

Profilaktyka: Garść informacji o alkoholu - pułapka czy napój szczęścia?

Drogi uczniu!

Było już o papierosach i e-papierosach....

Teraz przyszła kolej na kolejnego cichego, niepozornego zabójcę.

Można by mówić i pisać wiele o szkodliwości picia alkoholu.

Niestety wysiłki zazwyczaj okazują się niewystarczające, bo... jeśli to czytasz w Twojej głowie pojawi się teraz taka myśl:

MNIE TO NIE DOTYCZY!

Dlaczego zatem warto, abyś dotrwał/a do końca tego posta?

Nawet jeśli sam/a nie sięgasz po ten trunek, znasz zapewne osoby w swoim otoczeniu, którym piwo czy wódka nie jest obca. Być może jest to picie przy kolegach, dla tak zwanego „fun’u”.

Odpowiedź brzmi zatem:

MOŻESZ POMÓC SOBIE LUB INNYM PÓKI NIE JEST ZA PÓŹNO!

Obejrzyj teraz krótki film, którego bohaterem jest zwierzę Kiwi. Film bez słów, a ukazuje tak wiele w temacie uzależnienia od jakiegokolwiek substancji np. papierosów czy właśnie alkoholu.

<https://www.youtube.com/watch?v=rLHvyud1zYY>

Zaczyna się niepozornie. Pije się z ciekawości, dla towarzystwa czy z nudy. Czasami motywem jest chęć ucieczki od codzienności i problemów. Sięga się po alkohol, by choć na chwilę poczuć się dobrze. Faktycznie działa jak magiczny eliksir. Efekt nie jest jednak długotrwały. Po fali pozytywnej eksplozji przychodzi tsunami złego samopoczucia: wymioty, bóle głowy, ogólne rozdrażnienie. Pomimo efektów ubocznych sięga się po alkohol ponownie. Po pewnym czasie człowiek potrzebuje coraz więcej, aby poczuć ten sam poziom rozbawienia i chillout’u --> następuje tzw. wzrost tolerancji.

Wspomniano wyżej o skutkach ubocznych magicznego eliksiru. Wymienione wyżej wymioty itd. są niczym w porównaniu z konsekwencjami dłuższego nadużywania. Jakże więc one są?

Według WHO możemy mówić o 3 rodzajach zmian:

- **PSYCHOLOGICZNE** – Alkohol przyczynia się do zmian w strukturze i funkcjonowaniu mózgu. Spożywanie alkoholu przez nastolatków zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym oraz problemów neurokognitywnych zarówno w dłuższej, jak i krótszej perspektywie.
- **SPOŁECZNE** – istnieje silny związek 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.
- **FIZYCZNE** – alkohol jest jednym z głównych czynników ryzyka dotyczących przedwczesnej umieralności w Europejskim Regionie WHO, który ma najwyższy poziom spożycia alkoholu na świecie. Spożywanie alkoholu szczególnie zagraża zdrowiu w przypadku chorób niezakaźnych, takich jak rak, cukrzyca i choroby sercowo-naczyniowe.

Nie bądź jak Kiwi! Nie wiemy, co prawda jak zakończyła się jego historia. Koniec został niedopowiedziany.

Dlaczego? Ponieważ to od każdego z Was zależy, jak potoczy się Wasze życie: czy pójdziecie na dno wraz z pustą butelką czy będziecie dryfowali na fali życia.

Masz problem lub osoba w Twoim otoczeniu boryka się z alkoholizmem? Skontaktuj się ze mną lub wychowawcą. Porozmawiamy i spróbujemy znaleźć rozwiązanie.

Razem można działać więcej.