



MAŁOPOLSKIE FORUM LIDERÓW MŁODZIEŻOWYCH

SKRYPT NAUCZYCIELA



Projekt realizowany
przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego





publikacja powstała w ramach projektu

F O R U M L I D E R Ó W
M Ł O D Z I E Ż O W Y C H

realizowanego przy wsparciu finansowym
Województwa Małopolskiego



MAŁOPOLSKA

www.ForumLiderow.eu



Instytut Rozwoju Społecznego
www.irs.edu.pl
e: irs@irs.edu.pl



Środki zmieniające świadomość towarzyszą człowiekowi „od zawsze”. Grzyby halucynogenne, wywary z ziół, konopie, opium to specyfiki, którymi raczyli się nasi przodkowie aby uzyskać akceptację społeczności (dostęp do inicjacji), przeżyć „doznania mistyczne”, pobudzić się do bardziej „twórczej” pracy. Nie ulega wątpliwości, że substancje psychoaktywne oddziałują na naszą psychikę, są skuteczne. Po spożyciu określonego środka można poczuć się bardziej swobodnie, łatwiej nawiązywać kontakty z innymi ludźmi, a nawet szybciej przyswajać sobie wiedzę. Gdyby było inaczej nie było by problemu - ludzie nie znajdując dla siebie korzyści nie odurzaliby się. Odurzają się jednak. Cóż więc w tym złego? Otóż wszelkie

środki zmieniające stan świadomości oszukują. Oszustwo polega na tym, że stopniowo organizm potrzebuje coraz większej dawki aby odczuć „pożądany stan”, a przede wszystkim na tym, że za zmieniony stan świadomości człowiek musi zapłacić utratą kontroli nad swoją wolą. Mówiąc inaczej środki psychoaktywne uzależniają i prowadzą do śmierci. Śmierci fizycznej (jako ostateczny efekt) a wcześniej śmierci psychologicznej, społecznej i duchowej. Człowiek uzależniony podporządkowuje swoje życie staraniom o zdobycie kolejnej porcji środka. W zaawansowanym stadium uzależnienia nic i nikt inny się nie liczy. Ważne jest tylko to aby obniżyć ból spowodowany brakiem trucizny w organizmie oraz zmniejszyć lęk (panikę) przed odczuciem tego bólu.

Ktoś mógłby powiedzieć: Wolny wybór, każdy powinien sam decydować za siebie. Tak, ale pod warunkiem, że:

- jest świadomy niebezpieczeństwa, zna oszukańczą grę substancji zmieniających stan świadomości;
- nie jest przymuszany do rozpoczęcia tej śmiertelnej gry.

Nie jest możliwe całkowite usunięcie z naszej rzeczywistości alkoholu, narkotyków i tym podobnych używek. Handel nimi jest na tyle dochodowy, że należy się spodziewać ciągłego wzrostu podaży i coraz bardziej wyrafinowanych zabiegów marketingowych w celu podniesienia popytu (celowo użyliśmy terminologii ekonomicznej, aby w ten sposób postawić pytanie, na które nie będziemy teraz szukać odpowiedzi). Człowiek opracował też recepturę całkowicie sztucznych (nie na bazie naturalnych) substancji, stworzonych po to aby zmieniały stan świadomości i uzależniały.

W ciągu ostatnich lat opracowano wiele programów profilaktycznych adresowanych do uczniów szkół podstawowych i średnich. Stanowią one gotowe scenariusze zajęć, do których można sięgnąć i poprowadzić np. lekcje wychowawcze.

Korzystający z tych ułatwień, powinien jednak, przed przystąpieniem do zajęć z młodzieżą, odpowiedzieć sobie na pytania:

- jaki jest mój osobisty stosunek do środków zmieniających świadomość?
- dlaczego chcę rozmawiać z uczniami na temat uzależnień?
- co, moim zdaniem, najskuteczniej zabezpieczy młodych ludzi przed eksperymentowaniem z własną psychiką za pomocą chemii?
- jak zareaguję, gdy okaże się, że moi podopieczni mają już za sobą pierwszy kontakt z substancjami psychoaktywnymi?

Realizatorzy programów profilaktycznych muszą mieć świadomość, że informowanie o środkach odurzających pociąga za sobą niebezpieczeństwo rozbudzenia, u odbiorców, nadmiernego nimi zainteresowania. Nie jest dobre niepotrzebne „oswajanie” tematu oraz tworzenie wrażenia, że „narkotyki są wszędzie”. Skoro tak - mógłby pomyśleć młody człowiek - to znaczy, że należę do mniejszości, a nie jest fajnie do mniejszości należeć. Poza tym wielu ludzi bierze i żyje, może więc nie prawdą jest, że tak łatwo jest się uzależnić, albo że uzależnienie jest takie niebezpieczne.

Wiedza o mechanizmach uzależnienia jest potrzebna, o jego konsekwencjach również, ale przede wszystkim programy profilaktyczne powinny być nastawione na budowanie u młodego człowieka poczucia odpowiedzialności za siebie i za Drugiego. Musi to być działanie długofalowe ukierunkowane na kształtowanie osobowości, uwzględniające system wartości. A więc wychowanie. Bo rzeczywiście działania profilaktyczne mają wartość i sens wówczas gdy są zintegrowane z procesem wychowawczym.

W dalszej części przedstawimy scenariusz zajęć, które sami wielokrotnie przeprowadzaliśmy w szkołach, zarówno podstawowych jak i ponadpodstawowych. Zakłada on pracę metodami aktywnymi. Jako przykład środka zmieniającego nastrój wybraliśmy alkohol. Alkohol traktujemy jak środek narkotyczny, który:

- oszukuje;
- ułatwia ucieczkę od rzeczywistości;
- uniemożliwia wzięcie odpowiedzialności za własne stany emocjonalne a w konsekwencji za budowanie relacji z Drugim;
- prowadzi do poczucia winy, wstydu;
- blokuje możliwość podjęcia refleksji na temat planów życiowych i/lub konsekwentnego podejmowania kroków do ich realizacji;
- wzmacnia podatność na manipulację;

Program zakłada realizację dwóch bloków tematycznych:



Pierwszy dotyczy ściśle tematów związanych z uzależnieniami (rozszyfrowanie znaczenia słowa „uzależnienie”; refleksja na temat przyczyn i konsekwencji spożywania alkoholu; konfrontacja z mitami związanymi z alkoholem; analiza faz uzależnienia).



Drugi, to zajęcia profilaktyczne, mające dać refleksję nad tym co, jaka postawa wobec życia, nacisku grupy, manipulacji, mody, itd. może pomóc by nie wejść w szeroko rozumiane uzależnienie; czyli zdrowo, w sposób wolny i świadomy żyć.

Zajęcia prowadzone są metodami aktywnymi. Wychodzimy z założenia, że taka forma ułatwia nawiązanie bliższego kontaktu z uczestnikami. Sprzyja, dzięki temu, bardziej swobodnym, uczciwym wypowiedziom, co otwiera możliwość korygowania błędnych informacji oraz pobudzenia i ukierunkowania refleksji odbiorców programu.

Techniki, wykorzystywane w trakcie zajęć

KRĄG



Znamy z psychologii społecznej określenia: przestrzeń odspołeczna (nie sprzyja nawiązywaniu bliskich relacji międzyludzkich), przestrzeń dospołeczna (ułatwia nawiązywanie bliskich relacji). Wzorcowym przykładem przestrzeni odspołecznej jest sposób zagospodarowania szkolnych klas (uczniowie siedzący sobie „na plecach”, nauczyciel stojący, przechodzący się między rzędami ławek lub siedzący za biurkiem). Zmiana struktury klasy - ustawienie krzeseł w kręgu, odstawienie ławek na bok - wzbudza u uczniów zainteresowanie, ułatwia nawiązanie kontaktu wzrokowego.

Może zdarzyć się, że „klasowy żartowniś” lub „utrudniacz” będą chcieli wykorzystać chwilowe zamieszanie aby skupić na sobie uwagę. W takiej sytuacji można krótko wytłumaczyć dlaczego proponujemy taką formę i przystąpić do realizacji zajęć.

BURZA MÓZGÓW



Technika ta służy wytworzeniu dużej ilości pomysłów mających pomóc w rozwiązaniu określonego problemu. Tutaj posługujemy się „burzą mózgow” w celu zebrania jak największej liczby skojarzeń związanych z „uzależnieniem”. Technika ta daje prowadzącemu możliwość wstępnego zorientowania się jaką uczniowie mają wiedzę na interesujący nas temat.

Na tablicy lub dużym kartonie piszemy słowo „uzależnienie”. Prosimy uczniów aby podawali wszelkie skojarzenia jakie przychodzą im do głowy. Prosimy by podawali także te skojarzenia, które mogą im się wydawać „głupie” czy nie na miejscu. Mogą zdarzyć się wypowiedzi prowokujące, sprawdzające na ile otwarcie można z prowadzącym rozmawiać, jeśli nie będziemy ich oceniać może to być krok w stronę wzajemnego „traktowania się poważnie”. Zapisujemy wszystkie pomysły, a gdy się wyczerpią, grupujemy je w kategorie: uzależnienie fizyczne, psychologiczne, społeczne. Na koniec próbujemy wspólnie ustalić definicję uzależnienia.

PRACA W MAŁYCH GRUPACH



Często jest tak, że uczniom trudno jest przed całą klasą swobodnie się wypowiadać (nie dotyczy to „stałych delegatów” lub „prowokatorów”). Gdy zależy nam aby zaangażować, w bezpośrednią pracę, jak najwięcej uczniów, a przy okazji zdynamizować grupę, dzielimy klasę na małe grupy (4 -7 osobowe, w zależności od liczebności). Możemy dać uczniom swobodę wyboru - sami dobierają się w grupy, lub sami narzucić skład poszczególnych grup (np. przez odliczanie do pięciu, przygotowane kolorowe kartoniki itp.). Informujemy uczniów, że po wspólnej pracy będą prezentowali jej wyniki na forum klasy. W każdej grupie powinien być sekretarz, który pilnuje aby rozmowa odbywała się

na zadany temat, zapisuje wypowiedzi kolegów, przedstawia wyniki pracy całej klasie.

WYPEŁNIANIE TABELI



Przygotowane wcześniej materiały, np. tabelki do wypełnienia, pobudzają zainteresowanie, mobilizują uczniów do pracy, ukierunkowują ich aktywność. Gdy w tabeli przedstawione są konkurencyjne motywy (lub skutki jak w proponowanym przez nas ćwiczeniu), łatwiej zachęcić uczniów do samodzielnej refleksji nad konsekwencjami dokonywanych wyborów.

ANALIZA MATERIAŁÓW PISANYCH



Atrakcyjność tej techniki zależy, w dużym stopniu, od wyboru źródła informacji. Gdy chcemy przedstawić opinie osób, o których wiemy, że wzbudzą sprzeciw uczestników zajęć (a według nas warto zaprezentować ich stanowisko), dobrze jest poprzeć je wypowiedziami „młodzieżowych autorytetów”. W trakcie zajęć o uzależnieniach można posłużyć się opisami osób uzależnionych, które w młodzieżowym żargonie będą opowiadały o kolejnych fazach swojego uzależnienia. Uczciwe przedstawienie fazy pierwszej - zaciekawienie czy wręcz zafascynowanie stanami po spożyciu alkoholu (narkotyków), spowoduje że uczniowie łatwiej zaakceptują opis faz kolejnych. Oczywiście należy być szczególnie uważnym aby po zajęciach uczniom nie pozostał w pamięci tylko opis pierwszy.

RYSUNEK



Rysunek może być wykorzystywany do ukierunkowania ekspresji uczniów. W zajęciach, przez nas proponowanych, rysunkiem posługuje się prowadzący w celu zilustrowania omawianych problemów, skupienia uwagi odbiorców programu. Zastosowany przy omawianiu mitów, związanych z alkoholem, ma podkreślić znaczenie rzetelnej wiedzy oraz ułatwić jej przyswojenie (zapamiętanie). Z doświadczenia wiemy, że ta forma przekazu jest szczególnie atrakcyjna, a na jej atrakcyjność nie wpływa poziom plastycznych uzdolnień. Warto wcześniej zastanowić się jak graficznie przedstawić informację, którą chcemy przekazać. Gdy brakuje nam pomysłów, możemy odwołać się do klasy, na pewno znajdzie się ktoś kto pomoże, a nawet sam chętnie narysuje.

DRAMA



Odgrywanie scenek ma wartość wówczas, gdy tematycznie związane są z sytuacjami, które występują lub mogą wystąpić w rzeczywistości. „Aktorzy” powinni zgłosić się sami, nikogo nie przymuszamy aby w scenie wziął udział, pilnujemy również aby klasa nie delegowała „ochotników”. Scenariusz układają uczniowie (jeśli jest taka potrzeba można im pomóc), ustalając kto gra jaką rolę, co mają robić, gdzie, jakie będzie zakończenie. Warto zadbać o oprawę - np. na tablicy wypisać dużymi literami „Teatr Psychodramatyczny Kl...”, przypomnieć uczniom jak należy zachowywać się w teatrze, wyjaśnić znaczenie trzech dzwoneczków przed spektaklem, oklaski na zakończenie -

pomoże nam to zapanować nad klasą (odgrywanie ról często jest dla uczniów trudne, stąd śmiechy, poszturchiwania i tym podobne zachowania). Dbamy o to aby cel scenki został osiągnięty, w razie potrzeby powtarzamy ją do skutku, możemy odwołać się do „widzów” aby podpowiedzieli „aktorom” jak należy się zachować. Pamiętajmy, że zazwyczaj nie jesteśmy zniewaleni do utrzymywania kontaktu, możemy odejść, choćby za cenę „utrąty znajomego”.

Każda scenka powinna być omówiona z uwzględnieniem odczuć „aktorów” i „widzów” (co było trudne, co łatwe, jakie emocje przeżywali, jakie nasuwają się im wnioski, refleksje).

MINI WYKŁAD



Celem, kilkuminutowego wykładu, ma być przekazanie uczniom informacji: pierwszym krokiem w kierunku zdrowego życia jest uświadomienie sobie tego jaki jestem. Jakie są moje cechy, możliwości, pragnienia, marzenia; jaki jestem w stosunku do innych ludzi, co domaga się we mnie zmiany.

Należy podkreślić, że kształtowanie osobowości jest procesem długotrwałym, wymaga nie tylko czasu ale i wysiłku. Dojrzałość to umiejętność i gotowość podejmowania odpowiedzialności za siebie i Drugiego.

Łatwo tutaj popaść w ton moralizatorski. Wystrzegajmy się tego.

OMÓWIENIE



Prowadzący powinien mieć, przez cały czas trwania zajęć, świadomość celu, który chce osiągnąć. Ćwiczenia mają być tylko pomocne w zrealizowaniu tego celu. Aby cel był jasny również dla uczniów, należy na bieżąco reagować na ich pytania, wątpliwości. Lepiej nie wykonać któregoś ćwiczenia, czy nawet z kilku ćwiczeń zrezygnować, niż pozostawić uczniów z wrażeniem, że „wykonaliśmy sztukę dla sztuki”.

Po każdym bloku należy spytać uczniów z jakimi odczuciami kończą spotkanie, czy coś ich poruszyło, zastanowiło, co sądzą o zajęciach?

Często prowadzący obawia się stawiać takie pytania, aby nie okazało się, że zajęcia poprowadził źle (taką diagnozę sobie stawia gdy uczniowie nie są zadowoleni). Nie ma jednak lepszego sposobu, aby pomóc uczestnikom zajęć, usystematyzować zebrane informacje, niż zachęcenie ich do refleksji (podsumowanie jest taką refleksją) i

umożliwienie wysłuchania uwag innych osób.

Scenariusz zajęć I. Zajęcia pierwsze: Co nas chroni przed uzależnieniem – 2 godziny lekcyjne

1. Wprowadzenie - powitanie uczestników, zmiana struktury grupy na krąg, krótkie wprowadzenie uczniów w temat.

2. Co to znaczy być szczęśliwym? - burza mózgów. Uporządkowanie wypowiedzi według schematu, posegregowanie na czynniki: materialne, osobiste, relacje z Drugim.

Ta burza mózgów ma prowadzić do uświadomienia uczestnikom kiedy człowiek jest szczęśliwy, zadowolony z życia, z siebie, ma poczucie, że się realizuje. Zapisane wypowiedzi uczestników podsumowując pogrupować; komentujemy, że ważna jest realizacja naszych osobistych, wewnętrznych potrzeb, relacja z innymi ludźmi, sprawy materialne. To ćwiczenie może być miejscem do umówienia się z grupą na zajęcia warsztatowe na temat systemu wartości.

3. Jak zachowujemy się gdy nie możemy realizować swoich potrzeb- praca w grupach 4-6 osobowych

a) co czujesz, gdy nie możesz zrealizować planu „bycia szczęśliwym”? - praca w grupach.

b) jak radzisz sobie z tymi uczuciami? praca w grupach. Uczniowie rozmawiają w grupach na temat a) i b), każda grupa zapisuje wnioski kartce. Grupy przedstawiają swój pomysł na forum.

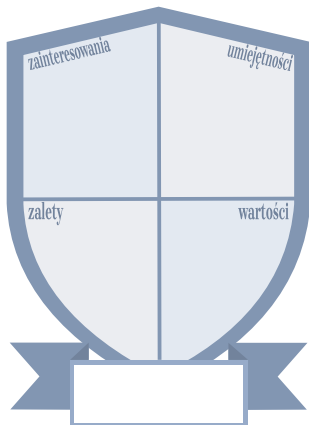
c) omówienie pracy w grupach.

W trakcie tej pracy z pewnością pojawią się takie pomysły, że można sięgnąć po alkohol lub inne używki, uciec w świat gier komputerowych albo youtube. Jest to miejsce do nawiązania do zajęć kolejnych i podkreślenia, że nieumiejętność realizowania swoich ważnych potrzeb może być przyczyną uzależnienia.

4. Jak przeciwdziałać uzależnieniom. „Zobaczyć siebie” - miniwykład.

Ukazanie, że pierwszym krokiem w kierunku zdrowego życia jest uświadomienie sobie tego jaki jestem. Jakie są moje cechy, możliwości, pragnienia, marzenia; jaki jestem w stosunku do innych ludzi, co domaga się we mnie zmiany itp. Zwrócić uwagę na to, że zmiana osobowości jest procesem długotrwałym, wymaga czasu i wysiłku. Kolejne ćwiczenia są próbą pomocy w uświadomieniu sobie tego jaki jestem, co warto by zmienić, jak można spróbować się za to zabrać.

5. Konstruowanie Herbu - moje zainteresowania, zalety, umiejętności, wartości - praca indywidualna.



- omówienie ćwiczenia. Zachęcamy każdego z uczniów do podzielenia się swoim herbem, co im było łatwo uzupełnić, co trudno...



6. „Emocje w życiu człowieka” - miniwykład, w którym akcentujemy w nim, że emocje nie są dobre ani złe i nawet te nieprzyjemne mamy prawo przeżywać a ważne jest to co z nimi zrobimy, jak się zachowamy.

7. Co lubię u siebie i innych, czego nie lubię w zachowaniu swoim i innych - praca indywidualna.

8. Zachowanie moich bliskich a moje zachowanie - praca indywidualna i omówienie ćwiczenia, ze wskazaniem, że warto być świadomym co jest niemiłe w relacjach, co relacje utrudnia, bo możemy tego starać się unikać i podejmować różne próby pracy nad zmianą swoich schematów reagowania, formowania swojego charakteru.

Opisz (używając przymiotnika) takie zachowanie swoich bliskich, które w dzieciństwie uważałeś za **przyjemne**, miłe dla ciebie

Opisz (używając przymiotnika) takie zachowanie swoich bliskich, które w dzieciństwie uważałeś za **nieprzyjemne**, miłe dla ciebie

9. Prezentacja i omówienie ćwiczeń/zadań pomocnych przy podejmowaniu pracy nad zmianą własnego zachowania (kształtowanie charakteru, planowanie drobnych kroków by zmieniać.

DZIEŃ TYGODNIA	ZADANIE	☒ CZY ?	MOJE UWAGI
PONIEDZIAŁEK		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
WTOREK		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
ŚRODA		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
CZWARTEK		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
PIĄTEK		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
SOBOTA		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
NIEDZIELA		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	



10. Rundka końcowa - co ważnego było dla mnie na dzisiejszych zajęciach.

II. Zajęcia drugie - Mechanizmy uzależnień – 2 godziny lekcyjne.

(warsztat można poprowadzić łącznie z pierwszym warsztatem albo po pewnym czasie jako jego kontynuację)



1. Co to jest uzależnienie – burza mózgów.

Zebranie pomysłów na forum klasy, pogrupowanie informacji, podanie definicji.



2. Przyczyny sięgania po używki, dlaczego ludzie się uzależniają.

- a) co sprawia, że ludzie sięgają po alkohol, narkotyki, inne używki, dlaczego niektórzy uciekają w świat aktywności w Internecie - praca w małych grupach
- b) systematyzacja przyczyn uzależnień – uczniowie podają zebrane przez grupy przyczyny, nauczyciel zapisuje z podziałem na przyczyny wewnętrzne (osobowościowe), psychologiczne, społeczne. Omawiamy każdą z grup przyczyn.



3. Skutki uzależnień - praca na forum.

Zapisujemy na tablicy jakie zwykle są skutki uzależnień podawane nam przez uczniów.. Przypominamy z pierwszego warsztatu naszą rozmowę o ich marzeniach, tym co chcieliby robić, kim być w przyszłości. Prosimy aby każdy zestawił sobie własne marzenia ze skutkami uzależnień. Rozmawiamy o tym, czy że te dwie rzeczy się wykluczają.



4. Fazy uzależnienia – praca w grupach

Na bazie fragmentów książek, artykułów, przedstawiciele kolejnych grup omawiają fazy uzależnienia (warto zrobić dwie różne wersje dla uzależnienia np. od alkoholu i narkotyków oraz dla uzależnień behawioralnych), prowadzący podsumowuje i omawia mechanizm uzależnienia. Odnosi się też do mechanizmu uzależnienia nowych (behawioralnych) uzależnień.



5. Mity związane z uzależnieniami - praca w grupach.

Grupy odpowiadają w małych zespołach, potem każda z grup po kolei daje swoją odpowiedź na każde z pytań na forum, podając swoje uzasadnienia. Omawiamy wspólnie z uczniami każdy z mitów, ze szczególnym uwzględnieniem ról w rodzinie alkoholowej.



6. Rundka końcowa

– co ważnego było dla mnie na dzisiejszych zajęciach.

Według badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę przeprowadzonych na zlecenie Ministerstwa Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2016-2020 aż 43% młodych Polaków w wieku 11-18 lat ma kontakt z pornografią, w tym 18% co najmniej raz w tygodniu. Niepokojący jest też fakt, że z materiałami takimi styka się 28% najmłodszych dzieci w wieku 11-14 lat. Dwa razy częściej na treści pornograficzne trafiają dzieci, których rodzice nie ustalili zasad dotyczących korzystania z internetu.

Wyniki badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę „Kontakt dzieci i młodzieży z pornografią” potwierdzają częsty kontakt dzieci i młodzieży z materiałami seksualizującymi. Intensywność styczności z takimi treściami wzrasta wraz z wiekiem badanych – kontakt z pornografią ma 21% 11- i 12-latków oraz aż 63% młodych ludzi w wieku 17-18 lat. Kontakt z pornografią jest

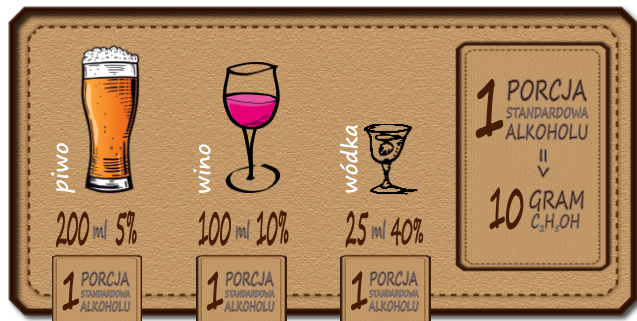
<https://fdds.pl/fundacja-dajemy-dzieciom-sile-alarmuje-4-10-polskich-dzieci-kontakt-pornografia/>

1. Piwo nie jest alkoholem ...

PRAWDA

FAŁSZ

Może uśmiechniesz się teraz z tryumfem, ale ... piwo nie jest alkoholem. Natomiast zawiera ETOH, czyli alkohol etylowy tak samo, jak wino i wódka.



Co z tego wynika - piwo jest napojem alkoholowym i wywołuje takie same skutki jak wódka, jednak ma niższą zawartość ETOH i trzeba go wypić więcej by osiągnąć taki sam efekt w danej chwili.

Napoje alkoholowe – towarzyszą człowiekowi od początków naszej cywilizacji, ze względu na powszechność używania i oswojenie kulturowe ich obecność wydaje się być normalna. Warto jednak wiedzieć, że ETOH – C₂H₅OH jest trucizną i gdyby

dzisiaj próbowano go zarejestrować jako środek spożywczy czy lek Ministerstwo Zdrowia z pewnością nie wydałoby takiej zgody ze względu na jego dużą szkodliwość.

Zawartość ETOH w napojach alkoholowych sprawia, że mogą one wpływać na stan psychiczny człowieka. Jak się to dzieje: cząsteczki ETOH są bezpośrednio wchłaniane do organizmu i razem z krwią szybko trafiają do mózgu. Wpływają na procesy mózgowe powodując zaburzenia reagowania, myślenia, mówienia, zachowania. W małych ilościach dają poczucie rozluźnienia, ożywienia w dużych mogą prowadzić nawet do śpiączki.

Początkowe wrażenie poprawienia nastroju rodzi niebezpieczeństwo sięgania ponownie po napoje alkoholowe by zmienić samopoczucie, zapomnieć o kłopotach, rozluźnić się a to nazywamy już psychicznym uzależnieniem.

Proponowanie więc piwa czy wina zamiast wódki nie jest słuszne tak samo można się nimi upić tylko trwa to dłużej. Tak samo można uzależnić się od alkoholu pijąc piwo i wino nie tylko wódkę. Każda osoba sięgająca po alkohol zagrożona jest uzależnieniem. Szczególnie podstępne jest to w przypadku młodzieży, która sięga po piwo towarzysko zapominając o tym czy nie chcą wiedzieć, że jest to również napój alkoholowy.

2. Alkohol rozgrzewa...

PRAWDA

FAŁSZ



Czy słyszałeś o tym jak w zimie znaleziono kogoś zamarzniętego pod wpływem alkoholu, albo jak ktoś wybrał się zimą w góry i tam zamarzł chociaż pił alkohol?

Jak więc ma się to do powszechnego mniemania o tym, że alkohol rozgrzewa.

Normalna temperatura ciała człowieka to 36,6 st. Celsjusza. Co się dzieje pod wpływem alkoholu? Naczynia krwionośne rozszerzają się, subiektywnie mamy więc wrażenie że jest nam cieplej. Jednak okazuje się, że poprzez rozszerzone naczynia krwionośne szybciej następuje wymiana ciepła z otoczeniem i nasz organizm wyziębia się. Dodatkowe znaczenie ma tutaj znieczulające działanie

alkoholu, mniej czujemy zimno robimy się senni... i możemy zamarznąć jeśli pozostaniemy na mrozie.

Tak więc nie radzę Ci sięgać po alkohol by się rozgrzać, może się zdarzyć że nie dojdiesz do schroniska zrobi Ci się bardzo ciepło, sennie i zaśniesz na wieki.

Alkohol jest usypiaczem i znieczulaczem. Stopniowo usypia mózg: najpierw usypia ośrodki kontroli stąd czujemy się wyluzowani, ożywieni, później usypiane są kolejne czynności mózgu dlatego możemy mieć problemy z mówieniem, koordynacją, równowagą, utrzymywaniem zwieraczy; jeśli będziemy nadal pić możemy zapaść w śpiączkę.

PRAWDA**FAŁSZ****3. U osób bliskich alkoholikowi występuje „współzależnienie”...**

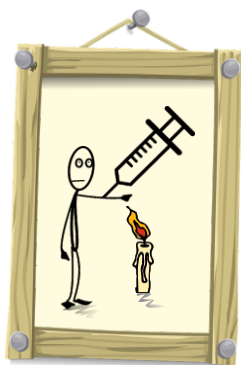
Tak u osób bliskich alkoholikowi występuje współzależnienie, nie znaczy to jednak, że wszystkie osoby w otoczeniu alkoholika z czasem zaczynają pić. Wyobraźmy sobie typową rodzinę alkoholika.

Narysowaliśmy mężczyznę bo osobą uzależnioną w rodzinie najczęściej jest ojciec. Jest on umieszczony w butelce, która symbolizuje jego zniewolenie. Wraz z nim w rodzinie żyje zwykle żona – jak ona może się zachowywać??? ... Krzyczy na niego, utyskuje, odgraża się ale zwykle sprząta gdy mąż przyjdzie pijany i napaskudzi, rozbiera go... A

gdy nie jest w stanie wstać rano do pracy dzwoni do szefa tłumacząc, że mąż chory i doniesie zwolnienie. Wszystko co tylko może załatwia sama bo „przecież nie może liczyć na męża pijaka”. Choć nie wiele pieniędzy zarobionych przez niego dociera do domu gotuje mu obiad i podaje go. Czy ona pomaga alkoholikowi w jego piciu??? Tak, bo bierze na siebie część jego obowiązków, w razie upicia likwiduje szkody i w ten sposób nasz alkoholik nie ponosi konsekwencji picia, nie czuje się odpowiedzialny za rodzinę, może pić „spokojnie” bo żona załatwia to co konieczne i usuwa konsekwencje jego pijaństwa. Jest osobą współzależną, pełni w rodzinie rolę pomagacza.

Kto jeszcze jest w rodzinie? Dziecko. Ile może mieć lat? Np. 15. Jakiej jest płci? Może to być np. dziewczyna. Jak się może zachowywać np. wynosi śmieci, odprowadza młodszego rodzeństwo do szkoły, przedszkola; zabawia je, gotuje, szuka ojca po knajpach gdy długo nie wraca, pomaga matce w czym tylko potrafi a gdy trochę podrośnie stara się szybko coś dorobić by wesprzeć budżet rodzinny, który ciągle szwankuje przez picie ojca. Czy ona pomaga ojcu w piciu? Tak bo bierze na siebie część jego obowiązków, umożliwiając mu w ten sposób swobodne picie. Taka rola nazywa się bohater rodziny. Inne dziecko spędza czas w swoim pokoju albo chodzi z słuchawkami w uszach, kompletnie odcięte od świata rodzinnego – jest to tak zwane dziecko we mgle, jest a jakby go nie było, nie sprawia żadnych kłopotów. Czy ona pomaga ojcu w piciu? Tak bo funkcjonuje jakby nie miało żadnych potrzeb, które powinien zaspokoić ojciec, nie jako zwalnia go z obowiązku zajmowania się sobą. Zdarza się też dziecko pełniące rolę kozła ofiarnego, to dziecko które zaczyna robić rzeczy trudne do zaakceptowania np. wagaruje, może kradnie albo upija się. Czy ono pomaga ojcu w piciu? Tak, bo cała rodzina jest tak na nie wściekła, że wszystkie złe emocje, które przeżywa rodzina kierują się na nią i pozawla to zapomnieć o zasadniczym problemie jakim jest uzależnienie ojca.

Najmłodsze dziecko zwykle pełni rolę maskotki- rozładowuje napięcie, jest słodkie, miłe, przylepne i czułe. Czy ona pomaga ojcu w piciu? Tak bo pozwala uzależnionemu dobrze się poczuć i usprawiedliwiać, że przecież ma takie kochane dziecko, bo jest cudownym ojcem.

4. Alkohol usuwa zmęczenie.**PRAWDA****FAŁSZ**

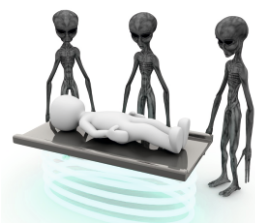
Wyobraź sobie, że trzymasz rękę wyciągniętą przed siebie, nie patrzysz na nią a ktoś podstawia pod nią płonącą świecę (rysunek) co się stanie, jak zareagujesz? Zaboli Cię i usuniesz rękę.

A gdybyś wcześniej dostał w rękę zastrzyk przeciw bólowy? (dorysowujemy strzykawkę aplikującą zastrzyk do naszego rysunku) Nie poczujesz prawdopodobnie bólu i.. możesz się poparzyć.

Tak działa właśnie alkohol on nie usuwa zmęczenia, czy bólu ale jest znieczulaczem. Po prostu po zażyciu pewnej jego porcji twoje reakcje nerwowe zostają zmienione, mózg działa inaczej, pewne jego funkcje są uśpione.

Należy pamiętać, że alkohol szybciej i mocniej działa na człowieka zmęczonego. Dlatego w sytuacji zmęczenia może on odnieść wrażenie, że alkohol go orzeźwił. Jest to jednak złudzenie, alkohol nie usuwa zmęczenia, działa jedynie znieczulająco na nasze samopoczucie.

Przy wypiciu większej ilości alkoholu może się okazać, że kompletnie nie panujemy nad naszymi mięśniami, bo ośrodek który je kontroluje w mózgu został uśpiony.

PRAWDA**FAŁSZ****5. Alkohol jest dobrym środkiem odżywczym i lekarstwem.**

Alkohol nie jest dobrym środkiem odżywczym. Dlaczego więc po wypiciu alkoholu nie czujemy głodu? Alkohol zawiera podobnie jak słodczyce tzw. „puste kalorie”, które dostarczają jedynie węglowodanów, nie przynosząc ze sobą żadnych składników odżywczych. Możemy też po raz kolejny odwołać się do jednego z jego podstępnych oddziaływań, że działa przede wszystkim jako znieczulacz i usypiacz i mniej poprzez jego działanie czujemy swój głód.

Czy leczy? Przede wszystkim uśmierza ból a nie usuwa przyczyn złego samopoczucia, dlatego „załatwia” na chwilę problem a w konsekwencji sprawia, że później idziemy do lekarza, który mógłby leczyć przyczyny powodujące nasz ból.

Czemu więc alkohol stanowi składnik tak wielu leków? Ponieważ jest on dobrym rozpuszczalnikiem i wiele środków farmakologicznych znakomicie się w nim rozpuszcza.

Uczciwie przyznać trzeba, że może być pomocny w przypadku przeziębienia (poprzez to, że przyspiesza wymianę ciepła możemy łatwiej się wygrzać) lub w przypadku niektórych schorzeń układu krwionośnego (gdyż pomaga w rozszerzaniu naczyń krwionośnych). Jednak trzeba też uczciwie dodać, że często takie rzekome schorzenia bywają tylko pretekstem by sięgnąć po alkohol. Jeśli więc jesteś chory poradź się lekarza, jest mnóstwo dobrych lekarstw które pomogą skuteczniej od alkoholu.

6 .Ci, którzy mają „mocną głowę” mogą pić spokojnie.**PRAWDA****FAŁSZ**Z
lC
a
T
P
a
s
P

decydowanie „nie”. Jeśli masz mocną głowę, to otrzymałeś dar. Oto pali się dla Ciebie ampka ostrzegawcza. To tak, jakby ktoś, dla Ciebie życzliwy, szeptał do Twojego ucha: Uważaj możesz się szybko uzależnić od alkoholu. A ty mając świadomość, że czyha na Ciebie niebezpieczeństwo uzależnienia, możesz decydować czy ryzykować picie alkoholu, czy nie. Inni mają gorzej, nie mają wyraźnego sygnału, że alkohol jest oszustem. y ten sygnał masz dany.

osiadacz „mocnej głowy” musi wlać w siebie większą ilość ETOH, aby poczuć wpływ alkoholu, który, człowiek o niższej tolerancji na trujące związki alkoholu poczuje dużo szybciej.

amiętaj, ten sygnał wzywa Cię do ostrożności bo ilość i częstotliwość spożywanego alkoholu ma decydujący wpływ na funkcjonowanie narządów wewnętrznych i fundamentalne znaczenie przy rozwoju uzależnienia.

7. Młodzi ludzie uzależniają się szybciej.**PRAWDA****FAŁSZ**

Zdecydowanie tak.

- Pijąc intensywnie przed 20 rokiem życia można uzależnić się już po kilku miesiącach, między 20 a 25 rokiem życia potrzeba na to około 3-4 lat, a po 25 roku życia okres uzależniania się trwa kilka do kilkunastu lat. Nina Węgrzecka-Giluń, w: Remedium, czerwiec 2000

- ... konsekwencja nadużywania alkoholu przez młodzież jest powstanie uzależnienia alkoholowego (tj. choroby alkoholowej) w czasie trzy lub czterokrotnie krótszym niż u

dorosłych:

Teodor Szymanowski, Młodzi wobec alkoholu, str. 9, IWZZ, Warszawa 1990

W okresie dojrzewania Twój rozwój przebiega bardzo intensywnie w czterech obszarach:

fizycznym, emocjonalnym, społecznym i duchowym i w każdym z tych obszarów alkohol może Cię uzależnić. Dlaczego szybciej? Gdyż będąc nieukształtowanym łatwiej dajesz się złapać w pułapkę szukania rozwiązania „swoich problemów w alkoholu, możesz nauczyć się „miło” spędzać czas z ludźmi tylko w towarzystwie używki, twój organizm jest bardziej podatny na działanie alkoholu a straty zdrowotne są szybsze i większe niż u dorosłego. Istnieje też duże niebezpieczeństwo, że Twoje wartości i spojrzenie na świat, twoja tożsamość będzie siłą rzeczy tworzyła się wokół środka psychoaktywnego, który zabiera coraz większą część życia.

8. Internet uzależnia.

PRAWDA

FAŁSZ



Wszędzie wokoło słyszymy o uzależniającej mocy Internetu. Jednak chcemy teraz wyjaśnić pewne nieporozumienie. Sam Internet rozumiemy jako globalna sieć nie uzależnia. Uzależnić można się jedynie od różnych czynności, które możemy wykonywać za jego pośrednictwem. Do uzależnienia może dojść poprzez oglądanie filmików, słuchanie muzyki, szukanie informacji, przeglądanie pornografii, nawiązywanie kontaktów wirtualnych itp. Internet jest pożyteczny, a Ty młody człowieku jesteś odpowiedzialny za to co w nim robisz. Staraj się postępować mądrze i odpowiedzialnie. Jeśli zachowania w Internecie zaczynają coraz bardziej angażować Cię czasowo, uważaj, możesz niepostrzeżenie się uzależnić. Zachęcamy do zrobienia testu diagnostycznego z poprzedniego rozdziału.

9. Stres może prowadzić do anoreksji lub bulimii.

PRAWDA

FAŁSZ



Sam stres nie jest bezpośrednią przyczyną zaburzeń odżywiania ale zaburzenia wywołują u osoby mającej ten problem potężny poziom stresu.

Istnieje wiele różnorodnych przyczyn zaburzeń odżywiania. Oprócz różnych przyczyn emocjonalnych są też przyczyny społeczne np. presja wzorców lansowanych przez media, na które nakładają zaburzenia obrazu siebie są też prawdopodobnie pewne biologiczne skłonności do tego zaburzenia.

W nasilonych zaburzeniach odżywiania występują też inne wyraźne objawy, takie jak perfekcjonizm, słabe znoszenie porażek szkolnych, drażliwość, depresyjność, mnóstwo zaburzeń somatycznych, suchość skóry, wypadanie włosów, łamliwość paznokci i itp.

Czym różni się anoreksja od bulimii?

Anoreksja inaczej jadłowstręt psychiczny, polega na celowej utarcie na wadze (lub braku przybierania na wadze mimo, że powinien on następować w toku zmian rozwojowych związanych ze wzrostem). W praktyce oznacza ograniczanie ilości i częstości posiłków, unikanie pokarmów bardziej kalorycznych. Zwykle towarzyszą temu intensywne ćwiczenia fizyczne, ukrywanie niezjedzonego pokarmu, czasem przyjmowanie leków redukujących łaknienie. Powstaje zaburzony obraz własnego wyglądu, osoba chora postrzega się jako „za gruba” mimo że obiektywnie tak nie jest. Towarzyszą temu liczne zaburzenia somatyczne (np. brak miesiączki, wypadanie włosów, szybkie marznięcia) także objawy psychiczne (obniżenie nastroju, drażliwość, lęk, zaburzenia snu, poczucie bezsensu życia a nawet myśli samobójcze).

Bulimia inaczej żarłoczność psychiczna polega na niekontrolowanych napadach objadania się, po których osoba chora prowokuje wymioty, zażywa środki przeczyszczające lub stosuje głodówki aby uniknąć wzrostu masy ciała. Objadaniu się towarzyszy poczucie utarty kontroli na ilością spożytego pokarmu, którego porcja przekracza znacznie zapotrzebowanie danej osoby.

Podobnie jak w anoreksji chory zwykle uprawia też bardzo intensywne ćwiczenia aby spalić część spożytych kalorii.

Bulimia może powodować liczne poważne zaburzenia somatyczne (niedobory elektrolitów, witamin, zaburzenia ze strony układu krążenia, układu pokarmowego, zaburzenia endokrynologiczne) a także podobnie jak w anoreksji zaburzenia obrazu siebie, depresyjność, rozdrażnienie.

Pamiętaj! Zaburzenia odżywiania wymagają kompleksowego leczenia, zarówno psychoterapeutycznego, farmakologicznego jak i prowadzenia przez dietetyczkę i internistę.

MITY ZWIĄZANE Z UZALEŻNIENIAMI

1. Piwo nie jest alkoholem ...
poniaważ

PRAWDA

FAŁSZ

2. Alkohol rozgrzewa ...
poniaważ

PRAWDA

FAŁSZ

3. U osób bliskich alkoholikowi występuje „współuzależnienie” ...
poniaważ

PRAWDA

FAŁSZ

4. Alkohol jest dobrym środkiem odżywczym i lekarstwem ...
poniaważ

PRAWDA

FAŁSZ

5. Alkohol rozgrzewa ...
poniaważ

PRAWDA

FAŁSZ

6. Ci, którzy mają „mocną głowę” mogą pić spokojnie ...
poniaważ

PRAWDA

FAŁSZ

7. Młodzi ludzie uzależniają się szybciej ...
poniaważ

PRAWDA

FAŁSZ

8. Internet uzależnia ...
poniaważ

PRAWDA

FAŁSZ

9. Stres może prowadzić do anoreksji lub bulimii ...
poniaważ

PRAWDA

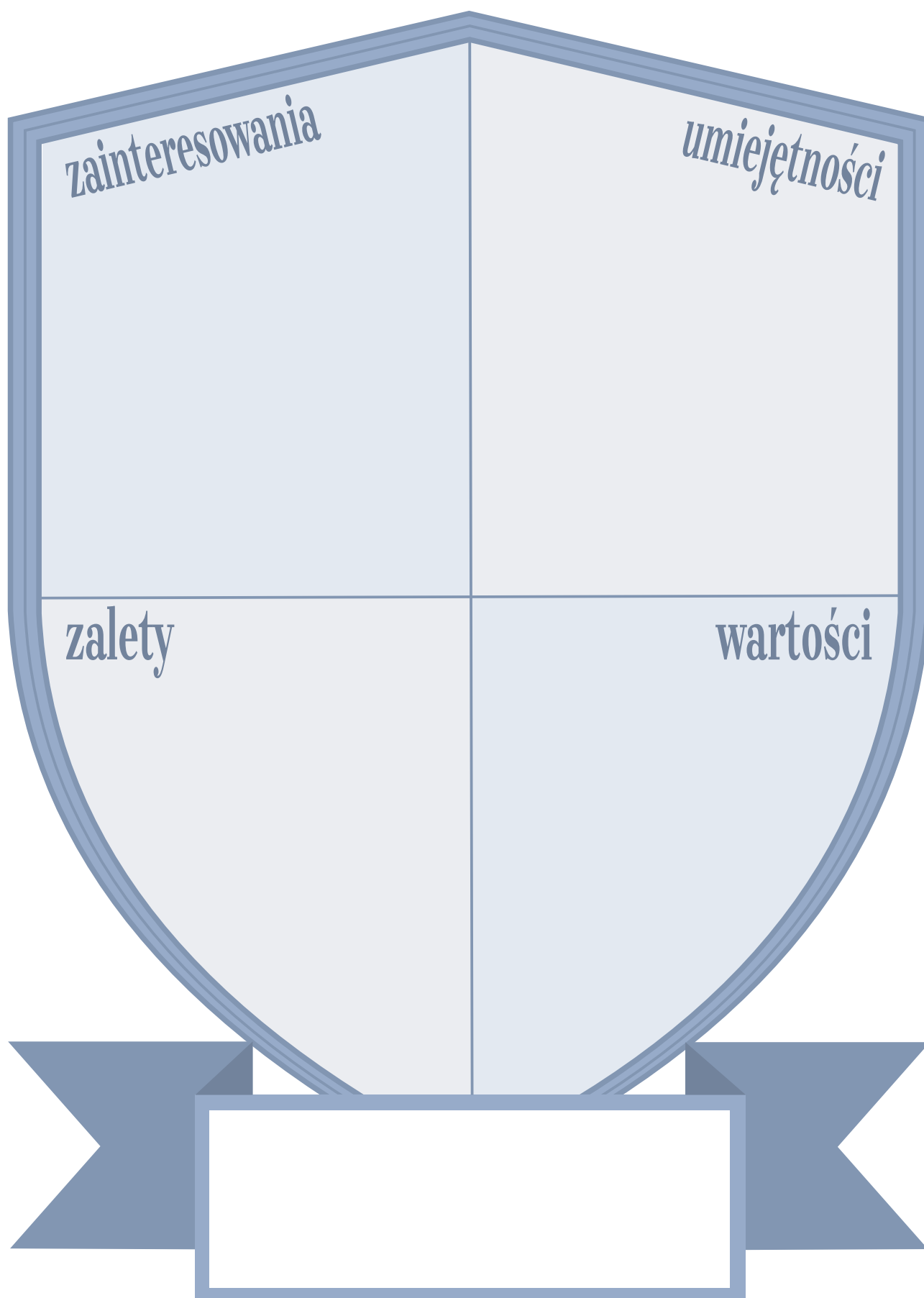
FAŁSZ

10. Wpiszcie „swój” mit ...

PRAWDA

FAŁSZ

poniaważ



**Opisz takie zachowanie (używając przymiotnika) swoich bliskich,
które w dzieciństwie uważałeś za **przyjemne**, miłe dla ciebie**

**Opisz takie zachowanie (używając przymiotnika) swoich bliskich,
które w dzieciństwie uważałeś za **nieprzyjemne**, miłe dla ciebie**

Co czujesz, gdy nie możesz zrealizować planu „bycia szczęśliwym”?

Jak radzisz sobie z tymi uczuciami?

Co lubię u siebie i innych ...
czego nie lubię w zachowaniu swoim i innych

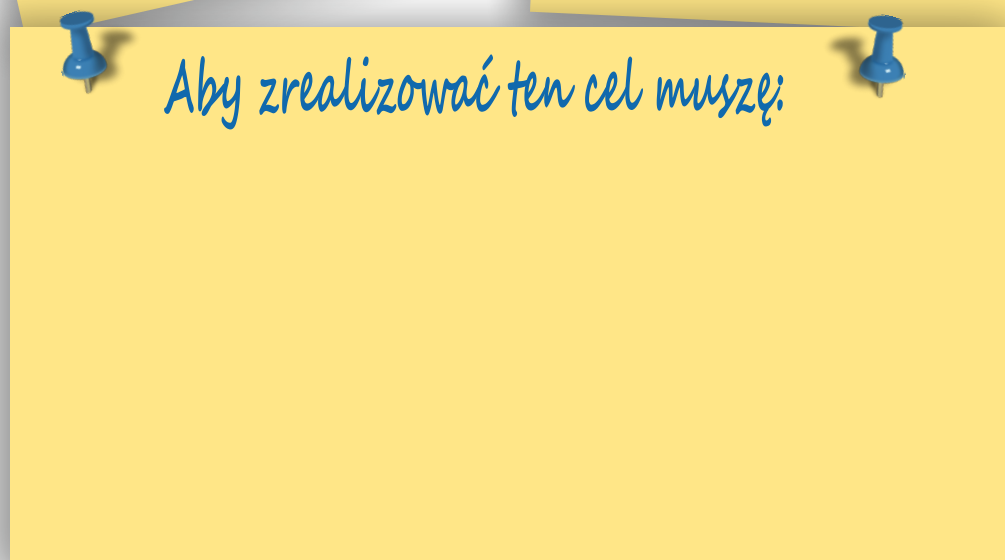
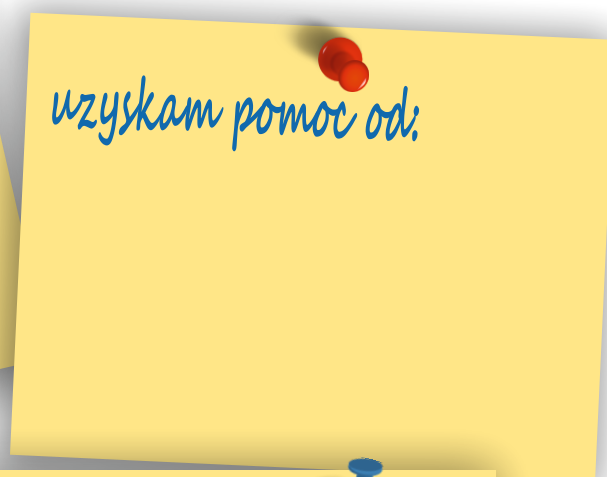
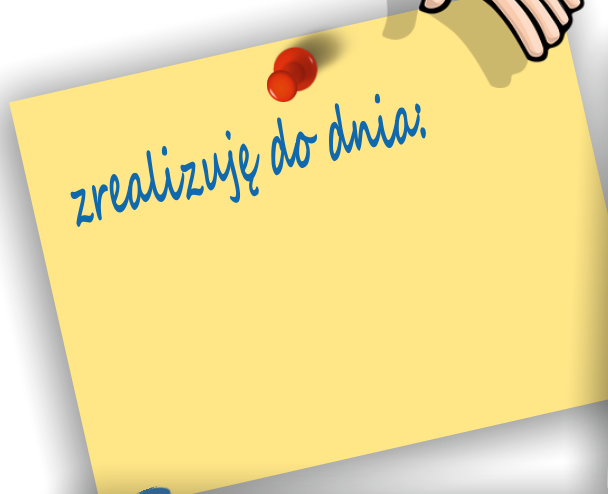


lubię u siebie

lubię u innych

nie lubię u siebie

nie lubię u innych



DZIEŃ TYGODNIA	ZADANIE	☒ czy ☒ ?	MOJE UWAGI
PONIEDZIAŁEK		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
WTOREK		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
ŚRODA		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
CZWARTEK		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
PIĄTEK		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
SOBOTA		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	
NIEDZIELA		☐ ZREALIZOWANE ☐ NIE ZREALIZOWANE	

Jeżeli masz wątpliwości
czy bezpiecznie korzystasz z Internetu
wykonaj test.

Odpowiedz szczerze na poniższe pytania, nie usprawiedliwiaj się ...



Test Kimberly Young

Czy stajesz się ożywiony, gdy myślisz o ostatniej lub następnej „sesji z Internetem”?

Czy czujesz potrzebę stałego zwiększania czasu spędzonego w Sieci?

Czy próbowałeś kilkakrotnie i bez powodzenia kontrolować, zmniejszyć lub w ogóle zaprzestać korzystania z Internetu?

Czy czujesz się niespokojny, poirytowany lub bliski depresji, gdy próbujesz zredukować ilość i długość trwania sesji?

Czy pozostajesz online dłużej niż planowałeś?

Czy z powodu Internetu naraziłeś na szwank związki z innymi ludźmi, karierę, pracę lub szkołę?

Czy kłamałeś, aby ukryć, jak wiele czasu spędzasz w Internecie?

Czy używasz sieci jako sposobu na ucieczkę przed problemami lub na uśmierzanie przykrego nastroju (poczucia bezradności, winy, niepokoju, depresji)?

Według autorki testu
za uzależnioną uznaje się osobę,
która odpowiedziała twierdząco,
na co najmniej pięć pytań.

Jeżeli masz taki wynik - zapraszam na rozmowę ...

Jeżeli masz wątpliwości

czy Twój sposób odżywiania się jest bezpieczny

wykonaj test.

Odpowiedz szczerze na poniższe pytania, nie usprawiedliwiasz się ...



Czy często jesz, kiedy nie jesteś głodny(a) lub nie jesz mimo głodu?

Czy Twoja waga Cię niepokoi, jest zdecydowanie zbyt niska lub zbyt wysoka?

Czy zdarza Ci się w obecności innych osób jeść umiarkowanie, a potem w samotności „dopychać się”?

Czy Twój sposób jedzenia wpływa niszcząco na Twoje zdrowie?

Czy „zajadasz” stres i intensywne emocje?

Czy ktoś z Twojego otoczenia martwi się twoim sposobem jedzenia?

Czy miewasz napady obżarstwa, kiedy nie kontrolujesz tego, ile zjadasz?

Czy kiedykolwiek próbowałeś(a)ś kontrolować swoją wagę, uciekając się do środków przeczyszczających, tabletek odchudzających czy innych środków nieprzepisanych przez lekarza?

Czy często próbowałeś(a)ś kontrolować swoją wagę przez bardzo intensywne ćwiczenia fizyczne?

Czy często zdarzało Ci się po zjedzeniu pierwszego kęsa nie móc się powstrzymać od dalszego jedzenia, aż do „opchania się”?

Czy podejmujesz próby kontrolowania wagi przez intensywne głodówki i drastyczne diety?

Czy odczuwasz potrzebę nieustannego myślenia o swoim wyglądzie, wadze i jedzeniu?

Czy zdarzało Ci się stracić kilogramy pod wpływem jakiejś diety, by następnie objadać się w niekontrolowany sposób?

Czy zdarzało Ci się prowokować wymioty, aby usunąć to, co zjadłeś(a)ś?

Czy ktoś Ci kiedykolwiek mówił, że powinienes/powinnaś porozmawiać z lekarzem lub terapeutą o Twoim sposobie jedzenia?

Jeśli na pięć lub więcej pytań odpowiedziałe(a)ś „tak”,
porozmawiaj z zaufanym dorosłym
(rodzicem, ciocią/wujkiem, nauczycielem, psychologiem),
ponieważ może to wskazywać
na Twoje problemy z jedzeniem.

Źródło: *Gdy jedzenie staje się problemem. Czy jestem uzależniony?*
Krzysztof Gąsior, Wyd. Fundacja ETOH, KBPN, Warszawa 2013

Jeżeli masz taki wynik - zapraszam na rozmowę ...

KOLOR OCZU	IŁOŚĆ, RODZENSTWA	ULUBIONA POTRAWA
NR BUTA	IMIĘ MAMY	MIESIĄC URODZENIA
ULUBIONY PRZEDMIOT SZKOLNY	WZÓR SPORTOWCA	GÓRY czy MORZE

ZASADY PODEJMOWANIA DECYZJI NA DRODZE OGÓLNEGO POROZUMIENIA

Wspólne podejmowanie decyzji wymaga rozważenia wszystkich jej aspektów oraz wysłuchania wszelkich wątpliwości i zastrzeżeń.

Różnice zdań POWINNY POMÓC w:
zebraniu dodatkowych informacji
wyjaśnieniu wątpliwości
zmuszeniu grupy do poszukania lepszych rozwiązań.

SŁUCHAMY
co mówią inni.

ZACHEĆAMY
wszystkich (szczególnie małomównych członków grupy) do wyrażania własnych poglądów.

NIE PODEJMUJEMY DECYZJI ZBYT SZYBKO.

NIE IDZIEMY ŁATWO NA KOMPROMIS.

NIE RYWALIZUJEMY Z INNYMI.

NIE TARGUJEMY SIĘ.

2019

SCHEMAT PODEJMOWANIA DECYZJI

wybrane
rozwiązanie

skutki wyborów
“+”
“-”

możliwe wybory

sytuacja