

# Program edukacyjny czyli...

dowiemy się za chwilę jaki.

**Institucja Realizująca:**



**Partnerzy Projektu:**



**Honorowy Patronat:**



INSTYTUT MEDYCZYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

# Ludzie cenią różne wartości...

Jaką wartość Ty cenisz najbardziej?

Jakim chciałbyś być wierny?

- 1) Duże pieniądze
- 2) Święty spokój
- 3) Stałą przyjaźń
- 4) Bliskość zaufanej osoby
- 5) Wygodę
- 6) Dobrą pracę
- 7) Sławę
- 8) Szczęśliwą rodzinę

- 9) Zdrowie
- 10) Długie życie
- 11) Zbawienie
- 12) Autorytet społeczny
- 13) Ciekawe hobby
- 14) Szacunek innych
- 15) Niesamowite przeżycia
- 16) Podróże

Napisz na kartce jedną wartość, która wydaje ci się najważniejsza (niekoniecznie z listy)

.....

# Oto zwycięzca rankingu

Według Waszych deklaracji najbardziej cenicie:

❖ .....

❖ .....

❖ .....

❖ .....

❖ .....

# A co cenią Wasi rówieśnicy?

W wielu badaniach okazuje się, że to, co młodzi ludzie cenią najbardziej i co chcieliby w życiu osiągnąć, ma zawsze coś wspólnego z miłością, przyjaźnią, bliskością.

Większość ludzi najbardziej ceni i pragnie **MIŁOŚCI, PRZYJAŹNI, BLISKOŚCI** (pod wieloma jej postaciami).

Jako ludzie chcemy przeżywać wspólnotę z innymi osobami.



**Dlatego nasz program nazywa się...**

## **ARS, czyli jak dbać o miłość?**

Zajmiemy się tylko niektórymi zagadnieniami związanymi z tą ideą, ponieważ temat wspólnoty jest bardzo rozległy i nie wystarczyłoby nam czasu.

Wybraliśmy niektóre sprawy, które wydają nam się ważne. Sami ocenicie, czy to był dobry wybór.

# Dlaczego taki tytuł?

Słowo **ARS** znaczy „sztuka”, a wydaje się nam, że dbanie o miłość jest sztuką – wymaga bowiem uwagi i umiejętności. Gdy artysta tworzy np. obraz czy muzykę, używa talentu, pracy, umiejętności, natchnienia, wysiłku, dobrych pomysłów. Wszystko to również dotyczy dbania o miłość.

Dbanie o **MIŁOŚĆ** jest sztuką, a każdy z nas jest w tej sztuce artystą! Lepszym lub gorszym, ale artystą. O miłość trzeba dbać i to dbać wszechstronnie. Inaczej zmarnieje i zgaśnie...

# Miłość...

**MIŁOŚĆ** wypełnia ludzkie życie.

Ma wiele postaci: *przyjaźń, fascynacja erotyczna, poświęcenie dla drugiego, wybaczenie* – to wszystko **MIŁOŚĆ**.

Najważniejsza jest w niej akceptacja tego, że ktoś drugi istnieje, zrobienie mu miejsca w swoim życiu.

**MIŁOŚĆ** wiąże się z zaufaniem i obdarowaniem drugiej osoby tym, co mamy i co jest jej potrzebne, jest liczeniem się z jej dobrem.

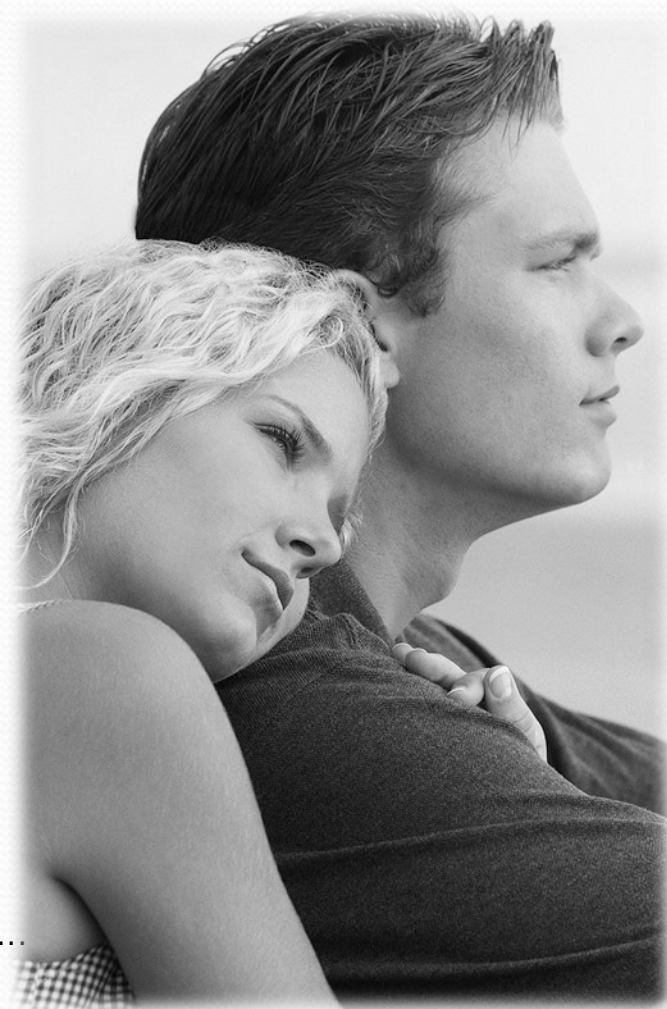
**MIŁOŚĆ** pragnie dobra drugiej osoby.



**Pytanie:**

**Co jest najważniejszym  
warunkiem ludzkiej  
MIŁOŚCI?**

---





**Aby dwoje ludzi mogło się kochać,  
muszą...  
... MUSZĄ PO PROSTU ŻYĆ!**

Życie jest podstawowym **WARUNKIEM** ludzkiej miłości. Dobre zdrowie wzmacnia szanse na miłość – ma ona wtedy mniej trudności (choć jest możliwa wielka miłość ludzi chorych – nikt nie jest z niej wykluczony).

# **Poszukajmy sprawców...**

**Co najbardziej zagraża Waszemu  
życiu i zdrowiu?**

**Z jakiego powodu człowiek w Waszym  
wieku może najłatwiej stracić życie?**

# ALKOHOL ETYLOWY!

## Zaskoczeni?!

Ponadto: **nadciśnienie tętnicze, palenie tytoniu, nadwaga, zła dieta i brak aktywności fizycznej...**

Identyfikacją tych czynników zajmują się epidemiolodzy z WHO, którzy publikują raporty o stanie zdrowia na świecie.



**Pytanie:**

**Czy alkohol etylowy jest TRUCIZNĄ?**

**Odpowiedź:**

**TAK** ALKOHOL etylowy jest potencjalną **TRUCIZNĄ**.



# ALKOHOL ETYLOWY



**ALKOHOL ETYLOWY** może nas zabić, gdy jest go za dużo w organizmie.

Przeciętny dorosły człowiek może **STRACIĆ ŻYCIE** już od **3,5** promila, czyli od stężenia 3,5 grama alkoholu etylowego na decymetr sześcienny (litr) płynów ciała.

W Polsce rocznie traci życie z powodu przedawkowania alkoholu **KILKASET** osób.

**DLA DZIECI I LUDZI MŁODYCH** ta granica jest niższa –

nawet **1,5** promila stanowi zagrożenie.

# Inni „ZABÓJCY”

Czym jeszcze człowiek może się  
ZATRUĆ **ŚMIERTELNIE?**

**Pytanie:**

Czy nikotyna zawarta w tytoniu jest **trucizną**?





**Odpowiedź:**

Tak,

**NIKOTYNA** też jest silną trucizną!

Na nasze szczęście, śmiertelne zatrucia zdarzają się rzadko, bo paląc, wchłaniamy małą część czystej nikotyny zawartej w papierosie.

Ale już pełna zawartość **4-5** papierosów mogłaby nas przenieść na tamten świat. W odróżnieniu od ALKOHOLU, jeśli zdarza się zatrucie nikotyną, to **ŚMIERĆ** przychodzi w pełnej świadomości, człowiek jest przytomny do końca...



**Pytanie:**

**Czy narkotyk to **trucizna**?**

## Odpowiedź:

Tak, **WSZYSTKIE** narkotyki w określonym stężeniu stają się **TRUCIZNAMI**.

Niektóre z nich są bardzo silnymi środkami i wiele osób traci życie z powodu ich **NIEWIELKIEGO** przedawkowania.

Dotyczy to również tzw. **DOPALACZY** i innych podobnych środków.

# **Pytanie:**

**Czy łatwo jest rozpoznać  
potencjalną truciznę  
i uchronić się przed  
UTRATĄ ŻYCIA?**



**Odpowiedź:**

## **Niestety, nie jest to łatwe...**

Niszczycielski potencjał jakiejś substancji czy zachowania bywa **ukryty**.

Gdyby było inaczej, nikt po prostu by się nie truł! Bardzo rzadko ludzie używają trucizny świadomie (może nawet nigdy?).

Zazwyczaj decyduje pomyłka, nieostrożność, zaskoczenie...

# Kilka pytań

## retorycznych:

Czy negatywne skutki użycia substancji są widoczne od razu?

Czy osoby, które dostarczają młodym ludziom substancje psychoaktywne troszczą się o swoich klientów?

Czy można im zaufać?



# Przykład:

**Na swojej osiemnastce wypła drinka z azotem. Usunięto jej żołądek.**

Dla 18-letniej Gaby Scanlon z Heysham w Wielkiej Brytanii impreza alkoholowa z okazji 18. urodzin zakończyła się dramatyczną operacją. Dziewczynie usunięto w szpitalu żołądek po tym, jak wypła drinka z ciekłym azotem – podają brytyjskie media.

Scanlon świętowała 18. urodziny z przyjaciółmi w klubie Oscar's w Lancaster. Nagle zaczęła się źle czuć, miała kłopoty ze złapaniem oddechu i doznawała silnego bólu brzucha.

W szpitalu, do którego przewieziono dziewczynę, lekarze zdiagnozowali, że ma perforację żołądka. Podjęto natychmiastową decyzję o wycięciu organu. – Jeśli operacja nie zostałaaby przeprowadzona, dziewczyna na pewno by zmarła – poinformował szpital. Obecnie stan dziewczyny jest poważny, ale stabilny.

Wcześniej, w klubie, dziewczyna wypła drinka z płynnym azotem. Po dodaniu do alkoholu, azot tworzy wokół kieliszka efekt białego lub szarego dymu. Po spożyciu może prowadzić do poważnych zniszczeń narządów wewnętrznych.

Bar Oscar's zamieścił zdjęcie drinka na swoim profilu na Facebooku. W oświadczeniu poinformowali, że są „bardzo zaniepokojeni” kondycją 18-latki i przestali wyrazić współczucia jej rodzinie. Bar przestał sprzedawać wszystkie drinki z azotem. Usunął też swój profil na Facebooku.

Policja obecnie prowadzi śledztwo w tej sprawie i przesłuchuje wszystkich uczestników tej imprezy urodzinowej.





# To wszystko truje, ale...

...ale wszystkie wspomniane produkty rzadko rzeczywiście odbierają życie jako trucizny. **Nie to jest najważniejsze.**

A co jest?

W jaki sposób, np. **ALKOHOL ETYLOWY**, może nam odebrać życie inaczej, niż jako **TRUCIZNA**?

# Przykład:

## Alkohol

Ogromnie zwiększa możliwość wypadków...

Zwiększa zagrożenie przemocą, użycie broni, bójki, zabójstwa...

Powoduje liczne choroby, w tym aż 11% wszystkich nowotworów ma tło alkoholowe...

Powoduje nadciśnienie i groźne choroby układu krążenia...

Wywołuje psychozy...

Sprzyja samobójstwom...



# Przykład:

## Tytoń

Nowotwory – ok. 30% wszystkich nowotworów ma bezpośredni związek z paleniem!

Miażdżyca – zawały, udary mózgu, niedokrwienie kończyn...

Te właśnie choroby zajmują pierwsze miejsca jako przyczyny utraty życia w krajach rozwiniętych!



# Przykład:

## Narkotyki

Zaburzenia poznawcze prowadzące do wypadków ze skutkiem śmiertelnym (np. drogowe, halucynacje, utrata kontroli).

Psychozy i związane z nimi samobójstwa.

Wyniszczenie organizmu.

W przypadku niektórych zakażenia chorobami typu HIV czy HPV.

Sprawy kryminalne i konflikty prowadzące do zabójstw.



## **Pytanie:**

Czy ci, którzy ulegli opisanym szkodom, spodziewali się ich, używając tych substancji?

**Odpowiedź:**

**NIE**

zazwyczaj przypuszczali, że „**ICH TO NIE SPOTKA, ICH TO NIE DOTYCZY**”.

Ale statystyka jest nieubłagana – **komuś się to zdarza** i to nie tak rzadko!

**UWAGA!**

**SUBSTANCJE**

**PSYCHOAKTYWNE, takie jak**  
**alkohol etylowy, nikotyna, narkotyki**

**OSZUKUJĄ NAS!**

**Obiecują dobro, a dają zło!**

# Jak nie dać się substancjom psychoaktywnym?

Aby nie dać się oszukać możemy:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....





# To była I część programu **ARS!**

Część druga pozwoli nam zastanowić się, jak substancje psychoaktywne wpływają na ludzką miłość.

**Na dziś dziękuję!**



# **ARS**, czyli jak dbać o miłość?

# **Anonimowo** odpowiedz na pytania:

PYTANIE NR 1:

Czy wolisz tańczyć z partnerką/partnerem trzeźwym, czy też będącym pod wpływem alkoholu?

**TRZEŹWY/POD WPŁYWEM ALKOHOLU**

PYTANIE NR 2:

Czy palenie tytoniu przez partnerkę/partnera sprzyja pocałunkom?

**SPRZYJA/NIE SPRZYJA**

*Do odpowiedzi powrócimy później.*

**Czym się zajmiemy w II części?**

**Czy zażywanie substancji  
psychoaktywnych może popsuć  
LUDZKĄ MIŁOŚĆ?**

# **Alkohol, tytoń, narkotyki:** **pomagają w miłości czy ją niszczą?**

Jakie plusy?



Jakie minusy?



# On i ona przy stoliku...

Kobieta i mężczyzna  
zamawiają wino...



ONA

ON

**Jakie stężenie alkoholu będą n**  
**po jednej lampce wina 10%?**

Waga: 55 kg

Waga: 90 kg

Płyny:  $55 \times 0,6 = 33$

Płyny:  $90 \times 0,7 = 63$

dcml

dcml

Ile g alkoholu?

Ile g alkoholu?

10 g (jedna porcja)

10 g (jedna porcja)

Promile (BAC):

Promile (BAC):

$10 \text{ g} / 33 = 0,3$  promila

$10 \text{ g} / 63 = 0,16$

promila



# WNIOSEK

Gdy kobieta i mężczyzna jednocześnie wypijają tę samą ilość napoju alkoholowego w tych samych okolicznościach, to efektywne stężenie alkoholu w płynach ciała kobiety jest zazwyczaj **dwa razy wyższe**, niż u mężczyzny.

Istotnie wpływa to na jej bezpieczeństwo, gdyż ryzyko problemów alkoholowych wzrasta wykładniczo w stosunku do **stężenia alkoholu** w płynach ludzkiego ciała.





# Z czym się to wiąże?

ZMNIJSZENIE KONTROLI nad reakcjami u kobiety.

Większe prawdopodobieństwo wykorzystania seksualnego, nawet gwałtu.

W EFEKCIE przypadkowego kontaktu nieplanowana ciąża, zakażenia chorobami lub po prostu wtórna niechęć do partnera, który „**WYKORZYSTAŁ OKAZJĘ**”.

Ta sytuacja sprzyja przypadkowym kontaktom, ale nie sprzyja **MIŁOŚCI!**

Wiemy już, że **MIŁOŚĆ** szuka dobra drugiej osoby.

Często po stronie mężczyzny pojawia się lekceważenie kobiety i w końcu zniechęcenie jej „łatwością”.



# UWAGA!

**MIŁOŚĆ** wymaga rozwijania postawy **ODPOWIEDZIALNOŚCI**, czyli brania na siebie skutków swoich działań.

Czy alkoholowe ekscesy wzmacniają odpowiedzialność?

# Odmienne działanie ALKOHOLU ETYLOWEGO na kobiety i mężczyzn.

## KOBIETY

- Zmienność działania związana z fazą cyklu hormonalnego
- Małe stężenia pobudzają
- Nadużywanie dłużej i skuteczniej ukrywane
- Szybsze i głębsze uzależnienie (?)
- Trudniejsza terapia (?)
- Większa dezaprobata społeczna
- Przy tych samych ilościach większe

szkody

## MĘŻCZYŹNI

- Utrata kontroli (w kierunku agresji)
- Możliwość impotencji poalkoholowej
- Systematycznie używany wygasza zainteresowanie kobietami, wzmagając zazdrość (tzw. syndrom Otella)
- Nadużywanie jest szybciej widoczne
- Mniejsza dezaprobata, częściowa akceptacja

# NIKOTYNA – wpływ na mężczyzn i kobiety.

## KOBIETY

- Niedobór żeńskich hormonów płciowych
- Bezpłodność
- Poronienia samoistne
- Znaczne przyspieszenie menopauzy

## MĘŻCZYJNI

- Impotencja (miażdżyca naczyń prącia)
- Gorsze własności nasienia palaczy niż niepalących

# Czy atrakcyjny wygląd przyciąga potencjalnego partnera?

**TAK**, ludzie zwracają uwagę na wygląd, chociaż w każdej epoce są odmienne kryteria piękna cielesnego.

Nikotyna:

- Sprawia, że zęby żółkną
- Przyspiesza powstawanie zmarszczek
- Postarza w związku z brakami hormonów płciowych

Podsumowując, czyni nas mniej **ATRAKCYJNYMI FIZYCZNIE!**



# Narkotyki.

- Marihuana obniża motywację, również w zakresie kontaktów międzyludzkich.
- Systematycznie używana obniża iloraz inteligencji o 8 pkt.
- Inne narkotyki – kierują ku samemu używaniu i wygaszają dążenie do kontaktów z innymi ludźmi (rodzaj „chemicznej kastracji”).
- Często prowadzą do instrumentalnego seksu, aby zdobyć środki na ich zakup.
- Zaburzają gospodarkę hormonalną organizmu.
- Niektóre wzbudzają ataki agresji i przemocy.

# Uwaga!

- Młodość sprawia, że każdy młody mężczyzna i każda młoda kobieta są wystarczająco atrakcyjni, aby wzbudzić czyjeś zainteresowanie erotyczne.
- Używki w różny sposób zmniejszają tę atrakcyjność, gdyż przyspieszają starzenie się organizmu.



# Uwaga!

**Czasami znajomość rozwija się w związku  
z używaniem substancji...**

W takim przypadku **MIŁOŚĆ** jest skazana na pewną  
przypadkowość i „wrażliwa na uszkodzenia”.  
Zobaczmy, jakie są wyniki naszej ankiety wstępnej.



# **Jeszcze raz** odpowiedz na pytania:

PYTANIE NR 1:

Czy wolisz tańczyć z partnerką/partnerem trzeźwym czy też będącym pod wpływem alkoholu ?

**TRZEŹWY/POD WPŁYWEM ALKOHOLU**

PYTANIE NR 2:

Czy palenie tytoniu przez partnerkę/partnera sprzyja pocałunkom ?

**SPRZYJA/NIE SPRZYJA**

# Te wyniki świadczą o Waszej dobrej intuicji, gdyż...

...związki cementowane używaniem substancji psychoaktywnych są narażone na rozmaite kłopoty i problemy. Zwykle szybciej się rozpadają, bo są często przypadkowe i powierzchowne.

# Ważne pytanie!

Czy

**alkohol, nikotyna, narkotyki**

zbliżają ludzi do siebie,  
czy też ich od siebie oddalają?

**Zapadanie się w siebie i swoje przeżycia  
pod wpływem substancji...**





## **„Efekt bliskości” faktyczny**

### **czy pozorny?**

Substancje psychoaktywne działają TYLKO w nas, w związku z tym zawsze w finale oddalają od siebie ludzi, co jest najbardziej widoczne u uzależnionych. Jednak już na początku kontaktu z substancjami zachodzą subtelne procesy, które oddalają ludzi od siebie, zwracając ich ku własnym przeżyciom.

**Substancje czynią z nas doskonałych egoistów!**

# Uwaga!

Efekt izolacji jest tym silniejszy, im silniej działa na nas dana substancja. Wiele narkotyków bardzo szybko przekształca nas w „egoistów doskonałych”.

Dotyczy to także marihuany.



# **Czy można uniknąć osuwania się w izolację czy uzależnienie?**

Konieczność ochrony przed złymi skutkami używania alkoholu, tytoniu czy marihuany jest widoczna chociażby w PRAWIE, które stara się nas chronić poprzez ZAKAZY.

Jakie? Przypomnijmy je.

# Bariery prawne...

- **Alkohol**: zakaz podawania nieletnim, zakaz spożycia w określonych miejscach, zakaz wykonywania pracy pod wpływem alkoholu, zakaz prowadzenia pojazdów itp.
- **Tytoń**: zakaz sprzedaży nieletnim, ochrona przed biernym paleniem, zakaz palenia w wielu miejscach czy pojazdach, regulacje obrotu.
- **Marihuana i inne narkotyki**: całkowity zakaz obrotu i posiadania (za wyjątkiem alkaloidów stosowanych w medycynie jako leki).



# Kwestia dawki – czy ma znaczenie?

- **Narkotyki i nikotyna** - specjaliści sugerują **ABSTYNENCJĘ – NIE UŻYWAMY.**
- Dlaczego? Ze względu na bardzo **szybkie powstawanie uzależnienia.**
- **Alkohol** - mówi się o pewnej określonej granicy, do której jeszcze jesteśmy **względnie bezpieczni.** Co na ten temat wiemy? Gdzie leży ta granica?



# Uwaga!

U osób **MŁODYCH** rozwój układu nerwowego kończy się dopiero na początku 3 dekady życia (20-30 lat).

Wrażliwe komórki nerwowe ulegają u nich zniszczeniu pod wpływem alkoholu, zwłaszcza te rejony mózgu, które są odpowiedzialne za inteligencję i nawiązywanie kontaktów z innymi osobami.

Dlatego:

**DO OSIĄGNIĘCIA PEŁNEJ DOJRZAŁOŚCI  
KAŻDE UŻYWANIE ALKOHOLU JEST  
NADUŻYWANIEM!**

# Dlaczego tego nie widzimy?

Wiele osób zaczyna używać ALKOHOLU ETYLOWEGO w bardzo młodym wieku.

Dlaczego nie obserwują nagłych zmian w swoim funkcjonowaniu?

**Zniszczenia są trudne do zaobserwowania przez samego pijącego!**

**ZAUWAŻ**, że większość ludzi mających kłopoty z alkoholem twierdzi, że ich nie mają. Są to drobne zmiany, „małe kroki uszkodzeń” powoli składające się na pogorszenie funkcji poznawczych. Ponadto w mózgu inne komórki starają się przejąć działanie tych zniszczonych. Częściowo się to udaje, ale tylko częściowo...

# Tylko dla dorosłych !

Założmy, że już zakończył się Wasz podstawowy rozwój biologiczny i psychiczny. Macie wtedy prawo sięgać po alkohol. Czy w każdej ilości i w każdych okolicznościach?

Niestety, bardzo wiele osób nie potrafi tego czynić  
ODPOWIEDZIALNIE.

Rozpoznawaniu takiej sytuacji służą tzw. **TESTY PRZESIEWOWE**, wśród nich test **AUDIT C**, składający się tylko z 3 pytań.

Proponujemy jego indywidualne i anonimowe rozwiązanie.

# Jak liczymy ilość alkoholu?

Za pomocą tzw. PORCJI STANDARDOWEJ  
czyli **10 gramów** czystego alkoholu etylowego.

Jest to ilość zawarta w przybliżeniu w:

- 33 ml wódki = 100 ml wina = 250 ml piwa
- Setka wódki = 3–4 porcji (zależnie od mocy)
- Lampka wina = 1 porcja
- Półlitrowe piwo = 2 porcje



**Gdy wypijasz litr piwa, to tak, jakbyś wypił ponad setkę wódki!**

**Uwaga!**

**Alkohol zawarty w piwie, winie  
i wódce jest ten sam i działa tak  
samo!**

# Test AUDIT C

- Zaopatrz się w małą karteczkę. Nie podpisuj jej!
- Przypomnij sobie ile porcji standardowych alkoholu etylowego jest w typowych drinkach, których być może używałeś.  
W razie potrzeby zapytaj prowadzącego.
- Przejdź (indywidualnie i anonimowo) do zliczania punktów z 3 pytań (zasadniczo dotyczą ostatniego roku).
- Wpisz wyraźnie wynik na kartkę.

# Pytanie pierwsze

**Jak często pije Pan/Pani napoje zawierające alkohol?**

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



# Pytanie drugie

**Jak wiele porcji standardowych (drinków zawierających 10 g czystego alkoholu etylowego) pije Pan/Pani w czasie typowej okazji (w dniu w którym Pan/Pani pije)?**

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

# Pytanie trzecie (i ostatnie)

Jak często zdarza się Panu/Pani pić sześć lub więcej porcji przy jednej okazji?

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

# Analiza wyników

- Jeżeli masz powyżej 21 lat...
- Jeżeli używasz napojów alkoholowych...
- Jeżeli wypełniałeś/aś uważnie test **AUDIT C**...
- Jeżeli jesteś mężczyzną i uzyskałeś 4 lub więcej punktów, to Twoje picie **NIE JEST JUŻ ROZSĄDNE!**
- Jeżeli jesteś kobietą i uzyskałaś 2-3 punkty lub więcej, to Twoje picie **NIE JEST JUŻ ROZSĄDNE!**

Zobaczmy, jak to wygląda w całej grupie, gdy zbierzemy karteczki z wynikiem.

# Uwaga !

Jeżeli masz poniżej 21 lat i masz punkty w teście przesiewowym **AUDIT C**, to jest bardzo **prawdopodobne**, że pijąc, odnosisz niezauważalne dla Ciebie **SYSTEMATYCZNE SZKODY ALKOHOLOWE**.

Być może niektóre z tych strat są dla Ciebie wyraźniej widoczne (pogorszenie relacji z otoczeniem, osłabienie wyników w nauce, apatia, stany depresyjne, znudzenie, rozleniwienie, konflikty, skłonność do przemocy, wycofanie).

# **Czy to możliwe, aby osoby w Twoim wieku miały problemy alkoholowe?**

- Tak, chociaż wymiar tych problemów jest inny, niż u starszych osób. Jeśli jednak ktoś wchodzi w uzależnienie, to dzieje się to właśnie w tym wieku, niepostrzeżenie...
- Jeśli ktoś zaczyna systematycznie pić w wieku lat 15, to prawdopodobieństwo uzależnienia od alkoholu jest u niego wyższe aż 240 razy w stosunku do osoby, która zaczyna pić po 20. roku życia.

# Ponadto!

- Odsetek (procent) młodych dorosłych mających problemy alkoholowe jest zazwyczaj mniejszy, niż 50% – problemy są domeną mniejszości. Upija się często ok. 15–25% grupy.
- W cyklu życia właśnie młodość jest, niestety, tym okresem, w którym ludzie tracą miarę i piją więcej, niż powinni. Większość później „uspokaja się”, ale nie wszyscy...

# Bardzo ważne !

- Osoby, w których rodzinie biologicznej ktoś z bezpośrednich przodków był lub jest uzależniony od substancji psychoaktywnych, powinny bardzo wzmóc czujność – prawdopodobieństwo uzależnienia u takich osób jest **4 x większe**, niż u ich rówieśników bez ryzykownego tła rodzinnego!
- Jest to sprawa genów, modelowania psychicznego, norm społecznych i innych mechanizmów.

**Oczywiście nie ma takiego ryzyka, jeśli się po prostu nie pije, nie pali, nie używa narkotyków.**

# Przypomnijmy jeszcze raz!

Zdaniem ekspertów:

W pewnym wieku (do 24 lat i powyżej 45 lat) **każde picie dostarcza więcej szkód, niż korzyści**, powodując określone straty zdrowotne, psychiczne, społeczne i duchowe.



# Sprawa uzależnienia od tytoniu.

Jest bardzo prosty test pokazujący, czy już jesteśmy uzależnieni od tytoniu. Zawiera kilka pytań, ale najważniejsze z nich jest takie:

**czy tuż po przebudzeniu jedną z pierwszych czynności, które robisz jest zapalenie papierosa?**

Jeśli tak, to jest bardzo prawdopodobne, że już uzależniłeś się od nikotyny. **Wyjście z nałogu jest możliwe**, ale może wymagać pomocy większego wysiłku z Twojej strony.



# Wniosek

Substancje psychoaktywne mogą zniszczyć **MIŁOŚĆ.**

**LEPIEJ ICH UNIKAĆ.**

Im mniej tym lepiej, a najlepiej **WCALE!**

# To była II część programu **ARS!**

Spotkamy się jeszcze na III, ostatniej części, która będzie dotyczyła zdrowia Waszych przyszłych dzieci (jeśli będziecie rodzicami).

Bardzo dziękuję za twórczy udział w II części.

# CZĘŚĆ III

MIŁOŚĆ owocuje!



# Zwyczajna rzecz?

Zazwyczaj **MIŁOŚĆ** dwojga ludzi jest płodna. Ich więź zamienia się w nowe istoty patrzące zdumionymi oczyma na świat. Dla niektórych to rzecz zwyczajna, ale dla innych po prostu cud narodzin. W III części programu będzie nas interesowała sprawa odpowiedzialności rodziców wobec własnych dzieci, a zwłaszcza wobec ich życia i zdrowia. Bo dziecko to nie jakaś rzecz, ale osoba!



# Zapomniana zasada.

*Większość rodziców doskonale spełnia swe zadania i dają swoim dzieciom wiele dobra. Prawdopodobnie wszyscy pragną tego dobra dla swoich dzieci, lecz są i tacy, którym pomimo tych dobrych pragnień nie udaje się dać swym dzieciom tego, czego dla nich pragną. Często przeszkodą jest styl życia, jaki przyjęli w młodości. W tym sensie zdrowie waszych przyszłych dzieci decyduje się **TERAZ**.*

# Co dobrego, a co złego dają rodzice swym dzieciom?

Dobro dla dzieci

- .....
- .....

Zło dla dzieci

- .....
- .....



# Zasada...

W większości przypadków rodzice kochają swe dzieci i dają im dużo dobra, nawet jeśli czegoś brakuje. Także „słabi” rodzice też nie są do końca źli i na swój sposób starają się zadbać o swe dzieci, najlepiej jak potrafią. Problem w tym, że nie zawsze potrafią...

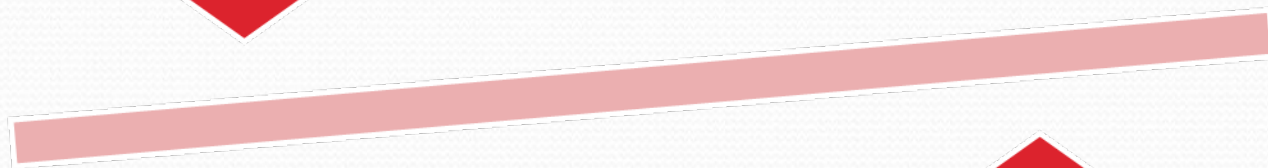




# Rodzice a dzieci...



dobro



zło



**Czego nie powinna robić kobieta podczas ciąży i karmienia?**

**Czy czegoś nie powinna jeść lub pić?**

Wypiszmy propozycje do weryfikacji:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# Czego nie powinniśmy robić jako rodzice? Wybrane przykłady.

- Pytanie: czy kobieta spodziewająca się narodzin dziecka może jeść i pić wszystko, co nawinie się pod rękę? (głosowanie)
- Smutna historia Thalidomidu – 16 tysięcy ofiar.



# Smutne dane.

- W tym samym czasie, gdy wydarzyła się afera Thalidomidu, w samych Niemczech przyszło na świat kilkakrotnie więcej (4 x więcej) dzieci uszkodzonych z powodu picia alkoholu przez matki, niż z powodu fatalnego leku.
- Wtedy jeszcze nie wiadomo dokładnie, że alkohol bardzo poważnie uszkadza dziecko. Nie znano tzw. **FAS – Płodowego Zespołu Alkoholowego.**
- Również uszkodzenia spowodowane paleniem dalece przewyższały uszkodzenia z powodu Thalidomidu



**Dlaczego w czasie ciąży i karmienia nie powinno się pić, palić, używać narkotyków?**



# Ponieważ...

- Alkohol etylowy, składniki tytoniu, narkotyki są silnymi **TERATOGENAMI** – uszkadzają dziecko w łonie matki lub podczas karmienia (a dym palaczy uszkadza również noworodki, które go wdychają).
- Bardzo poważne skutki ma tzw. **FAS – Płodowy Zespół Alkoholowy.**



**Co to konkretnie znaczy? W czym się przejawiają takie uszkodzenia?**



# Alkoholowe uszkodzenia dotyczą głównie układu nerwowego dziecka, chociaż nie tylko...

- zaburzenia pamięci, koncentracji uwagi;
- trudności w uczeniu się i logicznym myśleniu;
- trudności w kontaktach z innymi ludźmi;
- niestabilność emocji, nadpobudliwość;
- niemożność dokładnej koordynacji czynności;
- nieadekwatne reakcje na sytuacje w otoczeniu;
- rozmaite trudności w zapamiętywaniu, pisaniu, liczeniu;
- wadliwe działanie zmysłów, nadwrażliwość lub niewrażliwość;
- trudność w kontrolowaniu emocji, lęk, smutek, poczucie osamotnienia;
- i wiele innych subtelnych uszkodzeń...





# W przypadku pełnego FAS:

- **FAS** jest (między innymi) trwałym uszkodzeniem centralnego układu nerwowego dziecka przez alkohol etylowy spożywany przez matkę w okresie ciąży i karmienia.
- Zdarza się, że opóźnienie sytuuje je w wieku funkcjonalnie o połowę niższym, niż formalny wiek biologiczny. Czyli ktoś ma 20 lat, a funkcjonuje jak 10-latek.



# Zagadka!

W **niektórych** krajach lub regionach odwróciły się role społeczne – więcej i częściej piją nastoletnie dziewczęta i młode kobiety, niż chłopcy i młodzi mężczyźni.

Dlaczego?

# Odpowiedź ekspertów

- Od pewnego czasu obserwuje się reklamy napojów alkoholowych skierowane do dziewcząt, a nie do chłopców.
- Zdarza się, że nawet kilkanaście razy częściej są one bombardowane przekazami reklamowymi.
- Być może, że najważniejszym składnikiem tych przemian jest zwyczajny marketing, budowanie rynku na nowym terenie społecznym.



# Pytanie

**Czy można palić tytoń  
w czasie ciąży  
i karmienia  
piersią?**



# Nikotyna a zdrowie potomstwa.

Zbyt mało mówi się o skutkach palenia w ciąży i podczas karmienia, a nawet palenia biernego niemowląt.

## Jakie są te skutki?

- Hipoksja – niedotlenienie dziecka.
- Przedwczesny poród (wcześniactwo).
- Słabsze parametry urodzeniowe dzieci (w skali Abgar).
- Zwiększone zagrożenie nagłą śmiercią noworodka (SIDS).
- Uszkodzenia układu nerwowego podobne do FAS.

## **c.d. wpływu palenia tytoniu**

- Trudniejsza implantacja zarodka w macicy.
- Zwiększone prawdopodobieństwo ciąży pozamacicznej.
- Zwiększone tendencje do krwawień podczas ciąży.
- Znaczne prawdopodobieństwo poronienia samoistnego.
- Mniejsza waga urodzeniowa dzieci palących matek.  
(a nawet palących ojców, ze względu na bierne palenie matek).
- Wolniejszy rozwój dzieci palaczek (np. przesunięcie o kilka miesięcy wieku mowy czy wstawania).
- Przenikanie nikotyny do mleka matki podczas karmienia, możliwość zatrucia dziecka.

# Ponadto...

- Aż 1/3 przypadków **bezpłodności** jest przypisywana efektom regularnego palenia tytoniu. Bepłodność bardzo obciąża psychicznie, a może się pojawić jako efekt palenia nawet w kolejnym pokoleniu – badano córki matek-palaczek i okazało się, że mają zmniejszoną płodność. Dzieci palaczek mogą szybciej reagować na nikotynę i łatwiej się uzależniać. Lista dysfunkcji jest bardzo długa.



# Wniosek

Nie palimy:

- przygotowując się do prokreacji,
- będąc w ciąży,
- karmiąc dziecko,
- przebywając w tych samych pomieszczeniach co dziecko i inni bierni palacze – oni też umierają przedwcześnie z powodu wdychania dymu.



# Ciąża a narkotyki

- Dziecko w łonie matki przyswaja wszystkie substancje przyjmowane przez matkę, np. narkotyki, a nie jest wyposażone w mechanizmy ich neutralizacji.
- Trwają badania nad ewentualnymi uszkodzeniami rozwojowymi dzieci pod wpływem marihuany.
- Wiele składników dymu z marihuany działa identycznie jak dym tytoniowy (np. wywołując hipoksję).



# Dlatego...

W czasie ciąży i karmienia **nie pijemy, nie palimy, nie bierzemy narkotyków** i jesteśmy bardzo ostrożne w używaniu leków.

Unikamy też zakażeń wirusowych  
i bakteryjnych oraz stresu.

# A co z mężczyznami?

**W jaki sposób ojciec  
dziecka może chronić  
dziecko i matkę?**



# Jest prawdą, że...



- to mężczyźni wyraźnie częściej mają kłopoty z używaniem substancji psychoaktywnych;
- na 7 uzależnionych mężczyzn przypada 1 uzależniona kobieta;
- **ktokolwiek w rodzinie nadużywa substancji psychoaktywnych naraża na poważne straty swoich bliskich;**
- problemy mężczyzn mogą zmienić wspólny dom w miejsce wielkiego cierpienia.

# Pamiętaj!

Twoje **picie, palenie czy używanie narkotyków** nigdy nie dzieje się tylko na Twój własny rachunek – zawsze problemy dotyczą również Twoje otoczenie!

**A przecież...**

**MIŁOŚĆ** pragnie DOBRA  
dla drugiej osoby!

# **Powtórka: dobra mama, dobry tata.**

Spróbujmy zaproponować Dekalog Dobrej Mamy i Dekalog Dobrego Taty.

Co do nich należy?



# **Badanie: co na temat używania substancji sądzą Twoi rodzice?**

- Czy akceptują Twoje ewentualne **upijanie się**?
- Czy akceptują Twoje ewentualne **palenie**?
- Czy akceptują Twoje ewentualne **zażywanie narkotyków**?



# Jeżeli...

Jeśli chcesz, aby Twoje dzieci były w przyszłości szczęśliwe i bezpieczniejsze – wypracuj **dziś** styl życia wolny od substancji psychoaktywnych. Żyj teraz tak, jak chciałbyś, aby w przyszłości żyły Twoje dzieci.



# **Najważniejsza tajemnica...**

**Co najbardziej chroni dzieci  
przed popadaniem w nałogi?**

# Okazuje się, że...

najważniejsza jest **prosta**  
**rodzicielska MIŁOŚĆ.**

Im więcej prawdziwej miłości, obecności, zaufania, życzliwości między członkami rodziny, tym bezpieczniejsze są dzieci. To takie proste w koncepcji, a tak trudne w codziennym życiu!



Takiej dojrzałej **MIŁOŚCI** najbardziej Wam  
życzę, dziękując za udział w programie:

„**ARS**, czyli jak dbać o miłość?”

Więcej informacji o programie na stronie [www.zdrowiewciazy.pl](http://www.zdrowiewciazy.pl)