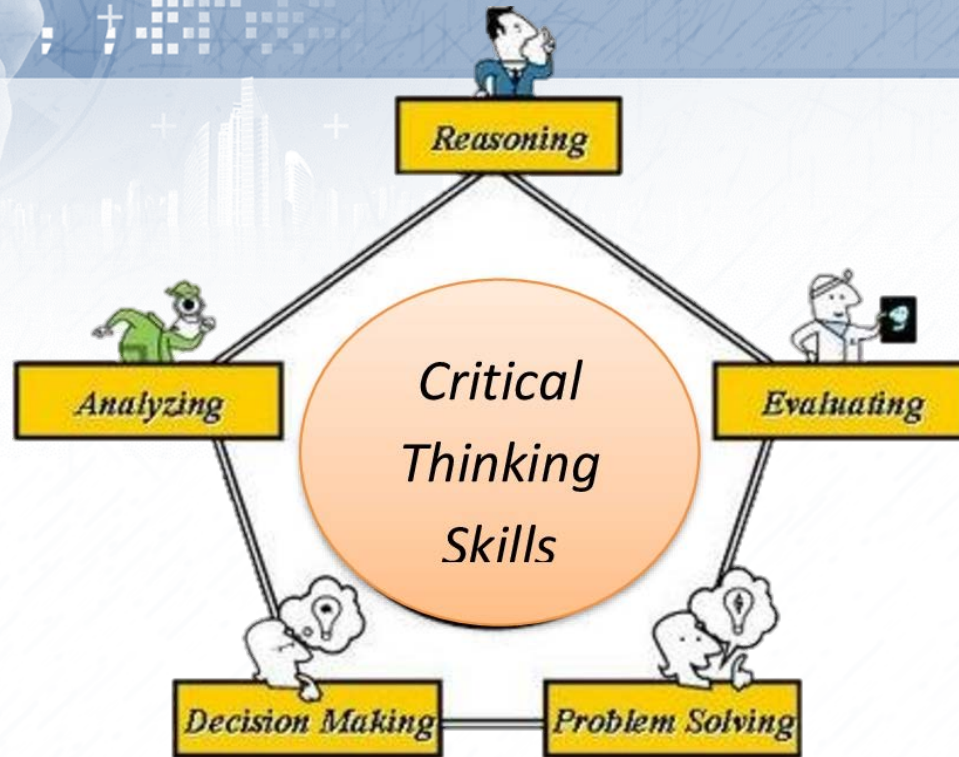




- **Krytyczne myślenie nie jest krytykanctwem**
- Krytyczne myślenie jest jedną z najbardziej pożądaných umiejętności w niemal każdej branży i każdym miejscu pracy. Odnosi się do umiejętności obiektywnej analizy informacji i dokonywania rozsądnego osądu.
- Krytyczne myślenie jest rodzajem racjonalnego i otwartego procesu umysłowego, które jest oparte na dowodach.
- Krytyczne myślenie to nie myślenie emocjonalne.
- Krytyczne myślenie to intelektualnie zdyscyplinowany proces aktywnego i umiejętnego konceptualizowania, stosowania, analizowania, syntetyzowania i / lub oceny informacji zebranych od obserwatora, doświadczeń, refleksji, rozumowania lub komunikacji, jako wskazówki do wiary i działania. „

# UMIEJETNOŚĆ 2 – MYŚLENIE KRYTYCZNE

## UZALEŻNIENIA



[https://www.researchgate.net/post/What\\_is\\_critical\\_thinking\\_skills](https://www.researchgate.net/post/What_is_critical_thinking_skills)

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Określić  
niespójności  
i błędy w  
uzasadnieniu

**Ktoś, kto potrafi krytycznie myśleć, może:**

Podejść do  
problemu w spójny  
i systematyczny  
sposób.

Poznać  
powiązania  
między  
pomysłami.

Zastanowić się nad  
uzasadnieniem  
własnych założeń,  
przekonań i  
wartości.

Rozpoznawać,  
budować i oceniać  
argumenty.

Określić wagę i  
znaczenie argumentów i  
pomysłów.



# UMIEJETNOŚĆ 2 – MYŚLENIE KRYTYCZNE UZALEŻNIENIA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Kliknij tu:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xfPuQLbnsu8>

## Jak ćwiczyć krytyczne myślenie?

- Spróbuj być bardziej otwarty.
- Bądź gotów poddać próbie wierzenia i opinie.
- Słuchaj przeciwnych poglądów, nie odrzucając ich.
- Aby dowiedzieć się o prawdziwości zagadnień, trzeba przeprowadzić badania.
- Ten sposób myślenia nie oznacza wyciągania wniosków. Jeśli ludzie są bardziej refleksyjni i poświęcają czas na zważenie podawanych im informacji, są bardziej skłonni do lepszego zrozumienia.



## UMIĘTNOŚĆ 2 – MYŚLENIE KRYTYCZNE UZALEŻNIENIA



- Ważne jest także, aby krytyczny myśliciel uważnie słuchał. Ludzie często pochłaniają dezinformację, ponieważ tak naprawdę nie słuchają tego, co się mówi.
- Rozwijaj głębokie poczucie spokoju, oderwania, które utrzyma twój umysł w czystości.
- Bądź bardziej gotowy na pytania, oświadczenia i opinie.
- Daj sobie czas na rozważenie rzeczy pod kilkoma różnymi kątami.
- Stań się mniej podatny na wpływ emocjonalny w swoim myśleniu
- Lepiej odróżnić logiczne od nielogicznego.

**Umiejętności krytycznego myślenia to umiejętności analityczne.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Materiały dodatkowe

- <http://www.quotehd.com/quotes/jeffery-spurgeon-quote-theres-more-to-life-than-friends-drugs-alcohol-and>
- <https://oceanrecoverycentre.com/2017/03/20-of-the-absolute-best-addiction-recovery-quotes-of-all-time/>
- <http://dunlewey.net/what-is-substance-abuse/>
- <https://www.asam.org/resources/definition-of-addiction>
- <http://www.trivalleypsychotherapy.com/addictions.html>
- Forensic Mental Health, 2009, S.Gibbon
- Psychology of addiction, 1994, Mary McMurrin
- <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/074171369204200302>
- <https://www.thebalancecareers.com/critical-thinking-definition-with-examples-2063745>
- <https://www.addictionnetwork.com/blog/the-benefits-of-critical-thinking-in-recovery/>
- <https://myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/How-does-addiction-affect-your-life.aspx>
- <https://collegeinfo geek.com/improve-critical-thinking-skills/>
- <https://blog.iqmatrix.com/critical-thinker>
- <https://aminghori.blogspot.com/2016/06/lesson-plan-of-critical-thinking.html>
- <https://www.hypnosisdownloads.com/thinking-skills/critical-thinking>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xfPuQLbnsu8>
- [https://www.youtube.com/watch?v=v3p\\_KnYaGLk](https://www.youtube.com/watch?v=v3p_KnYaGLk)

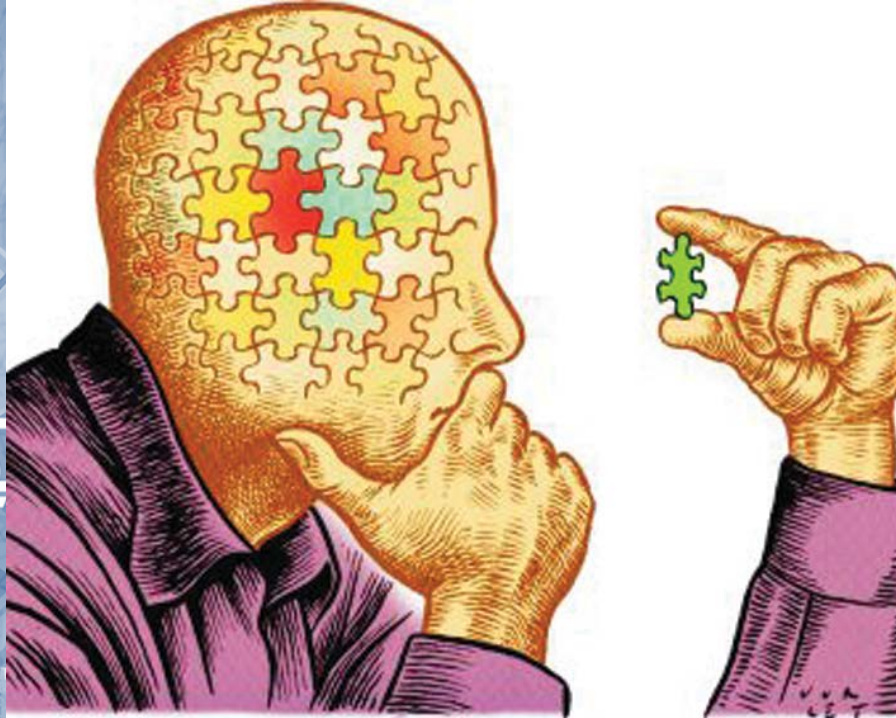


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Dziękuję!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2. Critical Thinking