

## **MOJ ODNOS DO ALKOHOLA**

Delavnica za mlade ob postni akciji 40 – dni brez alkohola

*Na izbiro je več dejavnosti, ki jih voditelj delavnice izbere glede na to kaj mu je bližje oziroma glede na skupino udeležencev delavnice. Delavnica se lahko izvede v dveh delih. Pomembno je, da se vključi prva točka kot uvod in zadnja točka za refleksijo.*

### **1. Usmeritev pozornosti na temo - asociacije**

Pozornost skupine usmerimo na temo delavnice, zato od udeležencev želimo, da vsak pove svojo prvo asociacijo na besedo alkohol (kaj pomisli, ko zasliši besedo alkohol?)  
(5 minut, voditelj si besede, misli lahko zapiše)

### **2. Dejstva o alkoholu**

Pogovor na kratko lahko teče o nekaterih dejstvih, voditelj jih prilagaja skupini. Lahko se predstavi zgodba ene osebe, ki ima težko izkušnjo z alkoholom.

- Zakaj je današnje srečanje potrebno?
- Ali je alkohol v današnjem času med mladimi še aktualen (ali več pomeni trda droga?)
- Katero populacijo najbolj zajema?

### **3. Moj odnos do alkohola**

*(delo v parih)*

Vsak par dobi list z vprašanji. O teh vprašanjih vsak kolegu v paru pove svoje mnenje in poglede. Nato sledi predstavitev celi skupini in sicer na način: kar je povedal kolega – partner v paru, jaz povem v prvi osebi ednine, kot da je to moje mnenje.

*Pare si mladi lahko izberejo sami (najboljši prijatelji), ker bodo potem zrcalili preko sebe mnenje svojega najboljšega prijatelja (bolj čustveno doživijo), lahko pa se pari določijo naključno preko iger.*

Vprašanja:

- Kakšen odnos / stališče imam jaz osebno do alkohola?
- Ali je zame osebno pitje v določenih okoliščinah sprejemljivo? Če da: Kdaj, kje in količina?
- Kaj je v zvezi z alkoholom sprejemljivo v moji okolici, (družina, prijatelji...)?
- Kaj v svoji okolici toleriram jaz?

### **4. Igra vlog**

*(skupinsko delo)*

Na listu so napisane različne situacije (konflikti), ki se dotikajo alkohola in s katerimi se soočajo mladostniki, straši, otroci ob prisotnosti alkohola v družini (v šoli, med prijatelji). Situacija ni dokončana, ampak jo igralci dokončajo. Manjše skupine (glede na število udeležencev v dani situaciji) zaigra opisano situacijo (konflikt), kako bi oni odreagirali na to situacijo. Po vsakem zaigranem prizoru, sledi diskusija. Svoje doživljanje zaigranega povedo gledalci in nato tudi igralci.

Preko teh iger se kaže odnos do alkohola.

Situacije:

1. Družina praznuje očetovo 50 letnico. 16 letni Klemen je edini otrok, ki je še nepolnoleten na praznovanju. Z očetom želi nazdraviti s šampanjcem, ker meni, da je dovolj star.

Kako bo potekal pogovor z očetom ali mamo za dovoljenje? Kako bo Klemen vprašal?

Kakšen bo odgovor očeta?

*Zaigrajte omenjeni pogovor.*

2. Tina, Liza in Manca so prijateljice. Ker so stare že sedemnajst let gredo na zabavo za rojstni dan od sošolke. Ko pridejo tja, je tam veliko sošolk in sošolcev, nekateri so že pijani. Ob prihodu tudi njim ponudijo alkoholne pijače. Tina in Liza jih sprejmeta, Manca pa odkloni, kar povzroči očitek, da je reva.

Kako se lahko razplete dogodek v večeru? Ali je na prepihu njihovo prijateljstvo? Ali mora Manca popiti alkohol, da dokaže, da ni reva?

*Zaigrajte vaše nadaljevanje večera.*

3. Sedemnajstletni Luka je odšel na zabavo. Očetu je obljubil, da se vrne domov ob polnoči. Vendar se vrne šele ob dveh ponoči. Oče ga pričaka na vratih in opazi, da je pijan.

*Zaigrajte kako bo potekal pogovor med očetom in sinom.*

4. Osemnajstletni Miha živi v petčlanski družini. Poleg mame in očeta ima še štirinajst in osem letni sestrici. Oče pogosto prihaja pozno iz službe in takrat je vedno pijan. Kadar pa je pijan, je tudi nasilen. Ker je mesec december, oče veliko hodi po zabavah. Tudi ta večer se vrne domov pijan in začne vpiti na vse člane družine. Mihi je dovolj in ...

*Zaigrajte nadaljevanje zgodbe.*

5. Dijaki drugega letnika gimnazije odhajajo na ekskurzijo v tujino. Tadej vzame seboj tudi alkoholne pijače, ki jih zvečer razdeli sošolcem v sobi. Po nekaj požirkih jih ujame profesor.

*Zaigrajte nadaljevanje zgodbe.*

## 5. Občutki / čustva

Kaj bi doživljal oziroma kaj doživljaš, kadar je tvoj oče / mama / prijatelj / brat – sestra / sošolec-ka / pod vplivom alkohola?

*(5 minut v tišini – vsak razmisli o svojih občutkih)*

V manjših skupinah nato skupaj pripravijo plakat na katerem izrazijo svoja čustva, občutke, doživetja. Drug drugemu jih nato predstavijo.

## 6. Pro in contra

Ta del delavnice lahko izvedeno na dva načina:

1. Moderator pove neko trditev in se nato udeleženci delavnice opredelijo za ali proti (tudi tako, da se presedejo na stran, ki je določena za njihovo mnenje). Nato člani posamezne skupine utemeljujejo svoje mnenje. Če nekdo spremeni mnenje se lahko prestavi na drugo stran.

2. Predhodno uro se določi skupino, ki bo našla (raziskovanje strokovne literature) argumente za pitje in proti pitju alkoholnih pijač. Pri delavnici vsaka skupina izpostavi svoje argumente, ki so jih našli. Moderator pazi na spoštljivost pogovora, dobro mora poznati snov in argumente za in proti, da lahko na koncu naredi povzetek.

Zelo razširjena prepričanja (miti)	Dejstva
<ul style="list-style-type: none"><li>• alkohol deluje spodbujevalno</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• alkohol deluje zaviralno, tudi uspavalno</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• ima hranilno vrednost</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• vsebuje določena hranila in daje kalorije</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• povečuje duševno in telesno sposobnost</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zmanjšuje telesne in duševne sposobnosti</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• določena količina deluje enako na vse ljudi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• določena količina alkohola ne deluje na vse ljudi enako</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• obstajajo načini za hitro treznenje</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ni načinov za hitro treznenje</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• že najmanjša količina škoduje našemu telesu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• za odrasle in zdrave osebe alkohol v manjših količinah ni škodljiv, je pa škodljiv za otroke in mladostnike</li></ul>

	Pro	Contra
1.	Alkohol je hrana	Alkohol ni hrana v ožjem pomenu besede.
2.	Dobro lahko vem koliko lahko spijem in ostanem trezen.	Trezen je zanesljivo le človek, ki ni zaužil nič alkohola. Že majhne količine lahko prizadenejo človekovo sposobnost za presojo, ki je pogosto napačna in človek preceni svoje sposobnosti. Z raziskavami so ugotovili, da ljudje večinoma podcenjujejo količine popitih alkoholnih pijač.
3.	Obstajajo razni načini, da se hitro stremem.	Ni načinov za hitro treznjenje. Hitrost procesa, ko jetra predelujejo alkohol, je enakomerno, mogoče ga je celo izračunati.
4.	Uživanje alkohola koristi zdravju.	Nekatere raziskave so pokazale, da majhne količine alkohola (pol enote trikrat tedensko) lahko zmanjšajo tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni. Vendar redno uživanje v količinah, ki so večje od prej opisanih, močno povečuje tveganje za nastanek jetrne ciroze, različnih vrst raka, bolezni srčnega žilja, celotne umrljivosti.
5.	Alkohol deluje kot poživilo, zato ga spijem, ko sem utrujen.	Alkohol ni poživilo, temveč učinkuje ravno nasprotno. Zbudi lažni učinek.
6.	Alkohol deluje kot pomirjevalo, zato ga spijem, kadar se razburim.	Alkohol je depresor (zaviralec) osrednjega živčnega sistema in v resnici upočasnjuje prevajanje impulzov. Deluje kot anksiolitik (zdravilo ali snov, ki pomaga sprostiti občutek tesnobe) in pri človeku lahko povzroči občutek sproščenosti.
7.	Če spijem, se bolje zabavam.	Nihče ne bo mislil, da ste zabavni, če se vam vrti ali če drugim ne pustite, da bi spali. Razlika je, če se smejete vi sami ali pa se smejejo ljudje vam. Zaužiti alkohol zmanjša vašo morebitno zavrtost, zato se vam zdi, da vam olajša stiske in se zaradi tega bolje zabavate.
8.	Alkohol veča spolno poželenje in spolno moč.	Alkohol zmanjšuje vašo zadržanost, kar lahko doživite kot močnejše spolno poželenje. zmanjša pa tudi vašo sposobnost za dejavno spolnost, prav tako zmanjšuje nivo moškega spolnega hormona testosterona.

*Več o odgovorih na vprašanja in tematiki neprimernega uživanja alkohola je za moderatorja pogovora v prilogi.*

## **6. Zaključek**

Vsak udeleženec delavnice kratko pove kako je doživljal delavnico. Voditelj strne misli in nato kratko predstavi akcijo 40 – dni brez alkohola, ki poteka v okviru Slovenske karitas, povabi udeležence k sodelovanju in razdeli material, ki je na voljo.

Priloga

## VEČ ZNANJA O ALKOHOLU

Beseda alkohol je arabskega izvora – al kohl – kar pomeni fina, plemenita snov. Zgodba pripoveduje, da je alkohol po naključju odkril arabski kemik Al-Jabir ibn Haijan, ki je živel 700 let pred našim štetjem. Želel je odkriti življenjski napoj, ki bi tistemu, ki bi ga užival, zagotovil večno mladost. In ko je v svojem laboratoriju dobil čisto brezbarvno tekočino, prijetnega vonja, ki je dajala telesu moč in pričarala dobro počutje, je bil prepričan, da je odkril zeleni napoj. Zato je tekočino poimenoval, preden je spoznal njene dolgotrajnejše učinke, al kohl – plemenita snov. Svoje odkritje je takoj razodel ljudem. Pričakoval je, da se bo z delovanjem njegovega al kohla na svetu pričela zlata doba. Toda čez leta je ugotovil, kako se je motil. Spoznal je, da je njegov al kohl nevarna tekočina, ki uniči ljudi in njihovo zdravje. Tako je al kohl po začetni sreči prinesel bedo, trpljenje in bolezen.

Alkohol – govorimo o etilnem alkoholu (etanolu). Je prosojna, lahko gorljiva tekočina. Ima značilen vonj in se dobro topi v vodi. Je zelo majhna in v primerjavi z drugimi psihoaktivnimi snovmi, ki vplivajo na človekove možgane, zelo preprosta molekula.

V glavnem ločimo tri vrste alkoholnih pijač:

- pivo, ki vsebuje od 4 do 5% čistega alkohola;
- vino, ki vsebuje od 10 do 14% čistega alkohola;
- žgane ali destilirane pijače, ki vsebujejo od 40 do 50% čistega alkohola.

Priljubljene so tudi pijače, mešanice alkohola in limonade (okrog 2,5%) in t.i. brezalkoholna piva z nizko količino čistega alkohola.

**1 enota (merica) vsebuje 10 gramov čistega alkohola.** Toliko alkohola je v:

- 1 dcl vina
- 2,5 dcl piva
- 0,3 dcl žgane pijače.

Alkohol je droga. Za droge je značilno, da povzročajo spremembe v doživljanju in razpoloženju. Po načinu delovanja spada med droge, ki delujejo »hromeče« na duševnost in telo – človeka omamijo. Človek za kratek čas postane sebi bolj pameten, bolj uspešen ali bolj močan, potem pa sledijo obdobja žalosti, potrnosti in nemira.

O zlorabi drog govorimo kadar uporabljamo droge z namenom, da bi:

- občutili njihov učinek na duševnost in telo,
- spremenili svoja čustva in občutke,
- ubežali resničnosti.

Dolgotrajno uživanje drog lahko vodi v odvisnost. Tudi alkohol je droga, ki povzroča odvisnost.

**Popolnoma vredu je, če ne pijete nič alkohola. Abstinenca od alkohola je povsem normalno vedenje.**

Meje za manj tvegano pitje (za tiste, ki uživajo alkoholne pijače): To velja za zdrave, odrasle osebe, za mlajše od 18 let pomeni vsako uživanje alkoholnih pijač tvegano vedenje.

- Moški naj ne bi popil več kot 14 enot alkohola na teden; to ni več kot 2 enoti na dan in ne več kot 5 enot ob eni priložnosti.
- Ženske (in starejši od 65 let) naj ne bi popile več kot 7 enot na teden in ne več kot 3 enote ob eni priložnosti.
- Za vse pive velja, da naj bodo vsaj en dan v tednu brez alkohola.

***Našteta »priporočil« ne veljajo v okoliščinah, ko je potrebna posebna zbranost – kot so na primer vožnja, delo ali šport, ter med načrtovanjem nosečnosti, nosečnostjo in dojenjem. Tedaj priporočamo popolno treznost!***

### **Alkohol ni hrana**

Nekateri ljudje in strokovnjaki za prehrano uvrščajo alkoholne pijače med vsakdanjo prehrano. Vendar je treba takoj poudariti, da tudi vino, čeprav ima določeno energetska, hranilno ter gastronomsko vrednost ni hrana.

Energetska vrednost alkoholne pijače je odvisna od vsebnosti alkohola in sladkorja v njej. V povprečju daje 1g alkohola približno 30 kJ. Alkoholne pijače, predvsem rdeče vino, vsebujejo zaščitne snovi flavonoide – naravne antioksidante, ki preprečujejo oksidantom v organizmu škodljivo delovanje. Te snovi so tudi v grozdnem soku, sadju, zelenjavi ter zelenem in črnem čaju.

Enolična prehrana ob rednem in prekomernem uživanju alkoholnih pijač lahko pripelje do nedohranjenosti.

### **Kako deluje alkohol na človeka?**

Alkohol preide v kri nekaj minut po zaužitju. Če oseb pije hitro, pride do zastrupitve z alkoholom v krajšem času. Alkohol potuje iz ust naravnost v želodec. Kadar želodec ni prazen, se prehod alkohola v kri nekoliko upočasni. Manjši del ga preide v kri že skozi sluznico želodca, večji del pa skozi sluznico tankega črevesa. S krvnim obtokom doseže vse organe. Možgani so najbolj dovzetni za učinke alkohola. Ker telesu ne dajejo več ustreznih ukazov, se pri alkoholizirani osebi pokažejo motnje presojanja, ravnotežja, govora. Podaljša se reakcijski čas, poslabša se vid.

Alkohol se razgrajuje v jetrih. Izloča se z dihanjem (8%), z znojenjem (2%) in skozi ledvice (90%). Odnos med koncentracijama alkohola v krvi in v izdihanem zraku je konstanten. Jetra predelajo alkohol v vodo, ogljikov dvokis in energijo. Za ta proces je potreben določen čas. Dokler jetra ne očistijo vse krvi, alkohol kroži po telesu in deluje na posamezne organe, tudi na možgane. Ker se izloča z enakomerno hitrostjo, je mogoče izračunati, v kolikšnem času se bo določena količina alkohola povsem izločila iz telesa. Ta čas je torej odvisen od količine alkohola, ki ga morajo jetra predelati. več alkohola oseba popije, dlje bo ostal v telesu.

### **Stopnje pijanosti**

Čeprav se na zaužiti alkohol vsakdo odziva drugače, je kljub temu mogoče prepoznati pet stopenj zastrupitve z alkoholom:

- 1. Stopnja zadovoljstva:** oseba je klepetava, sproščena, družabna in brezskrbna. Popušča ji nadzor nad vedenjem, pojavljajo se napake ri odločanju.
- 2. Stopnja vznemirjenosti:** oseba se odziva zelo čustveno; pojavijo se napake v razmišljanju, reakcije se upočasnijo. Oseba se napačno odloča in izgublja nadzor nad dejanji.
- 3. Stopnja zmedenosti:** oseba se opoteka, izgublja oziroma ne najde prave poti, postaja muhasta in čemerna, zapleta se ji jezik, vidi dvojno.
- 4. Stopnja hude zastrupljenosti:** oseba ne more stati ali hoditi, odpovedujejo ji okončine (postanejo »mehke«), komajda se drži pri zavesti, bruha.
- 5. Stopnja nezavesti:** oseba izgubi zavest, odpovedujejo ji refleksi. Zaradi prenehanja dihanja lahko nastopi smrt.

Ameriško zdravniško združenje je opredelilo 0,4g alkohola na 1000 g krvi (0,4 promile) kot tisto koncentracijo, ki povzroči zmanjšanje sposobnosti pri vseh ljudeh. Ta meja velja kot

smernica za ocenjevanje učinkov alkohola. Da ne bo pomote – pri ljudeh, ki so vajeni alkohola (imajo večjo toleranco), bo zmanjšanje sposobnosti manj opazno, mnogi pa bodo imeli težave že pri manjši koncentraciji.

### »Maček«

Po zaužitju alkohola se spremeni presnova, saj mora telo predelati in izločiti alkohola. Kljub temu da ga jetra predelujejo, se v telesu nabirajo škodljivi presnovki, ki povzročajo glavobol in neprijetno počutje, ki ga poznamo pod izrazom »maček«. Ko do takega stanja pride, je najbolje popiti čim več vode ali naravnih sokov ter počivati. »Mačka« ne more pregnati nobeno zdravilo. »Mačku« se lahko izognejo le tisti, ki pijejo majhne količine alkoholnih pijač.

**Pijanost** je zunanji znak, da se je človek zastrupil z alkoholom. Na količino alkohola, ki pri posamezniku povzroči pijanost, vplivajo različni dejavniki, kot so:

- **spol** (ženske hitreje postanejo pijane);
- **telesna teža** (lažji so hitreje pijani);
- **zdravstveno stanje** (bolni so bolj občutljivi na učinke alkohola);
- **razpoloženje;**
- **stopnja utrujenosti** (utrujenost pospeši pijanost)
- **hitrost pitja.**

### Vpliv alkohola na učenje

Oseba, ki je pod vplivom alkohola, snov teže razume in si jo težje zapomni. Dodaten vpliv na učenje je bolj posreden, saj osebe, ki pogosto uživajo alkohol, nimajo volje do učenja. Tako se učijo manj časa, pri učenju so manj učinkovite.

### Vpliv alkohola na dojenčke

Alkohol omamlja otrokove možgane in jim povzroča različne okvare. Na tak način je otrok prikrajšan za zdrav razvoj. Alkohol prehaja v materino mleko. Če doječa mati uživa alkoholne pijače, bo alkohol nehote popila tudi dojenček. Če pijejo nosečnice, pride alkohol tudi do zarodka in ga poškoduje. Tako nastali okvari pravimo alkoholni fetalni sindrom, za katerega je značilna duševna manjrazvitost in spremenjen videz otroka.

### Vpliv alkohola na otroke in mladostnike

Otroci in mladostniki so bolj izpostavljeni škodljivim učinkom alkohola kot odrasli. Njihovo telo in duševnost se neprestano razvijata, alkohol pa ta razvoj moti in upočasni. Alkohol jim poškoduje možgane, jetra, trebušno slinavko, ledvice. Pod vplivom alkohola so povzročitelji ali žrtve nezgod. Pogosto so tarče posmeha in pomilovanja.

### Vpliv alkohola na voznike

Alkohol podaljšuje reakcijski čas, slabo vpliva na odločanje, povečuje nasilno in neobzirno vožnjo. S povečanjem koncentracije alkohola v krvi se namreč povečuje reakcijski čas, obenem pa se povečuje število napačnih reakcij.

Strokovnjaki so pri poskusih, kako posamezne koncentracije v krvi vplivajo na voznike, ugotovili, da se:

- pri 0,2g/kg alkohola v krvi poslabša sposobnost opazovanja premikajočih se luči. To na primer pomeni, da ponoči voznik razdalje do vozil, ki mu prihajajo nasproti oziroma jih dohiteva, ni več sposoben pravilno oceniti;
- pri 0,8g/kg alkohola v krvi se pri vozniku pojavi ožanje vidnega polja – t.i. »tunelski vid«: voznik vidi in zaznava le osebe in predmete, ki so neposredno pred njim, ne vidi pa oseb in predmetov, ki prihajajo s strani.

### **Telesne okvare, ki jih povzroča dolgotrajno uživanje alkohola**

Prizadeti so lahko vsi delo telesa, najpogostejše so posledice na jetrih, srcu, želodčni sluznici in živčevju. Med telesnimi posledicami omenimo še podhranjenost (pomanjkanje vitaminov in mineralov). S prekomerno porabo alkohola so povezane tudi nekatere vrste raka: rak v ustni votlini, žrelu, grlu, požiralniku.

**Alkohol naj bi bil vzrok za 5 – 10 % vseh bolezni. Zaradi teh letno po svetu umre približno dva milijona ljudi.**

### **Odvisnost od alkohola**

Odvisnost od alkohola je bolezen. Strokovni izraz zanjo je sindrom odvisnosti od alkohola. Bolezen lahko prepoznamo po njenih najbolj izrazitih znakih, ki so:

- Nepremagljiva želja oziroma hrepenenje po alkoholu.
- Oslabljen nadzor nad količino zaužitega alkohola (oseba težko preneha s pitjem).
- Povečana toleranca za alkohol (za enak učinek je potrebna vedno večja količina).
- Telesna odvisnost od alkohola (po odtegnitvi alkohola se pojavi »kriza« z znojenjem, tresenjem rok, slabostjo, bruhanjem ter občutkom tesnobe; kriza se hitro umiri, če prizadeta oseba ponovno zaužije alkohol).

Delavnico so oblikovali: Martina Atlija, Nataša Urh in Helena Zevnik

Gradivo povzeto po:

dr. Zdenak Cebašek-Travnik: Več znanja manj alkohola

dr. Zdenak Cebašek-Travnik, Marjetka Hovnik Keršmanec, Eva Stergar:

Alkohol? Čim manj - tem bolje, otroci in mladostniki pa sploh ne.