

PRZECIWDZIAŁAJ! ZAPOBIEGAJ! ROZMAWIAJ!

W 2018 roku uczniowie najczęściej sięgali po piwo w drugiej kolejności – po wódkę, wino i inne mocne alkohole. Piwo stało się praktycznie stałym elementem spędzania wolnego czasu przez młodzież – na biwakach, na prywatkach, na dyskotekach. Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych ESPAD (Europejski Program Badań Ankietowych w Szkołach na Temat Używania Alkoholu i Narkotyków), wskazują, że po alkohol sięga ponad 92% 15- i 16-latków oraz 96% 17- i 18-latków!

Na sklepowych półkach pojawia się coraz szersza oferta napojów, które nazywane są piwem, ale nie zawierają alkoholu. Piwo bezalkoholowe nie jest zwykłym napojem, który gasi pragnienie w słoneczny dzień, ale produktem, który bezpośrednio wzbudza konkretne skojarzenia. Nazwa, forma podania (puszka lub butelka), smak i zapach – wszystko przywołuje na myśl tradycyjne piwo. Może to kształtować określone przyzwyczajenia.

Piwo etykietowane jako „bezalkoholowe” zazwyczaj nie jest zupełnie wolne od „procentów”. Większość napojów tego typu zawiera śladową ilość alkoholu. W niektórych przypadkach jego zawartość może wynosić nawet do 0,5%.

Warto wiedzieć, że szklanka 5% piwa zawiera 10 ml czystego alkoholu; tyle samo znajduje się w kieliszku (100ml) z 10% winem oraz w małym kieliszku (25 ml) z 40% wódką.

Gdzie szukać pomocy?

1. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
<http://www.parpa.pl/>
2. Program Pomarańczowa Linia 801 14 00 68
www.pomaraneczwalinia.pl
3. Strona dla młodzieży www.niebotak.pl
4. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia
www.niebieskalinia.info

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

pacjent.gov.pl



diety.nfz.gov.pl

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka uzależnień od alkoholu



Uświadamiaj nastolatków o skutkach spożywania alkoholu!

Uzależnienie od alkoholu

Alkohol jest jedną z najbardziej powszechnych substancji psychoaktywnych używanych przez młodzież. Statystyki podają, że wiek inicjacji alkoholowej z roku na rok się obniża.

Większość młodych ludzi zaczyna spożywać alkohol między 12 a 16 r. ż., gdy zyskują coraz większą niezależność.

Osoby, które zaczynają pić alkohol przed ukończeniem 15 r. ż., aż cztery razy częściej uzależniają się od alkoholu w dorosłości.



POZNAJ PRZYCZYNY I KONSEKWENCJE SIĘGANIA MŁODZIEŻY PO ALKOHOL

Alkohol jest jedną z substancji o potencjale uzależniającym najczęściej stosowanym przez nastolatków. Młodzi ludzie spożywając alkohol, oczekują że zaspokoją potrzeby społeczne i osobiste, poprawią kontakt z rówieśnikami i nawiążą nowe relacje.

Przyczyny sięgania po alkohol przez młodych ludzi:

- Zaspokojenie ciekawości. Młodzież często nie poprzestaje na jednorazowych próbach picia, zwłaszcza kiedy ich rówieśnicy piją albo akceptują picie.
- Presja grupy rówieśniczej. Sięganie po alkohol za namową rówieśników, wynika z potrzeby akceptacji, która jest typowa dla młodzieży w okresie dorastania.
- Oczekiwanie pozytywnych konsekwencji związanych z alkoholem – uczucia rozluźnienia, dodania sobie odwagi np. w nawiązywaniu znajomości lub dobrej zabawy.
- Doświadczenia rodzinne, czyli „przykład idzie z góry”. Pijący alkohol rodzice stają się dla dzieci pierwszym modelem zachowań. Alkohol często towarzyszy przy okazji spotkań rodzinnych i imprez okolicznościowych. Widząc pijanych rodziców, młodzież przyjmuje, że alkohol jest normalnym składnikiem życia i obyczajowości.

Badania wskazują, że potomstwo wychowywane w domach, w których spożywa się alkohol w nadmiarze, jest 4 razy bardziej narażone na rozwój choroby alkoholowej.

- Rozwiązywanie problemów. Młodzież i dzieci sięgają po alkohol z uwagi na liczne problemy emocjonalne, które właśnie za pomocą alkoholu chcieliby rozwiązać.
- Problemy z niską samooceną i chęć podejmowania ryzyka – młodzież pijąc alkohol, ma poczucie „bycia lepszym” i w ten sposób radzi sobie m.in. ze zaburzoną poczuciem własnej wartości czy nieśmiałością.
- Łatwy dostęp do alkoholu.
- Wpływ mediów i spotów reklamowych. Reklama alkoholu może budować pozytywne nastawienie nastolatków do picia. Alkohol może kojarzyć się z dobrą zabawą, radością i fajnym sposobem na spędzanie wolnego czasu.

Jakie są konsekwencje spożywania alkoholu przez młodzież?

Picie w okresie dojrzewania ma negatywne konsekwencje dla zdrowia młodych ludzi.

- Alkohol przyczynia się do zmian w strukturze i funkcjonowaniu mózgu. Badania wykazały, że w mózgu nastolatka pijącego alkohol tworzy się znacznie mniej komórek mózgowych (mózg kształtuje się do ok. 25 r. ż.) oraz zachodzą zmiany w funkcjonowaniu neuroprzebieżników, czyli połączeń komórkowych.
- Picie alkoholu w młodym wieku pogarsza umiejętności poznawcze, m.in. osłabia pamięć i zaburza koncentrację. Zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym.
- Alkohol zagraża zdrowiu i bezpieczeństwu. Istnieje silny związek przyczynowy między spożywaniem alkoholu a nieszczęśliwymi wypadkami (niekiedy śmiertelnymi), próbami samobójczymi, używaniem innych substancji psychoaktywnych, przedwczesną, nieplanowaną ciążą i zakażeniami przenoszonymi drogą płciową, słabymi wynikami w nauce i przemocą. Spożywanie alkoholu wiąże się również z zachowaniami antyspołecznymi i przestępczymi.
- Młodzi zazwyczaj nie wiedzą, jak działa na nich alkohol, dlatego są bardziej narażeni na przedawkowanie alkoholu. Szacuje się, że 3 do 4 promili alkoholu we krwi oznacza głęboką śpiączkę i zagrożenie zgonem. Przyjmuje się, że śmiertelna dawka czystego alkoholu etylowego to od 5 do 8 mg na kilogram masy ciała.

- Alkohol ma właściwości drażniące. Pobudza produkcję soków trawiennych. Zbyt duża ilość spożytego alkoholu zaburza łąknienie oraz hamuje procesy trawienne.
- Alkohol zwiększa przepływ krwi przez naczynia na powierzchni skóry przez co organizm wychładza się, co może okazać się niebezpieczne.
- Alkohol zaburza funkcjonowanie systemu odpowiedzialnego m.in. za metabolizm leków, co może prowadzić do zatrucia organizmu.



ROLA RODZICÓW W KSZTAŁTOWANIU WZORCÓW!

Negatywne/niebezpieczne wzorce

Spożywanie alkoholu w obecności dzieci, także podczas świąt i uroczystości rodzinnych oraz umożliwianie wnoszenia toastów napojami bezalkoholowymi małym dzieciom, powoduje przyzwyczajenie ich do jego obecności oraz utrwala w ich psychice wzorzec picia alkoholu jako części celebrowania świąt. Wzorce wyniesione z rodziny są częstą przyczyną picia alkoholu przez nieletnich. Przyczyną takiej sytuacji jest przyzwyczajenie młodzieży, że bez alkoholu nie da się normalnie żyć, że stanowi on integralną część ludzkiej egzystencji.

Warto rozmawiać z dziećmi o używkach

Wielu dorosłych woli przyknuć oko, udawać, że problem nie dotyczy ich dzieci. Uważają, że jego pociechy na pewno nie próbowały alkoholu i na pewno go odmówią. A przecież próbowanie i przekraczanie granic jest wpisane w doświadczenia młodych. Będą to robić niezależnie od tego, czy rodzic się zgodzi, czy nie. Dlatego tak ważne są dobre wzorce oraz rozmowy z dziećmi, także o zagrożeniach używkami. Warto przekazać informacje co jest używką, jak wpływa na organizm, na zachowanie i jakie mogą być konsekwencje nadużywania.

Profilaktyka uzależnienia młodzieży od alkoholu

- Od najmłodszych lat promuj swoją postawą, zdrowy styl życia oparty na aktywności fizycznej. Zachęcaj dziecko do poznania różnych dyscyplin sportowych.
- Spędzaj aktywnie czas z dzieckiem, ponieważ to rodzice kształtują w dużej mierze nawyki i zainteresowania.
- Stwarzaj dzieciom możliwości rozwoju i pokazuj właściwe prozdrowotne formy spędzania wolnego czasu. W przyszłości dzieci lubiące sport, chętniej na spotkanie z rówieśnikami wybiorą boisko, by wspólnie pograć w piłkę, umówią się na rower czy zagrają w tenisa lub wezmą udział w wybranej akcji charytatywnej, by pomagać innym.
- Rozmawiaj z dzieckiem o szkole i nauce oraz o planach na przyszłość i zainteresowaniach, by czuło, że zawsze może liczyć na Ciebie w trudnych chwilach.

Ważnym elementem profilaktyki może stać włączanie młodego człowieka do grup realizujących pozytywne cele.