

Drogi Partnerze,

Oddajemy w Twoje ręce projekt dotyczący profilaktyki uzależnień wśród młodzieży „Otwórz się na pomoc”. To kolejny film, który realizujemy w ramach działań dla młodych ludzi. Poprzedni, dotyczący uzależnienia od sieci, został przyjęty z ogromnym entuzjazmem.

Jeśli zdecydujecie się na obejrzenie tego filmu w klasie, razem z uczniami, być może przyda się kilka wskazówek, które ułatwią poprowadzenie rozmowy z młodzieżą i jeszcze bardziej uwrażliwią ich na problem picia.

Główny bohater, Bartek, ma przed sobą wieczór, który może skończyć się na cztery różne sposoby. Za każdym razem, kiedy na ekranie pojawią się przyciski wyboru, możecie razem z uczniami zdecydować, co wydarzy się dalej. Jeśli w ciągu 20 sekund nie podejmiecie żadnej decyzji, scenariusz poprowadzi Was do, naszym zdaniem, niezdrowego rozwiązania.

Spotkanie Bartka z przyjaciółmi początkowo wydaje się zupełnie niewinne. Wieczór na działce, wakacje, spotkanie przyszłych maturzystów. Warto przed obejrzeniem filmu porozmawiać z młodzieżą, w jaki sposób spędzają czas wieczorami, jak wyglądają spotkania z przyjaciółmi, czy zawsze towarzyszy im alkohol.

KIERUJĄC LOSAMI BOHATERA DOJDZIEMY DO NASTĘPUJĄCYCH FINAŁÓW:

1. Bartek wraz z przyjaciółmi rezygnują z zabawy „do upadłego”. Wybierają gry, taniec i spacer nad rzekę. To rozwiązanie pokazuje nam, że upijanie się nie jest niczym atrakcyjnym.

W tle widzimy kolegę, który przeholował z alkoholem. Jako, że reszta kompanów nie zdecydowała się na alkohol, patrzą na niego raczej ze smutkiem i żalem. Zawstydzeni odwołują się do swoich doświadczeń, kiedy przeholowali z alkoholem. Bełkotanie, pokładanie się na stole, brak siły i kontaktu z otoczeniem wcale nie wydaje się zabawne.

W grupie przyjaciół jest też Adam, chłopiec, który wychowuje się z pijącym rodzicem. Warto poruszyć z młodzieżą ten temat. Osoby wychowane w domach alkoholowych mają większe predyspozycje do wpadania w uzależnienie. Zwiększa się ryzyko picia szkodliwego, czyli takiego, który wyniszcza organizm, wpływa na jakość postrzegania świata. To także moment na rozmowę o relacjach, jak alkohol wpływa na kontakty z ludźmi, w którym momencie staje się ważniejszy, niż osoba, którą kochamy. Kiedy picie staje się chorobą? Czy alkoholizm dotyka tylko osobę pijącą, czy także jego rodzinę?

Tematy do dyskusji:

- Wychowanie w rodzinie alkoholowej
- „dziedziczenie” uzależnienia
- Usztywnienie myślenia u osób uzależnionych od alkoholu
- Czy alkoholizm to choroba jednostki czy całego systemu rodzinnego?
- Jak alkohol wpływa na relacje międzyludzkie?
- Kiedy wiemy, że jesteśmy uzależnieni?
- Gdzie szukać pomocy?

2. Bartek z Anią i Konradem wychodzą z imprezy. Przerwywają picie w odpowiednim momencie.

Między Bartkiem a Konradem dochodzi do sprzeczki. Konrad martwi się o przyjaciela, wie, jak przykra jest choroba alkoholowa. W jego rodzinie pijący tata nie panuje nad emocjami. Alkohol powoduje u niego ataki agresji. Nie jest jednak w stanie przyznać się do tego, że ma problem. Konrad nie chce patrzeć na to, jak ktoś mu bliski, kto ma jeszcze wpływ na swoje zdrowie i życie brnie w picie.

Warto też przyjrzeć się Natalce. To nastolatka, która próbuje dodać sobie odwagi, dojrzałości. Jest nieco młodsza od reszty grupy ale chce być traktowana na równi z nimi. To czas na rozmowę o tym, jakie konsekwencje prawne ma spożywanie alkoholu przez osoby nieletnie, czym to może grozić. Nie bez znaczenia dla wszystkich młodych osób, które spożywają alkohol jest także to, że wyniszcza on rozwijający się jeszcze mózg. Bezwrotnie zabija mnóstwo komórek oraz połączeń neuronalnych, co powoduje spadek umiejętności poznawczych, usztywnienie myślenia, zmniejszenie możliwości analitycznych mózgu. Ponadto znacząco wpływa na pamięć.

Między Anią i Natką dochodzi do scysji. To dobry moment na rozmowę o tym, w jaki sposób ludzie zachowują się pod wpływem alkoholu. Zachowania bardzo się od siebie różnią – od rozdrażnienia i podejrzliwości, po wycofanie się, senność, płacliwość, wyłączenie.



Tematy do dyskusji:

- Czemu osoby uzależnione nie chcą się przyznać do tego, że mają problem?
- Jakie są zachowania ludzi po alkoholu? Jakie na kacu?
- Czemu osoby nieletnie tak bardzo potrzebują przyspieszyć moment inicjacji alkoholowej?
- Jakie szkody w organizmie powoduje spożywanie alkoholu?

3. Bartek kłóci się z Konradem. Ten opuszcza imprezę. Bartek doprowadza się do upojenia, ale podejmuje ostatecznie decyzję o przerwaniu picia.

W tym rozwiązaniu widzimy chłopaka w bardzo kiepskim stanie. Mówi niewyraźnie, ma problemy z równowagą. Ma ogromne wyrzuty sumienia, że doprowadził się do takiego stanu wiedząc, że jego przyjaciel zмага się z problemem alkoholowym w domu. Jest mu głupio, że nie przemyślał tego.

To dobry moment na rozmowę o tym, czy warto słuchać rad bliskich. Kiedy ich słuchać? Czy przyjaciele zawsze mówią tylko miłe rzeczy? Konrad bardzo walczył o Bartka, wielokrotnie namawiał go do innej formy zabawy. Bartek jednak podjął decyzję o „resecie”. Jakie są inne sposoby na spędzanie czasu z przyjaciółmi?

Tematy do dyskusji:

- W jaki sposób możemy wspierać osoby, w których otoczeniu są osoby pijące?
- Jak możemy zadbać o to, aby nie dać się namówić na alkohol?
- W jaki sposób możemy wspólnie spędzać czas bez alkoholu? Co w dzisiejszych czasach jest dla młodzieży atrakcją?
- Jakie szkody w organizmie powoduje spożywanie alkoholu?

4. Bartek kończy imprezę upijając się do nieprzytomności.

W tym rozwiązaniu widzimy Bartka upadającego na trawnik. Nie jest w stanie utrzymać się na nogach. Ma opuszczone spodnie. Widok chłopaka jest smutny. Jego towarzysze są w podobnym stanie, więc prawdopodobnie będzie tak leżał jakiś czas. Być może ktoś porobi mu zdjęcia, będzie się śmiał.

Warto poruszyć temat, jak może się zachować osoba będąca w takim towarzystwie, jak może odmawiać, jak pomóc osobie, która przeholowała z alkoholem. Kiedy należy wezwać pomoc? Czy karetka przyjedzie do osoby pod wpływem alkoholu?

Tematy do dyskusji:

- Kiedy już przekroczysz granicę, jak sobie pomóc?
- Kiedy wezwać pomoc do osoby, która zatruta się alkoholem?
- Skąd możemy wiedzieć, ile możemy wypić?
- Jaka jest dopuszczalna zawartość alkoholu we krwi, aby prowadzić samochód/rower?
- Czy jesteśmy w stanie przewidzieć, jak zachowa się nasz organizm pod wpływem alkoholu?
- Czy zawsze ta sama ilość alkoholu spowoduje taki sam poziom upojenia?
- Alkohol a uszkodzenia płodu ? Zespół FAS FASD.

Warto także skorzystać z **liczydła alkoholowego na stronie www.parpa.pl** To pokaże młodzieży, jaka dawka alkoholu może spowodować upojenie alkoholowe. Oczywiście jest to tylko orientacyjne przeliczenie, jednak może być pewną wskazówką. To także moment na przedstawienie objawów uzależnienia.

Uzależnienie od alkoholu tak samo objawia się u dorosłych jak i u dzieci. Spełnienie trzech z sześciu podanych poniżej objawów, świadczy o uzależnieniu (za klasyfikatorem chorób i zaburzeń psychicznych ICD-10):

- 1.** Silne pragnienie lub poczucie przymusu picia („głód alkoholowy”).
- 2.** Upośledzona zdolność kontrolowania zachowań związanych z pićm (trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia do wcześniej założonego poziomu, nieskuteczność wysiłków zmierzających do zmniejszenia lub kontrolowania picia).
- 3.** Fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego pojawiającego się, gdy picie alkoholu jest ograniczane lub przerywane (drżenie mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, niepokój, drażliwość, lęki, padaczka poalkoholowa, omamy wzrokowe lub słuchowe, majaczenie drżenie) albo używanie alkoholu lub pokrewnie działającej substancji (np. leków) w celu złagodzenia ww. objawów, uwolnienia się od nich lub uniknięcia ich.
- 4.** Zmieniona (najczęściej zwiększona) tolerancja alkoholu (ta sama dawka alkoholu nie przynosi oczekiwanego efektu) potrzeba spożycia większych dawek dla wywołania oczekiwanego efektu.
- 5.** Z powodu picia alkoholu - narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań, zwiększona ilość czasu przeznaczona na zdobywanie alkoholu lub jego picie, bądź uwolnienia się od następstw jego działania.
- 6.** Uporczywe picie alkoholu mimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw picia (picie alkoholu, mimo, że charakter i rozmiary szkód są osobie pijącej znane lub można oczekiwać, że są znane).



Maja Pisarek

Psycholożka i terapeutka

