

KONSPEKT ZAJĘĆ PROGRAMOWYCH W ZPR-S Oława **TEMAT: CZY ALKOHOL SZKODZI? PŁUAPKA UZALEŻNIENIA.**

Cel ogólny: Profilaktyka zachowań ryzykownych związanych ze spożywaniem alkoholu .

Cele szczegółowe:

poznawcze: dostarczenie wiedzy na temat działania alkoholu na organizm człowieka, przedstawienie konsekwencji zdrowotnych spożywania alkoholu, zapoznanie z sygnałami niepokojącymi świadczącymi o możliwości uzależnienia się od alkoholu, wprowadzenie pojęcia szkodliwego wzorca picia alkoholu, uzupełnienie wiedzy podopiecznych na temat mitów związanych ze spożywaniem alkoholu, usprawnianie umiejętności wyszukiwania i analizowania najważniejszych informacji zawartych w tekście

wychowawcze: kształtowanie umiejętności dyskusji i współpracy w grupie, wzmacnianie poczucia skuteczności w sytuacjach edukacyjnych, przełamywanie nieśmiałości, rozwijanie umiejętności zabierania głosu na forum, pobudzanie kreatywności, stymulowanie dyscypliny w zespole, utrwalanie umiejętności słuchania się nawzajem

resocjalizacyjne: zwiększanie świadomości zagrożeń związanych z konsumpcją alkoholu

Formy pracy: indywidualna, w małych zespołach

Metody: pogadanka, metoda twórczości własnej- zadaniowa

Czas zajęć: ok. 60 minut

Miejsce: świetlica

Środki: ankieta dotycząca mitów związanych z pićm alkoholu (załącznik nr 1 i 2), materiały dydaktyczne do pracy w zespołach: „Jak działa alkohol?” (załącznik nr 3), „Zdrowotne skutki działania alkoholu”(załącznik nr 4), „Sygnały ostrzegawcze” (załącznik nr 5), „Różne wzory spożywania alkoholu”(załącznik nr 6), lista zadań niedokończonych (załącznik nr 7), ankiety ewaluacyjne (załącznik nr 7), materiały plastyczne

Tok zajęć.

1. Przywitanie uczestników i przedstawienie tematu spotkania.

Uczniowie zostają zapoznani z podstawowymi celami zajęć. Osoba prowadząca przypomina ustalone wcześniej zasady współpracy z grupą.

2. Sonda na temat mitów związanych z alkoholem.

Prowadzący rozdaje uczestnikom przygotowaną ankietę (załącznik nr 1), dotyczącą mitów na temat alkoholu. Uczniowie ustosunkowują się do stwierdzeń zawartych w ankiecie. Osoba wyznaczona przez prowadzącego zapisuje wyniki w tabeli w widocznym miejscu. Następnie prowadzący omawia poszczególne mity (załącznik nr 2), w pogadance uzupełnia wiedzę uczniów, obalając potoczne przekonania związane ze spożywaniem alkoholu.

3. Skutki nadużywania alkoholu- wspólny plakat.

Prowadzący wyznacza cztery grupy po trzy osoby do dalszej pracy. Poszczególne zespoły otrzymują materiały źródłowe dotyczące konsekwencji spożywania i uzależnienia od alkoholu (załącznik nr 3,4,5,6) oraz materiały plastyczne. Zadaniem zespołu jest przedstawienie na plakacie najważniejszych informacji zawartych w otrzymanych tekstach. Prowadzący nadzoruje pracę grup, stymuluje współpracę i służy pomocą. Po zakończeniu pracy w zespołach, poszczególne grupy prezentują na forum własne plakaty, dokonują ich omówienia.

4. Co zapamiętałem z zajęć?

Uczniowie otrzymują od prowadzącego listę zdań, które mają dokończyć (załącznik nr 7). Każdy uczeń samodzielnie pracuje na swojej karcie, następnie w ramach podsumowania zajęć uczestnicy po kolei czytają po wybranym przez siebie zdaniu.

5. Podsumowanie zajęć.

Osoba prowadząca podsumowuje omawiany temat, upewnia się czy nie ma pytań i wątpliwości w zakresie omawianych treści, wyjaśnia ewentualne pytania, prosi uczestników o wypełnienie ankiety ewaluacyjnej (załącznik nr 8).

Załącznik nr 1

Przeczytaj uważnie poniższe stwierdzenia na temat alkoholu i zaznacz czy Twoim zadaniem to prawda.

1. Piwo co prawda zawiera alkohol, ale w tak małych ilościach, że nie ryzykuje się pijąc je, bo jest mniej szkodliwe.

TAK NIE

2. Ktoś, kto pije dużo w weekendy, a w inne dni tygodnia pije małe ilości alkoholu lub wcale nie pije, nie ryzykuje uzależnieniem.

TAK NIE

3. Jeśli kierowca prześpi się trochę po picciu alkoholu, to po obudzeniu może spokojnie prowadzić samochód.

TAK NIE

4. Jeśli wypiję kawę po spożyciu alkoholu, to szkodliwe działanie alkoholu zostanie usunięte.

TAK NIE

5. Jeśli piję alkohol w bezpiecznym miejscu np. w gronie osób znajomych, to mi nic nie grozi i mi to nie zaszkodzi.

TAK NIE

6. Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na zdenerwowanie.

TAK NIE

7. Alkohol jest lekarstwem na sen.

TAK NIE

8. Jeśli ktoś codziennie chodzi do pracy, to znaczy, że nie jest uzależniony.

TAK NIE

9. Alkoholicy to zawsze ludzie z marginesu społecznego.

TAK NIE

10. Jeśli ktoś codziennie pije 3 - 4 piwa po pracy, nie ryzykuje uzależnieniem ani szkodami zdrowotnymi.

TAK NIE

11. Alkoholicy piją codziennie.

TAK NIE

12. Niektórzy rodzą się alkoholikami.

TAK NIE

13. Picie alkoholu jest sprawą prywatną i nie należy się w nią wtrącać.

TAK NIE

1. Mit: Piwo co prawda zawiera alkohol, ale w tak małych ilościach, że nie ryzykuje się pijąc je, bo jest mniej szkodliwe.

Fakt: Szkody mogą pojawić się u osób, które piją tylko i wyłącznie piwo. Wypicie jednej szklanki 250 ml piwa o mocy 5% powoduje wprowadzenie do organizmu takiej samej ilości alkoholu, co wypicie małego kieliszka 30 ml wódki o mocy 40%.

2. Mit: Ktoś, kto pije dużo w weekendy, a w inne dni tygodnia pije małe ilości alkoholu lub wcale nie pije, nie ryzykuje uzależnieniem.

Fakt: Problemy alkoholowe zazwyczaj narastają stopniowo i zaczynają się od regularnego nadużywania alkoholu w pewnych określonych, powtarzających się sytuacjach. U części osób pijących w weekendy można rozpoznać objawy uzależnienia.

3. Mit: Jeśli kierowca prześpi się trochę po picciu alkoholu, to po obudzeniu może spokojnie prowadzić samochód.

Fakt: Stężenie alkoholu we krwi i wydychanym powietrzu zależy od ilości spożytego alkoholu, ciężaru ciała osoby pijącej i czasu, jaki upłynął od spożycia alkoholu. Wątroba metabolizuje alkohol ze stałą prędkością, sen nie wpływa na przyspieszenie tego procesu.

4. Mit: Jeśli wypiję kawę po spożyciu alkoholu, to szkodliwe działanie alkoholu zostanie usunięte.

Fakt: Picie kawy nie wpływa na poziom stężenia alkoholu we krwi i wydychanym powietrzu. Choć może wywoływać mylne, subiektywne wrażenie bycia trzeźwym.

5. Mit: Jeśli piję alkohol w bezpiecznym miejscu np. w gronie osób znajomych, to mi nic nie grozi i mi to nie zaszkodzi.

Fakt: Szkody mogą pojawić się bez względu na to gdzie pijesz alkohol. Szkody zdrowotne są związane z działaniem alkoholu na organizm i zależą przede wszystkim od ilości wypijanego alkoholu i częstotliwości picia. Inne zachowania podejmowane pod wpływem alkoholu takie jak: kłótnia, stosowanie przemocy, niechciane kontakty seksualne, również mogą być źródłem poważnych strat i mogą pojawić się niezależnie od miejsca, w którym spożywamy alkohol.

6. Mit: Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na zdenerwowanie.

Fakt: Alkohol działa uśmierzająco i depresyjnie. Chwilowe odprężenie, jakiego doznają niektóre osoby po spożyciu alkoholu powoduje, że nie myśli się o problemach życiowych. Po wytrzeźwieniu wraca się do problemów z większą siłą. Wpływ alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy pociąga za sobą jeszcze większą „nerwowość”.

7. Mit: Alkohol jest lekarstwem na sen.

Fakt: Zaśnięcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem toksycznego działania alkoholu na mózg. Sen w tej sytuacji nie jest naturalny (fizjologiczny), a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa w sposób właściwy.

8. Mit: Jeśli ktoś codziennie chodzi do pracy, to znaczy, że nie jest uzależniony.

Fakt: Większość alkoholików regularnie i dużo pracuje, często są to dobrzy pracownicy, którzy starają się zrekompensować poczucie winy spowodowane nadużywaniem alkoholu dobrą i staranną pracą

9. Mit: Alkoholicy to ludzie z marginesu społecznego.

Fakt: Tylko 3-5% wszystkich alkoholików to osoby zmarginalizowane. Przeważająca większość, czyli 95-97%, mieści się w przekroju całego społeczeństwa. Ludźmi uzależnionymi od alkoholu są przeważnie normalnie pracujący, posiadający rodziny, często szanowani obywatele.

10. Mit: Jeśli ktoś codziennie pije 3 - 4 piwa po pracy, nie ryzykuje uzależnieniem ani szkodami zdrowotnymi.

Fakt: Osoba pijąca alkohol regularnie nie musi wypijać bardzo dużych dawek, aby ryzykować uzależnieniem. 3-4 piwa pite regularnie codziennie powodują ryzyko powstania szkód zdrowotnych, w tym uzależnienia.

11. Mit: Alkoholicy piją codziennie.

Fakt: Niektórzy alkoholicy nadużywają alkoholu codziennie. Bardziej typowym sposobem picia jest jednak picie przerywane dłuższymi lub krótszymi okresami całkowitej abstynencji.

12. Mit: Niektórzy rodzą się alkoholikami.

Fakt: Takie stwierdzenie nie jest prawdziwe, bo przemawiałoby za tym, że alkoholizm powstaje wyłącznie na drodze dziedziczenia. Dzieci alkoholików byłyby wówczas skazane na alkoholizm, a tak przecież nie jest. W myśl dzisiejszych poglądów - na powstawanie alkoholizmu czyli uzależnienia od alkoholu składają się nie tylko czynniki biologiczne, ale także czynniki psychologiczne i społeczne.

13. Mit: Picie alkoholu jest sprawą prywatną i nie należy się w nią wtrącać.

Fakt: Jeśli jesteś zaniepokojony piciem bliskiej Ci osoby - przyjaciela, kolegi z pracy czy brata, masz prawo z nią o tym porozmawiać. Nie narusza to jej prawa do prywatności, a jedynie jest wyrazem Twojej troski o jej zdrowie.

Jak działa alkohol

Alkohol etylowy, zawarty we wszystkich napojach alkoholowych: piwie, winie, wódce, **jest substancją psychoaktywną**. Posiada zdolność szybkiego przenikania do mózgu i wywołuje zmiany, których rodzaj i nasilenie są związane z poziomem stężenia alkoholu we krwi. Już po kilku minutach od spożycia alkoholu jego poziom wzrasta. Do maksymalnego stężenia alkoholu we krwi dochodzi po upływie około 1-1,5 godziny od chwili jego spożycia.

Alkohol ma działanie tłumiące (depresyjne) i przeciwbólowe. Tłumienie czynności nerwowej polega na spowolnieniu przekaźnictwa neurohormonalnego, czyli spowolnieniu przepływu impulsów nerwowych wzdłuż włókien nerwowych. Ponieważ w pierwszej kolejności tłumione jest działanie mózgowych ośrodków kontroli, pojawia się uczucie rozluźnienia, lekkości, euforii. To właśnie wyraźny, błyskawicznie osiągnięty efekt euforyzujący odpowiada za popularność alkoholu.

W miarę jak wzrasta stężenie spożywanego alkoholu we krwi, pojawiają się dalsze zaburzenia

Stężenie	Objawy
od 0,2 do 0,5 promila	Nieznaczne zaburzenia równowagi oraz euforia i obniżenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia
do 0,7 promila	Zaburzenia sprawności ruchowej (niezauważalne osłabienie refleksu, nadmierna pobudliwość i gadatliwość, a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji)
do 2 promili	Zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, spadek sprawności intelektualnej (błędy w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków itp.) pogłębiający się w miarę narastania intoksykacji alkoholowej, opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca
do 3 promili	Zaburzenia mowy (mowa bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi, wzmożona senność, znaczne obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań
do 4 promili	Spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki
powyżej 4 promili	Stan zagrożenia życia - głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol

Powyżej stężenia 0,6 prom. skutki spożycia alkoholu są już wyraźnie negatywne. Znacząco pogarsza się ocena, percepcja, zdolność uczenia się, pamięć, koordynacja, libido, czujność oraz samokontrola. **Nie przekraczaj tej granicy.**

Alkohol rozkładany jest w organizmie przede wszystkim w wątrobie (94% wypitego alkoholu) ze średnią szybkością ok. 0,15 prom. na godzinę. Nie ma skutecznych sposobów na radykalne przyspieszenie tego procesu. Ok. 5 % alkoholu jest wydalone przez płuca lub skórę i od 0,5% do 2% przez nerki.

Alkohol jest substancją toksyczną i prowadzi do wielu uszkodzeń w organizmie

Przewód pokarmowy - alkohol drażni śluzówkę, może być przyczyną stanów zapalnych, powodować nawrót choroby wrzodowej. Alkohol powoduje stan zapalny wątroby, spożywany w nadmiernych ilościach prowadzi do marskości wątroby. Zakłóca wchłanianie glukozy, aminokwasów, witamin. Zaburza wchłanianie glukozy, mikroelementów i in. Alkohol uszkadza trzustkę zwiększając m.in. ryzyko niedrożności przewodów trzustkowych. Alkohol powoduje niedobory witaminy B1, kwasu foliowego i witaminy A i powoduje niedobory pokarmowe. Znosi uczucie głodu.

Układ krążenia - alkohol zmienia metabolizm w mięśniu sercowym. Osłabiona zostaje siła mięśnia sercowego. Może powstawać nadciśnienie tętnicze. Nadużywanie alkoholu zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca. Małe dawki - nie przekraczające 1-2 porcji standardowych - mogą mieć w niektórych przedziałach wiekowych działanie kardiomioprotekcyjne. Nadmierne picie alkoholu stanowi czynnik ryzyka wystąpienia nadciśnienia. U ok. 30% pacjentów z nadciśnieniem podstawową lub główną przyczyną jego występowania jest właśnie nadużywanie alkoholu.

Układ wewnętrzwydzielniczy - alkohol powoduje podwyższenie poziom kortyzolu; obniżenie poziomu testosteronu u mężczyzn; zaburzenia miesiączkowania. Alkohol wpływa na obniżenie potencji u mężczyzn.

Układ odpornościowy - alkohol osłabia odporność na infekcje wirusowe i bakteryjne. Skutkiem obniżonej odporności jest m.in. zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy oraz raka sutka u kobiet.

Układ oddechowy - alkohol powoduje przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani oraz tchawicy.

Układ nerwowy - Układ ten jest wyjątkowo wrażliwy na działanie alkoholu. To właśnie tutaj najwcześniej i najwyraźniej ujawniają się skutki spożycia alkoholu. Kiedy negatywnym działaniem alkoholu dotknięty jest nerw wzrokowy pogarsza się ostrość widzenia, zwęża pole widzenia, źrenice ospale reagują na światło. Ze zmianami w ośrodkowym układzie nerwowym związane jest także występowanie drgawkowych napadów abstynencyjnych, nazywanych często padaczką alkoholową. Charakterystycznym zaburzeniem układu nerwowego u alkoholików jest otępienie umysłowe. Cechuje się postępującą niewydolnością intelektualną.

Funkcjonowanie psychiczne i zmiany osobowości - Kolejnymi efektami spożywania etanolu są zaburzenia psychiczne. Do najczęściej spotykanych należy zanik pamięci. Równoległe z nimi stwierdza się u wielu osób zaburzenia zainteresowań, myślenia, szybkie męczenie się pracą umysłową, znacznie oporną koncentrację uwagi. Znamienne są ponadto takie objawy jak: zwiększona drażliwość, trudności w opanowywaniu agresji i zmienność nastroju. Psychoza – to następna choroba alkoholików. Zasadniczymi jej objawami są nasilające się zaburzenia zapamiętywania. W chorobie w pełni rozwiniętej pacjent nie jest w stanie zapamiętać niczego, co się wokół niego dzieje jest zdezorientowany w czasie i w otoczeniu. Wpływ alkoholu to m.in.: bezsenność, zaburzenia równowagi emocjonalnej, depresja, niepokój, rozdrażnienie, nagłe zmiany nastroju, próby samobójcze, amnezja, uzależnienie od alkoholu, delirium tremens, psychoza alkoholowa, halucynozja alkoholowa, otępienie (zespół Korsakowa). Z czasem nadużywanie alkoholu może prowadzić do problemów z pamięcią oraz spowolnienia procesów myślowych. „Człowiek przestaje być takim, jakim był kiedyś i jakim znali go jego bliscy” (w: Ile możesz wypić? O nałogach i ich leczeniu. J. Lindenmeyer, wyd. GWP)

Sygnały ostrzegawcze

Uzależnienie od alkoholu rozwija się stopniowo i nikt nie może powiedzieć, że uzależnił się np. 17 stycznia o 22-giej. Z powodu systemu mechanizmów obronnych pomniejszających i zniekształcających rozmiary problemu, sama osoba zainteresowana orientuje się dość późno, iż coś niepokojącego dzieje się w jej życiu. Kiedy pojawią się wyraźne objawy uzależnienia, na ogół choroba jest już rozwinięta. Jednak warto wiedzieć, iż są pewne sygnały rozwoju uzależnienia, które powinny zwrócić naszą uwagę. Pozwolą one w porę podjąć działania zaradcze.

Poniżej lista takich sygnałów - zawiera szereg najczęściej powtarzających się sygnałów wskazujących na pojawienie się początków uzależnienia:

- Gdy człowiek zauważa, że działanie alkoholu odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania...
- Gdy osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia, pije łąpczywie, jakby gasząc pragnienie, wyprzedza kolejki...
- Gdy postępuje przywiązanie do sytuacji picia (narasta koncentracja na sytuacjach związanych z piciem, oczekiwanie na moment picia, celebrowanie picia, niepokój gdy nie można się napić)...
- Gdy powtarzają się przypadki upicia, osoba zagrożona pije alkohol pomimo zaleceń lekarskich, sugerujących konieczność powstrzymywania się od picia...
- Gdy pojawia się duma z tego, że może wypić większą niż uprzednio ilość alkoholu (tzw. mocna głowa świadcząca o wzroście tolerancji na alkohol)...
- Gdy pojawiają się incydenty zapominania wydarzeń, które miały miejsce poprzedniego dnia podczas picia (tzw. palimpsesty alkoholowe, "urwane filmy", "przerwy w życiorysie"). "Jak ja doszedłem do łóżka?", „O czym rozmawiałem z moim szefem godzinę wieczorem przez komórkę?"...
- Gdy ktoś, kto uprzednio pił w sytuacjach towarzyskich, zaczyna pić w samotności i do tego w ukryciu...
- Gdy powtarzają się przypadki prowadzenie samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu...
- Gdy na uwagi o konieczności ograniczenia picia lub sytuacje utrudniające dostęp do alkoholu osoba zagrożona uzależnieniem reaguje agresją lub rozdrażnieniem i stara się unikać rozmów na temat swojego picia...
- Gdy zaczynają się powtarzać wewnętrzne, nieudane próby ograniczenia picia lub przysięgi abstynencji po to, aby udowodnić sobie posiadanie kontroli nad piciem alkoholu...
- Gdy powtarza się regularne wypijanie dużych dawek alkoholu zwiększa się ilość i częstotliwość spożywania alkoholu, np. jednorazowo powyżej 100 gramów etanolu lub regularne codziennie spożywanie powyżej 20 gramów etanolu...
- Gdy dzień zaczyna się od picia alkoholu (np. poranne piwo)...
- Gdy używanie alkoholu staje się sposobem usuwania przykrych skutków poprzedniego picia (klinowanie)...
- Gdy rosną negatywne konsekwencje nadużywania alkoholu, a mimo to picie jest nadal kontynuowane...

Różne wzory spożywania alkoholu

Nikt nie sięga po alkohol po to, aby mieć problemy. Przeciwnie każdy, kto spożywa alkohol oczekuje korzyści – chce poprawić sobie nastrój, ubarwić szarą codzienność, ułatwić kontakty towarzyskie, zrelaksować się. Niektórzy nawet wierzą, że alkohol może mieć korzystne działanie zdrowotne.

Choć alkohol jest trucizną i z punktu widzenia toksykologii każda ilość wypitego alkoholu jest ryzykowna, to jednak w większości przypadków spożywanie małych dawek alkoholu nie pociąga za sobą widocznych szkód zdrowotnych i konsekwencji społecznych. Mimo to **nie powinni wcale pić alkoholu:**

- młodzi ludzie (ze względu na ryzyko poważnych zaburzeń rozwojowych),
- kobiety w ciąży i matki karmiące (z powodu ryzyka uszkodzenia płodu i negatywnego wpływu na zdrowie dziecka),
- osoby chore, przyjmujące leki wchodzące w reakcje z alkoholem,
- wszyscy, którzy znajdują się w okolicznościach wykluczających picie (kierując pojazdami, przebywając w pracy, w szkole, itp.),
- osoby, którym szkodzi każda, nawet najmniejsza, ilość alkoholu.

Co ósmy dorosły Polak nie pije w ogóle alkoholu. Kilkanaście procent dorosłych Polaków spożywa alkohol problemowo. Szacuje się, że w grupie tej znajduje się ok. 900 tys. osób uzależnionych oraz ponad 2 mln osób pijących alkohol ryzykownie lub szkodliwie.

Większość pijących spożywa alkohol w sposób, który nie powoduje negatywnych konsekwencji dla nich i dla osób z ich otoczenia.

Osoby pijące alkohol mogą wielokrotnie w ciągu swojego życia zmieniać wzór spożywania alkoholu przemieszczając się na continuum od abstynencji, poprzez picie o niskim poziomie ryzyka, do spożywania alkoholu w sposób wysoce ryzykowny i szkodliwy. Niektóre z nich się uzależniają. Jest to wędrówka w dwie strony. Ktoś, kto dzisiaj pije alkohol na poziomie niskiego ryzyka może w wyniku różnego rodzaju okoliczności zwiększyć swoje picie do poziomu wysokiego ryzyka. Ktoś, kto dziś pije ryzykownie lub szkodliwie może na tyle ograniczyć swoje picie, aby radykalnie zmniejszyć wynikające z niego szkody. Abstynent może w każdej chwili zacząć pić, a osoba uzależniona może zostać abstynentem. Najmniej prawdopodobna jest sytuacja, że osobie uzależnionej uda się trwale ograniczyć spożywanie alkoholu, a więc wrócić na stałe do picia kontrolowanego, o niskim ryzyku szkód.

Ryzykowne spożywanie alkoholu to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i łącznie w określonym czasie) nie pociągające za sobą aktualnie negatywnych konsekwencji, przy czym można oczekiwać, że konsekwencje te pojawią się, o ile obecny model picia alkoholu nie zostanie zmieniony.

Picie szkodliwe to taki wzorzec picia, który już powoduje szkody zdrowotne, fizyczne bądź psychiczne; ale również psychologiczne i społeczne, przy czym nie występuje uzależnienie od alkoholu.

Za: J. Fudała: „Czy moje picie jest bezpieczne”, PARPAMEDIA, 2007

© 2009 PARPA - Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Załącznik nr 7

W oparciu o treści jakie pojawiły się na zajęciach dokończ poniższe zdania i odpowiedz na pytania.

1. Alkohol może być szkodliwy ponieważ.....

.....

2. Przyjacielowi, który nadużywa alkoholu poradziłbym, żeby.....

.....

3. Po czym mogę rozpoznać, że dana osoba pije w sposób niebezpieczny?

.....

.....

4. Nie wiedziałem przed zajęciami, że.....

.....

.....

5. Kto jest narażony na uzależnienie od alkoholu?.....

.....

.....

Załącznik nr 8

Ankieta dotycząca zajęć Czy alkohol szkodzi? Pułapka uzależnienia.

1. Czy lekcja pomogła rozszerzyć Twoją wiedzę na prezentowany temat?

TAK NIE

2. Czy sposób prowadzenia zajęć wywoływał aktywność i współpracę uczestników?

TAK NIE

3. Czy pomoce dydaktyczne były ciekawe i pomagały w pracy?

TAK NIE

4. Czy na zajęciach panowała dobra atmosfera?

TAK NIE

5. Jakie nastąpiły zmiany w Twojej świadomości (dowiedziałeś się czegoś nowego, lub zmieniłeś wcześniejsze przekonania) na prezentowany temat (podaj w punktach)

a).....

b).....

c).....

6. Wskaż na skali ogólną ocenę jaką dajesz za lekcję? 1.....2.....3.....4.....5.....6

7. Czy masz jakieś uwagi dotyczące lekcji?

.....