

## 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.pomaranczowalinia.pl](http://www.pomaranczowalinia.pl)
3. Strona dla młodzieży [www.niebotak.pl](http://www.niebotak.pl)
4. Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Niebieska Linia  
[www.niebieskalinia.info](http://www.niebieskalinia.info)

# NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)



[diety.nfz.gov.pl](http://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 zaburzonym 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 przymknąć 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.