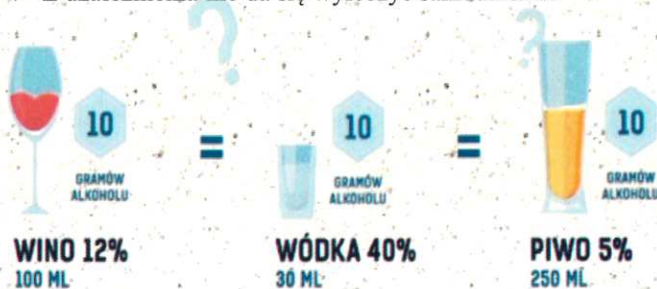


ALKOHOL TO TRUCIZNA!

ABC ALKOHOLIZMU

- CZYLI CO KAŻDY Z NAS POWINIEN WIEDZIEĆ O ALKOHOLU

- ♦ **A**lkohol - inaczej etanol, to substancja psychoaktywna, tzn. że oddziałuje na funkcjonowanie mózgu (tym samym ma znaczący wpływ na nasze zachowanie)
- ♦ W początkowej fazie alkohol działa rozluźniająco, pobudzająco. Ma to jednak charakter przejściowy. W kolejnym etapie zaczynamy odczuwać znużenie, zmęczenie i senność
- ♦ Im większa dawka alkoholu w organizmie, tym większy wpływ na to, co mówimy, robimy, myślimy i jak postrzegamy świat
- ♦ Picie alkoholu w okresie dorastania znacznie wpływa zarówno na rozwój psychiczny i fizyczny. Utrudnia uczenie się, zaburza prawidłowe relacje z innymi ludźmi
- ♦ Uzależnienie od alkoholu to choroba. Nieleczona prowadzi do śmierci
- ♦ Z uzależnienia nie da się wyleczyć samodzielnie



Alkohol to alkohol
- niezależnie od tego w jakim napoju się znajduje

Nadmiar alkoholu może zabić
BĄDŹ ŚWIADOMY

PRZYCZYNY PICIA ALKOHOLU PRZEZ MŁODZIEŻ

- ⇒ Uwarunkowania rodzinne (rodzice pijący/ nadużywający alkoholu)
- ⇒ Presja grupy rówieśniczej, potrzeba akceptacji ze strony kolegów / koleżanek
- ⇒ Błędne postrzeganie alkoholu, jako substancji kojarzącej się z zabawą, radością (czymś atrakcyjnym)
- ⇒ Chęć wyrażenia buntu i sprzeciwu wobec tego co nakazują i zakazują dorośli
- ⇒ Trudności w szkole, domu, w relacjach z rówieśnikami
 - ⇒ Wpływ reklamy i łatwy dostęp do alkoholu
 - ⇒ Chęć pozbycia się stresu
- ⇒ Nuda, brak konstruktywnych form spędzania czasu wolnego

PAMIĘTAJ!

Alkohol - to nie rozwiązanie.

Nie ma mocy sprawiania, że problemy znikną na zawsze...

ONE WRÓCĄ ZE ZDWOJONĄ SIŁĄ !

SKUTKI PICIA ALKOHOLU PRZEZ MŁODZIEŻ

- ⇒ Zaburzenia pamięci, problemy z koncentracją uwagi (kłopoty z nauką)
 - ⇒ Pobudzenie, większa skłonność do irytacji, agresja
 - ⇒ Upośledzone procesy myślowe
 - ⇒ Szybsze męczenie się
- ⇒ Blokowanie rozwoju fizycznego, w tym także zaburzenie wzrostu
- ⇒ Szybsze popadanie w uzależnienie (niższa tolerancja na alkohol u osób w młodym wieku)
 - ⇒ Negatywny wpływ na układ pokarmowy (alkohol zatrzymuje procesy trawienne), układ krążenia (ryzyko zawału serca), wątrobę powodując jej ciężkie uszkodzenia (marskość wątroby), układ nerwowy, układ krwionośny (udar mózgu) i in.
- ⇒ W przypadku przewlekłego spożywania alkoholu możliwość występowania: nowotworów (np. rak przetyku, języka, krtani, gardła, jelita grubego, odbytnicy, trzustki i in.)

**NIE DAJ SIĘ WCIĄGNAĆ
W PUŁAPKĘ
UZLEŻNIENIA!**

WPŁYW ALKOHOLU NA TWOJE CIAŁO I MÓZG



MÓZG

Problemy z równowagą, bełkot, luki w pamięci, alkohol zwiększa poziom dopaminy w ośrodku mózgu, co daje jedynie wrażenie lepszego samopoczucia

UKŁAD NERWOWY

Nadmiar alkoholu może uszkodzić powiązania między neuronami

UKŁAD KRAŻENIA

Długotrwałe i nadmierne spożywanie alkoholu przyczynia się do zwiększenia ryzyka udaru krwotocznego, niewydolności serca i migotania przedsionków

ŻOŁĄDEK

Alkohol popijany napojami gazowanymi, na pusty żołądek zwykle działa szybciej

WĄTROBA

Wątroba może przetworzyć 30 ml alkoholu/godzinę. Oznacza to, że picie większej ilości jest dla człowieka niebezpieczne i bardzo szybko może podnieść zawartość alkoholu we krwi. Alkohol spożywany w dużych ilościach może prowadzić do stłuszczenia wątroby

NERKI

Uszkodzenia nerek

MECHANIZM UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU



NIE MA POWROTU DO PICIA KONTROLOWANEGO!

KU PRZESTRODZE...

Wyznania młodego alkoholika...

Kiedy miałem 13 lat spróbowałem jego [alkoholu] smak. Spróbowałem i wypilem, a przy tym dobrze się bawiłem (...)Popijałem częściej dla odwagi i humoru, piłem tylko w wolne dni, bo matka wciąż powtarzała mi „alkohol to zgruba, to wstrętna choroba i nikt Cię z niej wyleczyć nie zdoła”. Ja sobie nic z tego nie robiłem (...). Z czasem, piwa, wina, wódki brakowało... Dobra zabawa, dziewczyny, alkohol - to wszystko kosztowało i wtedy zacząłem kraść. Kradłem by pić i się „pośliznąłem”. Wyłądowałem przez picie w więzieniu (!..). Po wyjściu z więzienia na wolność piłem przez kilka dni z radości, by nacieszyć się chwilami. Piłem już codziennie nie szukając przyczyny. Zdecydowałem, że będę się leczyć, ale po kilku próbach znów wróciłem do swojego uzależnienia. Znow były ciągi i znów było picie

PRAWDY I MITY O ALKOHOLU

Nie uzależnię się, bo alkohol piję wyłącznie w weekendy, na imprezie

FAŁSZ! PROBLEMY ALKOHOLOWE NARASTAJĄ STOPNIOWO I WYNIKAJĄ Z REGULARNEGO, POWTARZAJĄCEGO SIĘ W OKREŚLONYCH SYTUACJACH SPOSOBU PICIA

Szybciej wytrzeźwieć? Pomoże mi w tym mocna kawa, zimny przysnec i tłusty posiłek

FAŁSZ! SZYBKOŚĆ PRZETWARZANIA ALKOHOLU JEST STAŁA, CO OZNACZA, ŻE NA GODZINĘ MOŻEMY PRZETWORZYĆ TYLKO ILOŚĆ JEDNEGO PRZECIĘTNEGO DRINKA

Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na odstresowanie

FAŁSZ! ODPREŻENIE JEST JEDYNIEM CHWILOWYM. PO WYTRZEŻWIENIU OKAZUJE SIĘ, ŻE PROBLEMY NIE ZNIKŁY, A JESZCZE BARDZIEJ NAWARSTWIŁY

Alkohol może zastąpić pokarm

FAŁSZ! ALKOHOŁ DOSTARCZA NAM JEDYNIEM „PUSTYCH KALORII”. NIE MOŻE ZASTĄPIĆ NAM POŻYWIENIA, BO NIE JEST BOGATY W SKŁADNIKI POKARMOWE TAKIE JAK: BIAŁKO, TŁUSZCZE, WĘGLOWODANY. JEST TOKSYCZNY

Chłopcy są bardziej odporni na alkohol niż dziewczyny. Mają „mocniejszą głowę”

FAŁSZ! WPRAWDZIE PO WYPICIU TEJ SAMEJ ILOŚCI ALKOHOLU JEGO SPOŻYCIE BĘDZIE WIĘKSZE U KOBIETY, JEDNAK BARDZO CZĘSTO TO WŁAŚNIE U MĘCZYZN SZYBCIEJ DOCHODZI DO ZMIAN CHOROBYWYCH NIŻ U KOBIET, POMIMO, ŻE PIJĄ PODOBNE ILOŚCI