

**Katarzyna Bosowska**

**Certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień.**

**Biegły sądowy w przedmiocie uzależnienia od alkoholu.**

**Konspekt przeznaczony do prowadzenia lekcji wychowawczych  
dla młodzieży w oparciu o treść FILMU EDUKACYJNEGO  
„WSZYSCY PIJĄ” ORAZ CZĘŚCI DRUGIEJ TEORETYCZNEJ  
„5 MINUT TEORII”.**

- I. *Podstawowym celem opracowania jest dostarczenie młodzieży wiedzy na temat:*
- a) *Jakie są mity (nieprawdziwe przekonania) dotyczące picia i działania alkoholu*
  - b) *Czym jest picie szkodliwe alkoholu i czym różni się od uzależnienia*
  - c) *Co oznacza syndrom utraty kontroli nad piciem (czyli jakie są konsekwencje picia alkoholu przez osobę uzależnioną)*
  - d) *Co trzeba zrobić, żeby się nie uzależnić?*

**Proponowane formy zajęć:**

1. Zajęcia mogą zostać przeprowadzone w formie wykładów z zaangażowaniem uczestników w kreatywne wypowiedzi na temat poniższych zagadnień lub warsztatów tematycznych z zastosowaniem różnorodnych form przekazu i oddziaływań.
- Wypowiedzi do każdego, lub wybranego podpunktu można zapisać na tablicy (angażując grupę - np. osoba wypowiadająca daną myśl sama podchodzi do tablicy i ją zapisuje). Wypisane zdania mogą służyć jako punkt wyjściowy do dyskusji przed obejrzeniem filmu (będą specyficzną sondą klasy podobnie jak sonda zamieszczona w treści dokumentu) w celu późniejszego porównania.

- To z kolei może być bardzo dobrym punktem wyjściowym do analizy mitów dotyczących alkoholu.
- Następnie obejrzany dokument służyłby konfrontacji z wypowiedziami słuchaczy.
- Istotne jest, aby w trakcie oglądania filmu wszyscy uczestnicy grupy otrzymali za zadanie sporządzenie notatek, z zapisywaniem własnych refleksji, wątpliwości i pytań, które posłużą do posumowania treści zajęć i mogą zrodzić pomysły do opracowania zadań domowych.
  2. Film szkoleniowy „Wszyscy piją” może być inspiracją dla Dyrekcji placówek oraz pedagogów szkolnych do sporządzenia tematycznych ankiet, katamnez .  
i testów przesiewowych w tematyce uzależnień w celu rozpoznania problemu picia i zażywania w danej klasie, czy szkole (przykładowe testy specjalistyczne zostały zamieszczone w dalszej części materiału szkoleniowego).
  3. Film może stać się też zachętą do przeprowadzania w placówkach oświaty szkoleń z zakresu profilaktyki uzależnień zarówno dla uczniów, nauczycieli, jak też wywiadówek dla rodziców.
  4. Ciekawym pomysłem jest zaangażowanie młodzieży szkół w różnorodne w formie i treści promowanie abstynencji w czasie trwania miesiąca sierpnia (miesiąca trzeźwości)

Konspekt został podzielony na trzy lekcje, które zawierają materiał tematyczny z danej kategorii. Nie oznacza to jednak, że lekcja musi zostać przeprowadzona w całości.

Ze względu na ramy czasowe godzin lekcyjnych od inwencji nauczyciela zależy rozplanowanie lekcji tak, aby uczniowie mieli czas przemyśleć i omówić jej fragment. Może to być kilka zagadnień danej lekcji, lub jakiś wybrany punkt, nad którym warto zatrzymać się dłużej. Konspekt jest propozycją różnorodnej formy pracy, a jego treść ze względu na ważność problematyki obszerna, nie tyle do szczegółowego omawiania przez uczniów, ile bardziej dla poszerzenia wiedzy uczących.

Każda z lekcji, czy jej dowolnie wybrana część może mieć odwołanie do trzech przedstawionych w filmie wywiadów z osobami trzeźwiejącymi.

### Odniesienia do filmu:

O fałszywości przekonań na temat alkoholu, jego objawach i utracie kontroli możemy przekonać się słuchając, jak każdy z wypowiadających się mężczyzn mówi o roli alkoholu w jego życiu.

Kiedyś każdy z nich wierzył, że ta substancja pomaga im w życiu, w relacjach, w osiągnięciu sukcesu, w kłopotach dnia codziennego. Wydawało im się, że alkohol jest świetnym sposobem na rozluźnienie, nawiązanie więzi, bycie duszą towarzystwa, na sen i zabawę.

Później alkohol stał się nieodłącznym towarzyszem życia każdej z tych osób – muzyka, młodego chłopaka i dojrzałego mężczyzny. Każdy z nich traktował alkohol jak remedium na kłopoty dnia codziennego lub naturalny element życia. Nie zauważyli, kiedy stał się czymś zasadniczym, ważnym celem, który na dalszy plan odstawiał rodzinę, pracę, wartości i przyjaciół. Każdy z opowiadających cierpiał z powodu nadużywania alkoholu, ich życie popadło w ruinę.

Gdy przyszedł moment opamiętania... dla każdej z tych osób w ich pojęciu zbyt późny... wydaje się, że uratowali swoje życie - mają pracę, rodziny, cele, pasje.

Ale utracili wiele lat, zniszczyli w sporej mierze swoje zdrowie, ponieśli przytłaczające konsekwencje, zapłacili za rozpacz swoich bliskich ich zaufaniem, poczuciem winy i wstydem.

Do dziś odczuwają chwilami tę obsesję napicia się, tak charakterystyczną dla osób uzależnionych. Walczą z nią, bo wiedzą ile zyskali i co mogą stracić. Cieszą się życiem

i trzeźwością, ale ta trzeźwość jest okupiona wielkim bólem wspomnień i brakiem pewności jak będzie zawsze...

Nie każdy jednak kończy na drodze trzeźwości jak nasi bohaterowie... wielu ludzi pogrążonych w nałogu umiera w samotności, izolacji, odrzuceniu. Umierają na marskość wątroby, zapalenie trzustki, giną w wypadkach, trafiają do ZK, mają kuratorów, czy odebrane prawa rodzicielskie. Nie chcą przestać pić, lub już nie potrafią. Trafiają do noclegowni, Opieki Społecznej.

Jeszcze inni ukrywają swoje picie i tracą tych, których kochają. Pograżeni w żalu piją jeszcze bardziej i docierają do dna, które ich pochłania...

Stają się przyczyną rozpadu związków, rodzin i cierpienia swoich rodziców i bliskich.

Nie kończą szkół, bo nie mają czasu na naukę, a uszkodzony piciem mózg coraz trudniej radzi sobie z zapamiętywaniem, koncentracją i panowaniem nad emocjami.

Odsuwają się przyjaciele, a zostają kumple z imprez i od kieliszka...

Świat zamyka się w butelce.

**Zaczynasz myśleć, że wszyscy piją...bo wokół Ciebie nie ma już ludzi, którzy żyją inaczej niż TY.**

## LEKCJA PIERWSZA

### **Jakie są mity (nieprawdziwe przekonania) dotyczące picia i działania alkoholu?**

Ponieważ alkohol jest powszechnie dostępny i spożywany w wielu sytuacjach społecznych, często ulegamy złudzeniu, że wiemy o nim wszystko. Jednak obserwacje specjalistów wskazują, że tak nie jest. Istnieje wiele błędnych i szkodliwych przekonań na temat alkoholu, które określamy jako mity alkoholowe:

**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%.

**Mit: Szkodliwe jest picie alkoholu w dużych ilościach, ale wypity okazjonalnie kieliszek wina na pewno nie zaszkodzi.**

**Fakt:** Negatywny wpływ na [dziecko](#) może mieć już jednorazowa, niewielka ilość wypitego alkoholu. Im większa ilość alkoholu, tym większe jest ryzyko poważnych uszkodzeń, ale to nie znaczy, że mała ilość jest bezpieczna. Nawet najmniejsza porcja alkoholu jest niebezpieczna dla rozwijającego się organizmu. Kobieta, która pije alkohol w ciąży, naraża swoje dziecko na wystąpienie nieodwracalnych uszkodzeń. Przyjmują one różne formy: od mikrouszkodzeń układu nerwowego i narządów do pełnoobjawowego FAS (płodowy zespół alkoholowy).

**Mit: Groźne są napoje wysokoprocentowe, np. wódka. Wino i piwo zawierają mało alkoholu, więc nie stanowią zagrożenia.**

**Fakt:** Nie ma takiego napoju alkoholowego, który wypity przez kobietę w ciąży, jest bezpieczny dla jej dziecka. Piwo, wino i wódka zawierają ten sam alkohol etylowy, tylko w różnych stężeniach. Szklanka piwa 5-proc. (250 ml) i kieliszek wina (100 ml) o zawartości alkoholu 12 proc. zawierają tyle samo etanolu co kieliszek wódki (30 ml), czyli jedną jednostkę czystego alkoholu.

**Mit: FAS, czyli płodowy zespół alkoholowy, dotyczy tylko środowisk patologicznych, w których kobiety piją nałogowo.**

**Fakt:** Tego rodzaju zaburzenia zdarzają się w każdym środowisku, niezależnie od statusu społecznego i materialnych warunków życia rodziny. Przyczyną wystąpienia FAS zawsze jest spożywanie przez matkę alkoholu w czasie ciąży, a to zdarza się w każdym środowisku.

**Mit: Alkoholik pije codziennie.**

**Fakt:** Nawet jednorazowe upicie się jest szkodliwe dla organizmu. Problemy alkoholowe zazwyczaj narastają stopniowo i zaczynają się od regularnego nadużywania alkoholu w pewnych określonych, powtarzających się sytuacjach. U części osób pijących tylko w weekendy można rozpoznać objawy uzależnienia.

**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 ok. 8-10 g na godzinę u kobiety i 10-12 g na godzinę u mężczyzny. Sen nie wpływa na przyspieszenie tego procesu.

**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.

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

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

**Fakt:** Alkohol działa usmierzająco 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”.

**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.

**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.

**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.

**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. Kobiety nie powinny przekraczać 20 g alkoholu (dwie standardowe porcje), a mężczyźni 40 g alkoholu dziennie (cztery standardowe porcje), nie więcej niż 5 razy w tygodniu. 3-4 piwa pite regularnie codziennie powodują ryzyko powstania szkód zdrowotnych, w tym uzależnienia.

**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.

*Ciekawym pomysłem na zajęcia o mitach jest poproszenie grupy, aby narysowała alkoholika. Polecenie brzmi po prostu: „Narysuj alkoholika”. Ten rysunek, jak i inne, podobne testy projekcyjne są świetnym materiałem do dyskusji i obalania fałszywych przekonań. Na długo też zapadają w pamięć uczestnikom.*

## LEKCJA DRUGA

### **Czym jest picie szkodliwe alkoholu i jakie są sygnały ostrzegające przed wejściem w uzależnienie**

Używanie alkoholu jest czymś tak powszechnym, że trudno znaleźć człowieka, który nigdy nie zetknął się z tą substancją. Piją prawie wszyscy - ale problemy z alkoholem dotyczą tylko niektórych.

Często zadajemy sobie pytanie, co rzeczywiście decyduje o tym, iż jeden używa alkoholu przez całe życie w bezpieczny sposób, inny zaś w pewnym momencie zaczyna używać go w sposób, który skutecznie rujnuje zdrowie i całe nierzadko życie. Równie często zadajemy sobie pytanie o to, jak odróżnić tzw. „zwykłe picie” od uzależnienia, czyli choroby.

**Picie zwykle**, to takie, które przynosi jak najmniej szkód, Picie alkoholu może wywierać wpływ na różne obszary ludzkiego zdrowia i funkcjonowania społecznego. Nie trzeba być osobą uzależnioną aby cierpieć na dolegliwości mające swoje źródło w picu alkoholu. Zanim rozwinie się u kogoś **uzależnienie**, mogą pojawiać się mniej nasilone, ale jednak poważne problemy, takie, jak **picie ryzykowne** lub **picie szkodliwe**. W przypadku tych zjawisk nie następuje nieodwracalna utrata kontroli nad spożywaniem alkoholu, pojawia się jednak ryzyko poważnych szkód: zdrowotnych czy społecznych. Ktoś, kto pije ryzykownie lub szkodliwie może jednak na tyle ograniczyć swoje picie, aby radykalnie zmniejszyć wynikające z niego szkody.

Natomiast diagnozowane uzależnienie od alkoholu rozpoznaje się po stwierdzeniu, iż na przestrzeni 12 miesięcy występowały u osoby pijącej co najmniej trzy z sześciu następujących kryteriów :

### **I. UPOŚLEDZONA ZDOLNOŚĆ KONTROLOWANIA PICIA ALKOHOLU (TRUDNOŚCI W UNIKANIU ROZPOCZĘCIA PICIA, TRUDNOŚCI W ZAKOŃCZENIU PICIA ALBO PROBLEMY Z KONTROLOWANIEM DO WCZEŚNIEJ ZAŁOŻONEGO POZIOMU).**

Po wypiciu pierwszej porcji alkoholu pojawia się niemożność skutecznego decydowania o ilości wypijanego alkoholu i o momencie przerwania picia. Nie pojawia się ona nagle. Osoby pijące w sposób umiarkowany potrafią w pełni kontrolować ilości, częstotliwość i okoliczności spożywanego alkoholu. Dobrze wiedzą ile mogą wypić, z kim i w jakich sytuacjach. Ważnym etapem rozwijającego się upośledzenia kontroli nad piciem jest picie alkoholu w pracy. Kiedy dana osoba zauważy iż ma problem z piciem, próbuje kontrolować swoje picie. Po pierwszych kieliszkach występuje specyficzny głód, co powoduje iż próby kontrolowanego picia są nieudane.



## **II. SILNA, NATRĘTNA POTRZEBA SPOŻYWANIA ALKOHOLU (głód alkoholu).**

Sformułowanie „głód alkoholowy” używane jest dla określenia stanu charakteryzującego się wzmożoną i trudną do odparcia chęcią wypicia alkoholu, czy upicia się. Jest to zjawisko połączone z narastającym napięciem, niepokojem, rozdrażnieniem. „Głód alkoholowy” może wystąpić w różnych sytuacjach, miejscach, okolicznościach kojarzonych z alkoholem, też po wypiciu niewielkiej ilości alkoholu, wraz z objawami zespołu abstynencyjnego, może też wiązać się z pragnieniem intensyfikowania przeżywanych uczuć. Niektórzy uważają iż głód jest pojęciem hipotetycznym i nie istnieje, ponieważ nie można stwierdzić jego obecności poprzez obiektywne kryteria, takie jak pomiary fizjologiczne, czy biochemiczne. Głodu alkoholowego nie jest w stanie zrozumieć ten, kto go nie przeżywał. Głód alkoholowy jest jednym z głównych mechanizmów wywołujących nawrót choroby.

## **III. OBJAWY ABSTYNENCYJNE**

(drżenia mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, tachykardia, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, nastrój drażliwy lub obniżony, lęki). Każde nadużywanie alkoholu pozostawia ślad w organizmie ludzkim. Człowiek, który nie jest uzależniony następnego dnia po upiciu czuje się ciężko chory. Ma bóle głowy, ogólne rozbicie, rozdrażnienie, kłopoty z koncentracją uwagi, niezdolność do dłuższego wysiłku fizycznego i umysłowego, nudności i wymioty. Popularnie ten stan jest nazywany kacem - medycznie są to objawy zatrucia. U osób uzależnionych do objawów zatrucia dołączają się objawy tzw. zespołu abstynencyjnego, który wykształca się na ogół po kilku latach intensywnego picia. Powstaje on wcześniej im trunki były mocniejsze i im większe ilości dana osoba spożywała. Wszelkie uszkodzenia mózgu, będące wynikiem urazów, zapaleń, czy zatruc, przyspieszają wystąpienie zespołu abstynencyjnego. Dokuczliwe objawy zespołu (zespołu odstawienia) pojawiają się w czasie trzeźwienia lub po wytrzeźwieniu, a więc wówczas, kiedy w organizmie osoby uzależnionej brakuje alkoholu. Organizm przyzwyczaja się do systematycznego przyjmowania alkoholu, w pewnym momencie staje się on niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Kiedy go brakuje, organizm zaczyna jakby „protestować” i domagać się go poprzez wytworzenie objawów abstynencyjnych. Jest więc zrozumiałe, że po kolejnej porcji alkoholu powraca dobre samopoczucie, łagodzi cierpienie i przynosi ulgę, następuje powtórne zatrucie czyli klinowanie. Stanowi ono istotę „błędneho koła” w ciągu picia. Człowiek uzależniony od alkoholu pije, ponieważ nie chce dopuścić do rozwinięcia się bardzo dokuczliwych objawów abstynencyjnych.

## **IV. ZMIENIONA TOLERANCJA ALKOHOLU**

(Najczęściej zwiększona; ta sama dawka alkoholu nie przynosi oczekiwanego efektu, potrzeba spożywania większych dawek alkoholu dla wywołania oczekiwanego efektu). Tolerancja - to zdolność żywego organizmu do znoszenia bez przeszkody dla niego (do pewnej granicy) bodźców chemicznych, fizycznych i biologicznych. Tolerancja na alkohol jest różna u poszczególnych osób. Może się zmieniać też u tej samej osoby, zależnie od warunków

zewnątrznych, czy wewnętrznych. Każdy z pijących miał okazję sprawdzić, jaką miał tolerancję na alkohol. Dla jednych była to setka wódki, dla innych większa lub mniejsza ilość. Organizm zaczynał się wówczas bronić, reagując np. wymiotami. W ten sposób dawał do zrozumienia, że następnych porcji alkoholu nie chce przyjmować, bo jest zatruty. Wzrost tolerancji może nastąpić w sposób niezauważalny. Dzieje się tak wówczas, gdy osoba nieprzyzwyczajona do alkoholu wypija jednorazowo dużą ilość alkoholu; wywoła to silną reakcję przystosowawczą organizmu, co powoduje przyjmowanie alkoholu bez objawów zatrucia. Wzrost tolerancji jest charakterystyczny dla początków uzależnienia, następuje stopniowo. Stopniowo wzrasta zdolność przystosowania się organizmu do stanu zatrucia (intoksykacji). Alkohol, który dostaje się do organizmu, zostaje szybciej rozłożony, robi miejsce dla następnej porcji - osoba tak reagująca może wypić dużo i nie będzie pijana. O wzroście tolerancji mówi się wówczas, gdy poprzednio zażywana dawka daje słabszy efekt. Wysoka tolerancja na alkohol utrzymuje się przez długi czas, nawet przez wiele lat. Zależy od dyspozycji psychofizycznych oraz intensywności picia oraz jego modelu. W miarę dalszego picia, w miarę rozwoju uzależnienia - tolerancja się obniża.

## **V. ZAWĘŻENIE REPERTUARU ZACHOWAŃ ZWIĄZANYCH Z PICIEM ALKOHOLU DO 1-2 WZORCÓW.**

O zawężeniu repertuaru możemy powiedzieć wtedy, gdy dana osoba pije w sposób charakterystyczny dla siebie, np. rozpoczyna picie z konkretnym zawsze określonym zamiarem, ma charakterystyczny dla siebie sposób picia. Jest to np. picie w konkretnych, podobnych do siebie sytuacjach (picie weekendowe), picie z osobami o dużo niższym statusie społecznym (osoba mająca dobrą pozycję społeczną - gdy zaczyna pić nie jest dla niej ważne z kim i gdzie pije).

## **VI. PICIE ALKOHOLU POMIMO OCZYWISTEJ WIEDZY O JEGO SZCZEGÓLNEJ SZKODLIWOŚCI DLA ZDROWIA PIJĄCEGO.**

O wystąpieniu tego kryterium możemy mówić wtedy, gdy dana osoba wie iż alkohol pogarsza jego stan zdrowia, a pomimo ponoszonych konsekwencji nadal spożywa alkohol. Nie chodzi tu o ogólną orientację, co do szkodliwości alkoholu, jaką możemy usłyszeć w środkach masowego przekazu, a raczej konkretną informację uzyskaną np. od lekarza iż to, że dana osoba ma dane schorzenie jest konsekwencją nadużywania alkoholu. Inne zaburzenia takie jak: - „palimpsesty alkoholowe” - powtarzające się epizody „urwanych filmów”, „przerw w życiorysie”, luki w pamięci - tzn. okresy alkoholowych zaburzeń pamięci związanych z picciem - próby zapanowania nad picciem (np. ograniczanie sobie pory picia, rodzaju trunku, dobrowolne podejmowanie okresowej abstynencji w celu picia bez obaw w przyszłości) - ciągi picia - nawroty picia po okresach abstynencji - zaprzeczanie uzależnieniu (dana osoba nie uważa się za alkoholika) - nasilony lęk, ataki paniki bez powodu - psychozy alkoholowe - próby samobójcze / samouszkodzenia .

Zamieszone poniżej wersje testów specjalistycznych są przeznaczone do ewentualnego samodzielnego wykonania przez uczniów.

### TEST - Sprawdź czy Twoje picie jest bezpieczne

**Test AUDIT** jest testem przesiewowym, nie diagnostycznym, co oznacza, że podwyższone wyniki nie są równoznaczne z diagnozą określonego typu problemów alkoholowych, jednak wskazują na wyraźne prawdopodobieństwo występowania tych problemów. Po uzyskaniu podwyższonych wyników w teście AUDIT należy koniecznie odwiedzić specjalistę po to, aby dowiedzieć się, jak dalej postępować.

**Zanim przystąpisz do wypełniania tego testu powinieneś opanować umiejętność przeliczania wypitego alkoholu na wystandaryzowane jednostki nazywane porcjami standardowymi. Pojęcie porcji standardowej opracowano z uwagi na konieczność porównywania ze sobą różnych rodzajów napojów alkoholowych, które zawierają różne stężenia alkoholu etylowego. Napoje alkoholowe są różne, ale substancja chemicznie w nich zawarta jest taka sama w wódce, koniaku, likierze, winie, szampanie, piwie, a także innych napojach alkoholowych.**

#### **Jedna porcja standardowa (10 g czystego alkoholu) zawarta jest w około:**

- 250 ml piwa o mocy 5%
- 100 ml wina o mocy 12%
- 30 ml wódki o mocy 40%

#### **PYTANIA TESTOWE:**

##### **1. Jak często pijesz napoje zawierające alkohol?**

- nigdy (0 pkt)
- raz w miesiącu (1 pkt)
- dwa do czterech razy w miesiącu (2pkt)
- dwa lub trzy razy w tygodniu (3pkt)
- cztery lub więcej razy w tygodniu (4pkt)

##### **2. Ile standardowych porcji zawierających alkohol wypijasz w dniu, w którym pijesz?**

- 1-2 porcje (0pkt)
- 3-4 porcje (1pkt)
- 5-6 porcji (2pkt)
- 7-9 porcji (3pkt)
- 10 lub więcej porcji (4pkt)

##### **3. Jak często wypijasz sześć lub więcej porcji alkoholu podczas jednego dnia?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

**4. Jak często w ostatnim roku nie mogłeś/aś zaprzestać picia po jego rozpoczęciu?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4 pkt)

**5. Jak często w ciągu ostatniego roku z powodu picia alkoholu zrobiłeś/aś coś niewłaściwego, co naruszyło przyjęte w Twoim środowisku normy postępowania?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

**6. Jak często w ostatnim roku potrzebowałeś/aś napić się alkoholu rano następnego dnia po „dużym piciu”, aby móc dojść do siebie?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

**7. Jak często w ostatnim roku miałeś/aś poczucie winy lub wyrzuty sumienia po piciu alkoholu?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

**8. Jak często w ostatnim roku nie mogłeś/aś przypomnieć sobie, co zdarzyło się poprzedniego dnia lub nocy, z powodu picia?**

- nigdy (0pkt)
- rzadziej niż raz w miesiącu (1pkt)
- około raz w miesiącu (2pkt)
- około raz w tygodniu (3pkt)
- codziennie lub prawie codziennie (4pkt)

**9. Czy kiedykolwiek doznałeś/aś lub ktoś inny doznał jakiegoś urazu fizycznego w wyniku Twojego picia?**

- nie (0pkt)
- tak, ale nie w ostatnim roku (2pkt)
- tak, w ostatnim roku (4pkt)

**10. Czy ktoś z rodziny, lekarzy lub innych pracowników służby zdrowia interesował się Twoim pićem albo sugerował jego ograniczenie?**

- **nie (0pkt)**
- **tak, ale nie w ostatnim roku (2pkt)**
- **tak, w ostatnim roku (4pkt).**

**W przypadku uzyskania 8 lub więcej punktów powinieneś zwrócić się o pomoc!**

### **Test alkoholowy MAST (wersja skrócona)**

1. Czy uważasz, że pijesz w taki sam sposób jak większość ludzi ?
2. Czy Twoi przyjaciele bądź krewni uważają, że Twoje picie mieści się w normie ?
3. Czy kiedykolwiek brałeś/aś udział w spotkaniu Anonimowych Alkoholików ?
4. Czy straciłeś/aś kiedykolwiek przyjaciela bądź dziewczynę z powodu picia ?
5. Czy miałeś/aś kiedykolwiek kłopoty w pracy z powodu alkoholu ?
6. Czy zaniedbywałeś/aś kiedykolwiek swoje obowiązki, sprawy rodzinne, lub opuściłeś/aś pod rząd kilka dni pracy z powodu picia ?
7. Czy miałeś/aś kiedykolwiek „urwany film”, delirium, nasilone drżenia, czy słyszałeś/aś głosy lub widziałeś/aś nieistniejące rzeczy po nadużyciu alkoholu ?
8. Czy z powodu picia zwracałeś/aś się kiedykolwiek do kogokolwiek z prośbą o radę ?
9. Czy przebywałeś/aś kiedykolwiek w szpitalu z powodu picia ?
10. Czy byłeś/aś kiedykolwiek zatrzymany/a za prowadzenie pojazdu po użyciu alkoholu, lub czy kiedykolwiek prowadziłeś/aś pojazd po wypiciu alkoholu ?

**Pięć twierdzących odpowiedzi jest wystarczającym kryterium do rozpoznania uzależnienia od alkoholu!**

## LEKCJA TRZECIA

### **Co oznacza syndrom utraty kontroli nad piciem (czyli brak panowania nad życiem przez osobę uzależnioną)**

Utrata kontroli picia dotyczy wielu obszarów, takich jak: miejsce zażywania, ilość i częstotliwość zażywania substancji, czas (poświęcany na zażywanie, organizowanie, tuszowanie skutków itp.), ilość wydawanych pieniędzy, towarzystwo, przykre konsekwencje, tak zdrowotne jak i emocjonalne. Jeżeli utrata kontroli nie nastąpiła nie można mówić o uzależnieniu.

Utratę kontroli najlepiej rozpoznać po tym, czy dana osoba niepokoi się swoim piciem, czy składa sobie lub innym obietnice panowania nad ilością wypijanego alkoholu, czy postanawia sobie okresy abstynencji w celu przekonania siebie lub bliskich o braku problemów z piciem.

Czasem takie przerwy w picu mają na celu jedynie doprowadzenie organizmu do sprawności umożliwiającej dalsze picie.

Ktoś może jeździć na imprezy samochodem, aby to go powstrzymało od napicia się, ktoś inny będzie pił z mniejszych kieliszków lub omijał wypijane „kolejki” . Może też preferować słabsze alkohole albo spożywać tłuste potrawy w celu opóźnienia wchłonięcia alkoholu do krwi.

**Jedno jest pewne: człowiek, który panuje nad piciem nie będzie miał potrzeby sprawdzania, czy panowanie mu się powiedzie...**

*Do tego zagadnienia bardzo pomocne jest ćwiczenie polegające na tym, że uczestnicy wypisują na kartkach najważniejsze osoby swojego życia i wartości (ok. 5 przykładów, każdy na osobnej kartce); następnie mają ułożyć je w dłoni jak wachlarz napisami do siebie.*

*Wówczas nauczyciel/prowadzący, podchodzi do każdego ucznia i zabiera mu przypadkowe dwie kartki.*

*Następnie rozpoczyna dyskusję: siebie przedstawia jako alkohol, który zabiera pijącemu to, co w życiu najważniejsze.*

*Dyskusja ma na celu ukazanie strat i uświadomienie uczniom na żywych przykładach ich priorytetów .*

*Panowanie nad życiem daje możliwość panowania nad sobą i okolicznościami. Utrata kontroli to oddanie swej woli i osób ważnych we władanie substancji.*

## LEKCJA CZWARTA

### **Co trzeba zrobić, żeby się nie uzależnić?**

Przede wszystkim trzeba rozpoznać to, co zagraża problemowi alkoholowemu.

### **Oto lista sygnałów ostrzegających przed uzależnieniem:**

- 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 łączywie, 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...

*Powyższą listę można wydrukować uczniom i zaproponować podkreślenie tych punktów, które ich dotyczą (wersja jawna lub anonimowa. Do zebrania lub wiadomości własnej uczniów).*

*Można zaproponować również dyskusję, „burzę mózgów” na temat, co można zrobić, aby zaradzić już występującym sygnałom ostrzegawczym. Najciekawsze sposoby zapisujemy na tablicy.*

*To zadanie pobudza kreatywność i pokazuje zainteresowania oraz preferencje sportowe uczniów, które można w pozytywny sposób wzmocnić .*

*Każde ze spotkań można podsumować pytaniami do przemyślenia typu:*

- 1. Dlaczego nie chciałbym być alkoholikiem?*
- 2. Co mnie zaniepokoiło w tym wykładzie/spotkaniu?*
- 3. Co szczególnie przykuło moją uwagę i dlaczego...?*
- 4. Co powinienem zrobić już dziś, aby zapobiec ewentualnym problemom alkoholowym w swoim życiu?*
- 5. Dlaczego dziś nie muszę obawiać się o swoje picie?*
- 6. Co dla mnie oznacza bycie trzeźwym człowiekiem?*