

Dan borbe protiv alkoholizma

Virtualni sat razrednika, 6. - 8. razred
OŠ don Lovre Katića Solin Stručna služba, 30.3.2020.
1. Učionica

Osvijestimo da je alkohol opasna droga te razloge opasnosti od alkohola za sebe i druge

Ishodi ove prezentacije su:

- ponoviti posljedice alkohola na cjelokupno zdravlje,
- objasniti negativne posljedice alkohola na obitelj i širu zajednicu,
- odrediti prioritete za osobno zdravlje i razvoj,
- identificirati negativne emocije i misli,
- mijenjati svoje negativne misli i stavove u pozitivne.

Prema klasifikaciji Svjetske zdravstvene organizacije, **alkoholizam je teška bolest ovisnosti u koju pojedinac upada ako redovito i prekomjerno konzumira alkoholna pića i koja zahtijeva dugotrajno liječenje i oporavak**. Hrvatska se nalazi pri vrhu europske ljestvice i ima veliki problema zbog toga (ZZJZ, 2018.)

Precizni službeni podatak o broju alkoholičara u Hrvatskoj ne postoji i to iz vrlo jednostavnog razloga – većina ne želi priznati da su alkoholičari! Tek nekolicina ih je na liječenju. Konzumacija alkohola dovodi do **brojnih problema već u mladosti**, poput izostanaka iz škole, lošijeg školskog uspjeha, drugih rizičnih ponašanja, nasilja i ozljeda. Uz **mnoge tjelesne probleme** izazvane zlouporabom alkohola (kao što su neurološki problemi, ciroza jetre, rak gušterače...), socijalne posljedice alkohola nemjerljive su **jer je kod alkoholičara cijela obitelj pogodena**.

ESPAD (Europsko istraživanje o pušenju, pijenju alkohola i uzimanju droga među učenicima)

Rezultati istraživanja iz 2015. godine:

- U Hrvatskoj 87 % učenika navodi da im je alkohol lako ili vrlo lako dostupan.
- Hrvatska se nalazi na petom mjestu.

Ovi podaci nam potvrđuju važnost osvještavanja problema pijenja mladih

1. travnja obilježava se Svjetski dan borbe protiv alkoholizma.

Neki mladi misle da je alkohol na zabavi dobar izbor ili da je potrebno piti alkohol jer misle da se “pije jer svi piju”.

Možda je to tako jer im nije poznato:

- Da je kupovina ili naručivanje zabranjeno zakonom,
- Da je opasno za zdravlje mlade osobe,
- Da nije cool sve što ide uz opijanje (nesreće, bolnica, obiteljski problemi),
- Da se stječe problem ovisnosti, a ovisnost je bolest mozga (teško se liječi).

Pokušajte doznati više:

Alkoholizam je znak moralne slabosti.

NETOČNO. Alkoholizam je bolest (ovisnost) koja se mora lijeći.

Većina alkoholičara je nezaposlena.

NETOČNO. 70% alkoholičara je oženjeno i zaposleno. Mnogi od njih, u početku bolesti, su u profesionalnom smislu uspješni i poznati stručnjaci.

Alkohol je stimulans (poticaj), od njega se živne.

NETOČNO. Alkohol je depresiv, usporava rad mozga.

Ako je osoba pila alkohol, šalica jake crne kave, udisaj svježeg zraka ili hladan tuš pomoći će da se osoba otrijezni i tada može voziti.

NETOČNO. Ako je osoba pila alkohol, šalica jake crne kave, udisaj svježeg zraka ili hladan tuš neće pomoći da se osoba otrijezni. Kad alkohol uđe u tijelo, ne može ga se na te načine eliminirati. I najmanje količine alkohola u krvi utječu na psihofizičke sposobnosti pa tako i vožnju. Ništa ne može ubrzati proces otrežnjavanja, budući da tijelo sagorijeva alkohol uvijek istom brzinom. Potrebno je pričekati najmanje po jedan sat za svaku popijenu čašu.

Zimi se može alkoholnim pićem zagrijati tijelo.

NETOČNO. Baš suprotno. Alkohol uzrokuje širenje krvnih žila i zato se dobiva osjećaj topline, ali ustvari tijelo zbog toga brže gubi toplinu.

Alkohol i sredstva za smirenje nikad se ne smiju uzimati zajedno.

TOČNO. Alkohol i sredstva za smirenje nikad se ne smiju uzimati zajedno.

Ljudi nikad ne umiru od trovanja alkoholom.

NETOČNO. Ljudi umiru od akutnog trovanja alkoholom, vrlo često su to mladi u prvim pijanstvima.

Čak i jedan jedini slučaj jakog trovanja uzrokuje nepopravljiva oštećenja mozga.

TOČNO. Alkohol primarno djeluje na središnji živčani sustav i na mozak razarajući moždane stanice. Učestalo i obilno konzumiranje dovodi do nepopravljivih šteta.

Nakon što prestane piti, čovjek više nije alkoholičar.

NETOČNO. Kad netko postane alkoholičar, takvim se smatra čak i kad prestane piti. Zbog toga što kod takvih ljudi i jedno piće znači vraćanje stalnom opijanju.

Kako ojačati samopoštovanje?

Osjećati se uspješno, vrijedno i sposobno, znači imati samopouzdanje. Kako bismo to uspjeli, prvi je korak ovladati osjećajima i preuzeti kontrolu nad njima. No često nama ovladaju negativne misli koje nam potkopavaju samopoštovanje. Zato je važno znati i uvježbati kontrolirati neugodne emocije i misli.



<https://www.nzjz-split.hr/KalendarOsjecaja/>

Vježba za razmišljanje (dobro pitanje je pola odgovora)

Zamislite da ste skupili hrabrost i prišli osobi koja vam se sviđa, rekli joj da biste ju željeli bolje upoznati jer vam je zanimljiva, a ona vam jednostavno kaže:

"Ali ja tebe ne želim upoznati!"

Ostanite malo u kontaktu s najvjerojatnijim osjećajima i mislima u takvoj situaciji.



Osjećam se:

Očajno i poniženo

Razočarano

Ljuto i mrzovoljno

U sebi mislim:

Što mi je to trebalo?

Za mene nema nade, nikome se ne sviđam!

Šteta što mu (joj) se ne sviđam, ali svaka mi čast što sam probao/la.

Koja kombinacija odgovora pokazuje da osoba nema samopoštovanja?

Najpogubniji po samopoštovanje osjećaji su ljutnja, očaj i poniženje.

Kako na nas djeluje poniženje, a kako ljutnja? Što nas više pokreće na akciju?

Kad se loše osjećamo, je li dobro trčati, raditi sklekove i sl.?

Kad bismo se radije sakrili u mišju rupu, kad smo ljuti ili kad smo poniženi?

Ako se sakrijemo i prevrćemo teške misli, hoće li nam biti bolje?

Koje je ponašanje najpogubnije? Zašto?

Jeste li doživjeli da ste mrzovoljni i neraspoloženi, da vam svi idu na živce, a da ne znate zašto?

Može li nas ikako i ikada poniziti ako nekome izjavimo ljubav, naklonost, interes, sviđanje i slično? Ako nas ružno odbiju ili uvrijede, jesmo li mi poniženi ili on/ona?

Ako nekome kažemo "Sviđaš mi se!", poklonili smo mu nešto lijepo i zauzeli se za sebe jer smo dali priliku da čujemo: "I ti meni!" Ako nam kaže: "Ma, makni mi se s očiju!", onda nas je osoba željela poniziti, ali sve što je uspjela, jest da je pokazala svoju primitivnost, glupost, bezosjećajnost i tako ponizila sebe.

Kako se, međutim, možemo sami poniziti? Ako nekome kažemo: "Budi sa mnom, a ako nećeš jako će ti se osvetiti!", ponizili smo se.

Koja je misao odraz visokog samopoštovanja?



Trebamo sebi odati priznanje ako uradimo nešto što nam nije bilo lako.

Bi li za nas bilo dobro da konačno osvojimo tu osobu ako nam se još uvijek sviđa?
Je li važno kako ćemo to pokušavati?

Smijemo li postati nametljivi, dosadni, grubi?

Kako možemo dostojanstveno, duhovito, simpatično i dalje pokušavati?

Tko zna?! Sve dalje stvar je koja će se zakotrljati, a mi ćemo PRIHVATITI ono što nam budućnost donese.

Kviz

(HZJZ, Tko pije, taj plaća 2019.)

1. Na što utječe konzumacija alkohola?

- a. tijelo
- b. sposobnost prosuđivanja
- c. ponašanje
- d. osobnost
- e. percepciju

Svi odgovori su točni!

Konzumiranje alkohola utječe na tijelo, sposobnost prosuđivanja, ponašanje, osobnost i percepciju, u početku ugodno ali to se mijenja nakon par pića. Kod mladih se najprije javlja popuštanje u školi. Zakonski limit koncentracije alkohola u krvi za vozače postoji zato što se vrijeme reagiranja usporava nakon samo jednog pića. Posebno se savjetuje izbjegavanje alkohola kod rada sa strojevima ili na visokim mjestima. Zbog previše alkohola osoba se može ponašati netipično – može govoriti stvari koje ne bi trebala, ponašati se neprimjereno, upuštati se u svađe, nezaštićene spolne odnose ili spolne odnose koje će kasnije požaliti. Pod utjecajem alkohola mlada osoba će češće posegnuti i za drugim sredstvima ovisnosti. Povećava se i rizik tučnjave te krađe i uništavanja osobnih stvari.

Kviz

2. Koliko mladih u Hrvatskoj u dobi od 15 godina svaki tjedan piće alkoholna pića?

- a. manje od 5%
- b. 5%-10%
- c. 10%-30%
- d. 30%-50%
- e. skoro svi

Odgovor

- c) 10%-30%

Prema podacima Međunarodnog istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika (Health Behaviour in School-aged Children) u 2018. godini u Hrvatskoj u dobi od 15 godina čak 28,7% učenika i 13,6% učenica piće alkohol jednom ili više puta svaki tjedan. Iako se radi o gotovo svakom 3. učeniku i svakoj 7. učenici ipak su u većini oni koji ne piiju redovito.

Kviz

3. Koji je najčešći zdravstveni rizik konzumiranja alkohola kod mladih?

- a. ciroza jetre
- b. rak
- c. gubitak na težini
- d. koma
- e. nezgoda

Odgovor e) Rizik od nezgode daleko je najčešći zdravstveni rizik kod mladih ljudi koji konzumiraju alkohol

Alkohol utječe na koordinaciju, ravnotežu i sposobnost prosuđivanja. Navedeno dovodi do češćih fizičkih obračuna (tučnjava) ali i do nenamjernih ozljeda uslijed padova i sl. Najčešći smrtni ishodi kod mladih vezani uz alkohol događaju se u prometnim nesrećama. Prema podacima MUP-a u 2018. godini 653 prometne nesreće skrivile su osobe mlađe od 24 godine motornim vozilom pod utjecajem alkohola, sa 17 poginulih i 256 ozlijeđenih.

Alkoholne bolesti jetre ili druge bolesti vezane uz alkohol kao što su maligne bolesti također mogu biti smrtonosne ali se javljaju kod odraslih koji prekomjerno piju kroz dulje vrijeme. Prema istraživanju objavljenom 2017. godine u prestižnom znanstvenom časopisu Lancet alkohol je uzročni čimbenik raka gornjeg dišnog i probavnog sustava (rak usne šupljine, ždrijela, grkljana i jednjaka) kao i raka debelog crijeva, jetre i dojke. Povezanost postoji i kod brojnih drugih malignih bolesti.

Kviz

4. Koja je granica sigurnog konzumiranja alkohola za mlađe od 18 godina?

- a. jedno piće
- b. dva pića
- c. četiri pića
- d. nema sigurne granice

Odgovor d) Nema sigurne granice konzumiranja alkohola za mlađe od 18 godina

Mladi ljudi slabije se nose s učincima alkohola, tjelesno i emocionalno. Tijelo i mozak još nisu potpuno razvijeni te su zato podložniji utjecaju alkohola od odraslih.

Kviz

5. S koliko godina se može legalno kupiti alkohol u kafiću ili dućanu?

- a. 16 godina
- b. 18 godina
- c. 21 godina
- d. nema zabrane, svi mogu kupovati alkohol neovisno o dobi

Odgovor b) 18 godina

Zakonom je zabranjena prodaja alkoholnih pića maloljetnicima (prije 18. rođendana). Također je u ugostiteljskim objektima zabranjeno usluživanje alkohola maloljetnicima.

Kviz

6. Učinak alkohola razlikuje se od osobe do osobe. O čemu on ovisi?

- a. genetici i zdravlju
- b. jačini želuca
- c. o tome je li čovjek jako žedan

Odgovor a) Genetici i zdravlju

Učinak alkohola razlikuje se od osobe do osobe. Naravno, količina konzumiranog alkohola važan je čimbenik, no nije jedini. Razlika u učinku ovisi i o:

- genetici i općem zdravlju,
- korištenju legalnih ili ilegalnih opojnih sredstava,
- spolu, dobi, veličini i težini,
- sitosti i brzini ispijanja pića,
- umoru.

Kviz

7. Alkohol i energetska pića: treba li izbjegavati ovu kombinaciju?

- a. ne, energetska pića razbude osobu kojoj se spava od alkohola pa je ovo poželjna kombinacija
- b. da, to je potencijalno smrtonosna kombinacija
- c. svejedno je miješa li se alkoholno piće s nekim drugim bezalkoholnim pićem ili s energetskim pićem
- d. ne, energetska pića kao uostalom i kofein iz kave pomažu protiv mamurluka

Odgovor b) Da, to je potencijalno smrtonosna kombinacija

Prema nekim istraživanjima, 40% adolescenta je osjetilo neke od neugodnih znakova kod pijenja energetskih pića poput boli u trbuhu, teškoće disanja, boli u prsištu, gastrointestinalne smetnje poput mučnine, povraćanja i proljeva, glavobolje, osjećaja lutanja srca, nemira i straha, nesanice, tremora (drhtanje ruku) i gubitka svijesti/sinkopa.

Mladi koji miješaju alkohol i energetska pića češće se upuštaju u nezaštićene spolne odnose, vožnju pod utjecajem alkohola, te doživljavaju različite nesreće. Problem je u tome što energetska pića podižu spremnost na akciju, a koordinacija pokreta, održavanje ravnoteže i rasuđivanje su narušeni zbog alkohola. Moguće su i smrtne posljedice vezane prvenstveno uz zatajenje srca ili ozljede.

Kviz

8. Tko treba biti više oprezan kod pijenja alkohola, muškarci ili žene?

- a. muškarci
- b. žene
- c. i muškarci i žene trebaju biti oprezni i svjesni svih rizika i opasnosti

Odgovor c)

Žensko tijelo sadrži manje vode od muškoga tako da je koncentracija alkohola u njihovom krvotoku proporcionalno viša. Znači, ako žena od 60 kg popije duplu votku muškarac iste težine treba popiti trostruku da bi dosegao istu razinu alkohola u krvi. Postoje i dokazi da žene malo drugačije razgrađuju alkohol. Enzim ADH razgrađuje alkohol u jetri i želučanoj stijenci. Žene ga imaju manje tako da se kod njih alkohol sporije razgrađuje. Ipak, dječaci ranije u životu imaju prva iskustva s alkoholom. Prema podacima Međunarodnog istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika (Health Behaviour in School-aged Children) u 2018. godini u Hrvatskoj u dobi od 11 godina čak 22% učenika je probalo alkohol dok se isto odnosi na 9,8% učenica. Češće je potrebno bolničko lijeчење dječaka nego djevojčica zbog opijanja. U odrasloj dobi je također nekoliko puta češće bolničko liječeњe muškaraca zbog alkoholizma nego žena. Zbog toga, muškarci i žene. oprezno s alkoholom!

Kviz

9. Trudnicama se savjetuje izbjegavanje alkohola. Zašto?

- a. nerođena djeca se vrlo brzo napiju
- b. alkohol može štetiti nerođenom djetetu na različite načine
- c. alkohol i amnionska tekućina se ne mijesaju

Odgovor b) Alkohol može štetiti nerođenom djetetu na različite načine

Alkohol može naštetiti nerođenom djetetu jer kroz posteljicu dolazi do fetusa. Budući da za trudnice nije utvrđena sigurna granica konzumiranja alkohola, najbolje je potpuno ga izbjegavati.

Konzumiranje alkohola tijekom trudnoće znatno povećava rizik od različitih urođenih anomalija koje se nazivaju fetalni alkoholni sindrom.

Kviz

10. Ljudi koji stalno previše piju mogu postati ovisni o alkoholu. Odvikavanje je izrazito teško. Zašto?

- a. zato što su alkoholičari kronično žedni
- b. zato što alkoholičari piju iz navike
- c. zato što se alkoholičari osjećaju užasno bez alkohola

Odgovor c) Zato što se alkoholičari osjećaju užasno bez alkohola

Postoji tolerancija na alkohol i ovisnost o alkoholu.

Tolerancija je kada postupno treba sve više alkohola za postizanje istog učinka.

Ovisnost znači da čovjek više ne može funkcionirati bez alkohola. Osjeća da mora piti. Bez alkohola mu je zlo i ima apstinencijsku krizu. Počinje se tresti, drhtati, osjećati mučninu ili povraćati. Ovi apstinencijski simptomi otežavaju liječenje od ovisnosti te je potrebna pomoć i podrška stručnjaka.

Kviz

11. U kafiću se nalaze standardna čaša piva i standardna čaša žestokog pića. Koja čaša sadrži više alkohola?

- a. čaša piva
- b. čaša žestokog pića
- c. obje sadrže istu količinu alkohola

Odgovor c) Obje sadrže sličnu količinu alkohola

2,4 dcl piva (3,5% ABV) i jedno žestoko alkoholno piće (40% ABV) oboje sadrže oko 1 jedinicu alkohola.

Volumen alkohola je različit za svaku vrstu pića. Pivo varira između 3,5 i 8% volumena alkohola (ABV).

Vino varira između 9 i 14,5%, što znači da čaša vina od 175 ml može sadržavati između 1,5 i 3 jedinice.

Žestoka pića imaju uglavnom 40%. Provjerite etiketu kako biste mogli pratiti unos.

Također, pića točena kod kuće često su veća od standardnih pića.

Kviz

12. Zašto vožnja i alkohol ne idu skupa?

- a. zato što alkohol negativno utječe na koordinaciju, percepciju i sposobnost prosuđivanja
- b. zbog rizika od oštре kazne ili gubitka dozvole
- c. zbog rizika razbijanja auta ili ozljedivanja nekoga

Odgovor a) Zato što alkohol negativno utječe na koordinaciju, percepciju i sposobnost prosuđivanja

Uneseni alkohol prolazi kroz želudac u tanko crijevo gdje se apsorbira u krvotok. Tamo utječe na živčani sustav. Alkohol utječe na moždane signale, usporava osjetilnu percepciju, sposobnost prosuđivanja i koordinaciju. Stoga alkohol utječe na ono što vidimo, kako razmišljamo i osjećamo te kako se krećemo i reagiramo – to se naziva „odmak u razmišljanju“.

Hvala na pažni!

Izvor:

Primarna prevencija ovisnosti, publikacija FSO 2011.

ZZJZ RH

NZJZ SDŽ