**Alkohol **

**Czemu młodzież sięga po alkohol?**

Jest wiele przyczyn tego zjawiska: obserwowanie zachowania rodziców i chęć naśladowania; presja grupy rówieśniczej „masz, spróbuj!”, „chyba się nie boisz?”, „Nie bądź frajerem” wtedy młody człowiek nie chce czuć się gorszy niż reszta lub odwrotnie – chęć zaimponowania grupie i zdobycia uznania wśród kolegów; problemy doświadczane przez młodych ludzi – uczucie samotności, braku nadziei, lęk, uczucie nieprzyjemnego napięcia emocjonalnego, ciągły smutek, niska samoocena, problemy rodzinne lub każda sytuacja, która wydaje się przytłaczać i być ponad siły.

Alkohol w przekazie medialnym jest pokazywany jako coś atrakcyjnego, kojarzonego z dobrą zabawą, grupą znajomych oraz brakiem problemów oraz **złudzeniem braku konsekwencji**.

**Jakie są skutki picia alkoholu i dlaczego w szkole się o tym mówi?**

Picie alkoholu przez młodych ludzi jest niebezpieczne z kilku względów:

-młodzi ludzie, rozpoczynający picie alkoholu nie znają reakcji swojego organizmu, więc nie czują, kiedy należy przestać;

- alkohol powoduje trudności z podejmowaniem racjonalnych decyzji, realnej oceny sytuacji w której młody człowiek się znajduje, trudności z kontrolowaniem swojego zachowania;

- łatwo mogą się od niego uzależnić – dużo szybciej, niż osoba dorosła;

- mogą młodych ludzi spotkać poważne konsekwencje/wypadki w momencie, kiedy nie kontrolują swojego zachowania pod wpływem alkoholu (utrata przytomności, wypadki, nadużycia seksualne, ryzyko uduszenia się wymiocinami, ryzyko zatrucia organizmu alkoholem; brak kontroli swojego zachowania, łatwe uleganie sugestiom, itd.);

- regularne picie alkoholu ma negatywny wpływ na rozwój intelektualny, uczenie się, funkcjonowanie w grupie (osoba pijąca ma obniżony potencjał intelektualny, zaburzenia koncentracji uwagi, osłabienie pamięci, szybciej się męczy, jest bardziej pobudliwa i drażliwa, może zachowywać się agresywnie, ma obniżoną ambicję życiową, doświadcza trudności w uczeniu się, rozwój zachowań społecznych i empatycznych ulega zahamowaniu przez coś taka osoba dużo gorzej nawiązuje kontakty z rówieśnikami).

**Jakie są objawy uzależnienia od alkoholu?**

Uzależnienie od alkoholu u siebie lub innych można rozpoznać po tym, że:

- *pojawia się głód alkoholu* – cały czas czuje się pragnienie picia lub „smaka”. Jest pierwszym objawem uzależnienia.

- *osłabiona zdolność kontrolowania zachowania związanego z piciem* – duża trudność, żeby przestać pić po tym, jak się zaczęło; trudność żeby kontrolować ilość wypijanego alkoholu (zwykle zakładam, że wypiję mało, ale kończy się na dużo większej ilości); trudność, żeby nie pić przez dłuższy czas (zawsze pojawia się jakaś okazja, która mi to uniemożliwia).

- *objawy odstawienne* – czyli to, co dzieje się z organizmem, kiedy ktoś próbuje nie pić: drżenie mięśni, wymioty, wysokie ciśnienie, duży niepokój, biegunki, bezsenność, większa potliwość, lęk, rozdrażnienie, omamy wzrokowe/słuchowej, drżenie całego ciała lub części, padaczka).

- *zmiana tolerancji* – innymi słowy trzeba pić coraz więcej alkoholu, żeby jego działanie było odczuwalne tak jak wcześniej.

- *koncentracja życia wokół picia* – czyli większość lub wszystkie czynności, które wykonuję są związane z piciem alkoholu; coraz większa ilość czasu przeznaczana na picie alkoholu lub pozbycie się jego skutków (złe samopoczucie, leczenie kaca, itd.)

- *picie pomimo konsekwencji* – czyli taka osoba pije coraz więcej mimo, że ma z tego powodu trudności, kłopoty lub inne negatywne konsekwencje (w tym wie, że jego stan zdrowia się pogarsza).

Żeby rozpoznać uzależnienie od alkoholu, wystarczy, że u ktoś pojawią się **TRZY** z wyżej wymienionych objawów, które (w przypadku młodzieży) trwają **powyżej 14 dni**.

**Co można zrobić, jeśli zauważy się u kogoś takie zachowanie?**

Jeśli widać u kogoś któryś z objawów, może to oznaczać, że u tej osoby rozwija się uzależnienie od alkoholu. Wtedy:

- można spróbować porozmawiać z tą osobą, powiedzieć jej o swoich obserwacjach

- porozmawiać z zaufaną osobą dorosłą, poprosić o radę

- porozmawiać w szkole z psychologiem, wychowawcą, nauczycielem

- jeśli u siebie obserwuje się takie objawy, należy zgłosić się do poradni leczenia uzależnień – uzależnienie jest **CHOROBĄ**, która wymaga **LECZENIA**. Z uzależnieniem od alkoholu bardzo trudno jest poradzić sobie samemu.

- wejść na stronę pod poniższym linkiem: <https://stopuzaleznieniom.pl/artykuly/czy-jestem-uzalezniony/mlodzi-uzaleznieni-od-alkoholu/> po prawej stronie jest błękitny link, pod którym można anonimowo i bezpłatnie uzyskać poradę psychologa, specjalisty uzależnień, prawnika;

- Poradnia terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia w Gliwicach na ul. Dębowej 5, NFZ.

32 231 86 15