

GHIDUL PROFESORILOR

PLANUL OREI DE DIRIGENȚIE



Prezentul material face parte din campania Alcoolul nu te face mare, o inițiativă Berarii României, asociația producătorilor de bere din România. Obiectivul campaniei este acela de a susține în mod activ efortul de informare și educare a minorilor români cu privire la consecințele negative ale consumului de alcool în rândul lor.

Campania se derulează în parteneriat cu Ministerul Educației Naționale, Poliția Română, Consiliul Național al Audiovizualului.



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



POLIȚIA
ROMÂNĂ



Cu sprijinul



Ediția 2019.

Toate drepturile rezervate Asociației „Berarii României”.
Acest ghid a fost redactat și tipărit pentru a fi utilizat
în cadrul campaniei sociale de educare a
adolescenților „Alcoolul nu te face mare”.

Autor: Dr. Cristian Andrei,
Institutul de Relații Umane

ADOLESCENȚII ȘI CONSECINȚELE NEGATIVE ALE CONSUMULUI DE ALCOOL

Alcoolul, denumit științific alcool etilic sau etanol are o existență aproape egală cu cea a civilizației. În trecut, înaintea apariției agriculturii, oamenii aveau ca sursă de hrană vânatul, nu cunoșteau încă ceea ce numim acum „a cultiva” și deci nu se punea problema existenței unor cantități suficient de mari de alcool astfel încât să se poată vorbi despre consum excesiv. Odată cu apariția agriculturii însă, își face apariția și cultivarea diferitelor plante în cantități mari, astfel încât, pe lângă beneficiile aduse de controlul existenței alimentelor, apar și abuzurile, iar cel de alcool nu face excepție.

Unii specialiști sunt de părere că acest consum are o tendință crescătoare de la o generație la alta și de la o perioadă la alta. În prezent, studii recente au arătat că în România, mai mult de trei sferturi dintre tinerii de 16 ani consumă alcool, mai exact 77.9%. Conform ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs-Proiect de studiu în școlile europene asupra alcoolului și drogurilor), ne situăm sub media europeană care este de 80.3%, dar nu putem ignora faptul că acest procent este unul foarte mare. Conform acestui studiu, băieții depășesc fetele în consumul de alcool, înregistrând un procent de 83.7% față de 72.3%.

„Pentru 64% din adolescenți și tineri alcoolul este apreciat ca mijloc de distracție, în timp ce 48% beau ca să uite de probleme. Mai puțin de jumătate din tineri (42%) au admis că alcoolul poate avea efecte dăunătoare asupra sănătății. Posibilitatea ca alcoolul să determine comportamente pe care persoana „să le regrete mai târziu” sau să producă „stări proaste” este acceptată doar de o treime din tineri. Mai puțin de unul din cinci tineri consumatori de alcool consideră că ar putea avea „problemele cu poliția” sau că ar putea „să nu mai fie în stare să-și controleze consumul”. În jur de 6 din zece adolescenți sunt implicați în violențe fizice și 4% în activități sexuale neprotejate.”



DE CE BEAU TINERII?

Putem vorbi de mai multe cauze care îi determină pe tineri să consume alcool. Iată care sunt acestea (sau cel puțin o parte din ele):

- 1. Consumul celorlalți** - mediul social al tinerilor se învârtă adesea în jurul consumului de alcool: în familie - părinții sau alți adulți din jurul lor, colegi și prieteni par a se bucura de acest „elixir”. Nu de puține ori presiunea grupului din care adolescentul face parte este determinantă în utilizarea alcoolului. Și acesta este primul pas către abuz și dependență. Fie că își doresc să fie ca frații lor mai mari, sau să se considere adulți, vor consuma alcool pentru a arăta ca sunt maturi.
- 2. Plictiseala** - tinerii, mai ales adolescenții se plictisesc adesea - este modul prin care creierul îi pregătește pentru despărțirea de mediul securizant al familiei și adaptarea la o nouă viață, aceea de membri ai societății. Plictiseala este cea care le dă curajul de a face și încerca lucruri noi, iar dacă aceasta nu ar exista adaptarea la societate, la mediul extern familiei ar fi foarte dificilă sau chiar imposibilă, așa că, adolescentul va încerca și testa lucruri noi, printre care și consumul de alcool.
- 3. Rebeliunea** - este o trăsătură comună multor adolescenți și este însoțită de sentimente de furie. Alcoolul îl va „ajuta” pe adolescentul rebel să își exprime furia și nu de puține ori acesta va ajunge să manifeste comportamente agresive pe care va ajunge să le regrete.
- 4. Vidul interior** - de multe ori tinerii se simt nefericiți, au frustrări pe care nu știu să le gestioneze, se simt singuri și recurg la alcool pentru a umple un vid interior.
- 5. Efectul imediat** - atunci când se simt triști sau singuri, utilizarea alcoolului îl va face să se simtă bine, pe termen scurt și cu efect imediat. Am putea spune că alcoolul îi oferă persoanei care îl consumă scurtătura către fericire.
- 6. Timiditatea** - este un element important care îi face pe mulți tineri să recurgă la consumul de alcool. Atunci când beau, vor avea curajul să facă lucruri pe care altfel nu le-ar face, ca de exemplu să danseze sau să cânte la o petrecere, atunci când nu sunt încrezători că ar putea să o facă. În plus, dacă lucrurile nu vor ieși cum trebuie, vor avea drept scuză faptul că „băuse mai mult”. Deci orice s-ar întâmpla, sunt „acoperiți”.
- 7. Alte probleme cu ei înșiși, acasă, cu prietenii sau la școală** - unii adolescenți vor consuma alcool pentru a putea face față stresului la care sunt supuși în diferite situații. Diverse certuri sau îngrijorări referitoare la situația familială, școală sau prietenii îi vor face să creadă că alcoolul este soluția problemelor lor.
- 8. Lipsa de informație** - mulți dintre cei tineri se consideră experți în utilizarea alcoolului și consideră că riscurile la care se expun atunci când consumă alcool sunt minime, pe când în realitate lucrurile nu stau așa.

MITURI ȘI ADEVĂRURI DESPRE UTILIZAREA ALCOOLULUI

1. Mit: Pot să beau și să dețin controlul.

Realitate: Alcoolul îți afectează judecata, ceea ce face să iei decizii pe care le vei regreta, întrucât poți ajunge în situații de a fi violent, de a agresa pe alții sau a fi agresat, de a distruge, de a fi implicat în violuri, sau a ajunge să ai sarcini nedorite în urma sexului neprotejat.

3. Mit: Îmi pot reveni repede, dacă este nevoie.

Realitate: În funcție de cantitatea de alcool ingerată, de datele fizice și de metabolism, eliminarea alcoolului din organism poate dura și 24 de ore și nimic nu poate accelera acest proces: nici cafeaua, nici dușurile reci.

5. Mit: Berea nu are atât de mult alcool cât țările sau alte băuturi alcoolice.

Realitate: O doză de bere de 330 ml are aceeași cantitate de alcool cu un „shot” de lichior sau 140 ml de vin.

2. Mit: Nu toate băuturile alcoolice sunt rele.

Realitate: Toate tipurile de alcool sunt alcool. Printre elevii de liceu, alcoolul contribuie la creșterea numărului de accidente mortale, agresiuni fizice și sexuale, scăderea performanțelor școlare.

4. Mit: Sunt fată, dar este în regulă să consum alcool, pentru a ține pasul cu prietenul meu.

Realitate: Femeile procesează alcoolul mult mai greu decât bărbații. Dacă vei bea la fel de mult ca el, vei sfârși prin a fi mult mai intoxicată cu alcool decât el.

6. Mit: O masă sănătoasă înainte de consumul de alcool va face să rămâi treaz.

Realitate: Mâncarea va întârzia procesul de metabolizare a alcoolului, adică va întârzia ajungerea acestuia în sânge și mai apoi la creier, dar nu va preveni intoxicarea ta cu alcool.

7. Mit: Toată lumea reacționează la fel la alcool.

Realitate: Oamenii sunt cu toții diferiți, fiecare are propriul metabolism și propriul organism care reacționează în felul său, în funcție de greutate, oboseală și mulți alți factori.

EFECTELE UTILIZĂRII ALCOOLULUI PE TERMEN SCURT

Atunci când consumăm alcool, acesta este absorbit în circuitul sanguin din stomac și intestine și apoi transportat către ficat, care are rolul de a-l metaboliza (adică de a-l transforma în substanțe necesare organismului). Ficatul are o capacitate limitată de procesare, astfel încât, dacă va primi mai mult alcool decât poate să metabolizeze, nu va face față și alcoolul va ajunge astfel tot prin circuitul sanguin, la creier. Odată ajuns aici, își vor face simțită prezența aproape imediat, efectele: deși inițial sentimentul este că suntem mai dezinhibați, că ne simțim bine, că suntem mult mai sociabili și mai agreați de anturaj, adevărul este că aceasta este doar percepția noastră. Celor care au încercat, știu că atunci când se „trezesc” și își amintesc că au făcut niște lucruri pe care le regretă, care i-au pus în situații jenante, argumentul este: „atunci părea o idee bună să fac asta”. Deși în acel moment nu ne dăm seama, ne împleticim când vorbim, ne clătinăm în mers, avem amețeli, stări de vomă și dureri de cap, percepția și capacitatea de înțelegere ne sunt afectate, putem ajunge la leșin și comă și de multe ori nu ne amintim nimic din cele întâmplate.

Aceste efecte pe termen scurt ale utilizării alcoolului depind de mai mulți factori:

1. Sănătatea minorului care consumă alcool;

2. Cât de repede;

3. Ce greutate și ce procent de grăsime are corpul meu;

4. Dacă am mâncat sau nu înainte.

Un organism tânăr, aflat în creștere va fi mult mai rapid afectat decât organismul unui adult, iar pe termen lung, efectele vor fi mai grave întrucât alcoolul afectează mai mult un organism în creștere decât unul deja ajuns la maturitate.



SANĂTĂTEA MINORULUI CARE CONSUMĂ ALCOOL

Conform studiilor de specialitate, alcoolul este vinovatul în producerea a peste 200 de boli diferite, între care:

- **tulburări neuropsihiatrice (epilepsie, depresie, anxietate și altele);**

- **boli digestive (ciroză hepatică alcoolică, pancreatită acută și cronică, gastropatie alcoolică);**

- **cancere (de tub digestiv și sân);**

- **boli cardiovasculare (ischemice, hemoragice, hipertensiune arterială);**

- **sindrom alcoolic fetal (atunci când mama însărcinată decide să consume alcool);**

- **diabet zaharat;**

- **boli infecțioase (pneumonie, tuberculoză și altele);**

- **traumatisme (auto și heteroagresivitate, suicid, omor, intoxicații accidentale, accidente rutiere, domestice sau profesionale).**

(sursa: WHO , 201:2-12)



CONSECINȚE SOCIALE PENTRU MINORUL CARE CONSUMĂ ALCOOL

Pe lângă impactul asupra sănătății, consumul excesiv de alcool poate avea **consecințe sociale** dramatice:

- probleme relaționale (deteriorarea relațiilor familiale, cu colegii și prietenii);
- pierderea prietenilor;
- excludere socială;
- probleme legale (amenzi, internare în centre de reeducare, centre de detenție);
- comportament sexual nepotrivit (sex neprotejat, viol, sarcină nedorită).

CONSECINȚELE LA NIVELUL SOCIETĂȚII

De multe ori aceste consecințe sociale sunt privite doar din perspectiva individului consumator: faptul că își pierde prietenii, că poate ajunge în situații în care să fie „certat cu legea”, că se expune riscului de accidente care pot fi mortale, dar mai există încă un aspect: acela al costurilor pe care societatea le are cu o persoană care este dependentă de alcool și deci care nu se poate susține singură și care, în plus, ajunge la un moment dat să sufere de diverse boli.

Atât incapacitatea de a fi un membru activ al societății cât și boala fizică îl fac pe dependentul de alcool să reprezinte un cost: costurile cu spitalizările, medicamentele, consultațiile. La acestea se adaugă pierderile financiare ale familiei, pentru că o parte din veniturile acestora se vor cheltui nu numai pe alcool dar și pentru recuperarea sau însănătoșirea celui care s-a îmbolnăvit în urma consumului excesiv: tratamente, spitalizări.

CUM NE DĂM SEAMA CĂ SUNTEM DEPENDENȚI DE ALCOOL

Atunci când consumăm cantități mari de alcool și în mod constant, creierul nostru se obișnuiește cu această substanță și va cere din ce în ce mai mult. Nu vom deveni dependenți de la primul pahar de bere, dar atunci când începem să fim îngrijorați de un consum prea mare, ne putem pune următoarele întrebări:

- a) Am simțit vreodată că ar trebui să reduc consumul de alcool?**
- b) Am ajuns din cauza alcoolului în situații în care cei din jurul meu au fost supărați pe mine?**
- c) M-am simțit vreodată vinovat din cauza consumului de alcool?**
- d) Am simțit vreodată nevoia să beau alcool dimineața pentru a-mi limpezi gândurile?**



CE ESTE DE FĂCUT?

Așa cum este în cazul oricărei afecțiuni, este mult mai ușor să previi decât să combați. Este mai ușor să spui „nu” la o petrecere cu prietenii, decât după mai multe luni de consum, când deja alcoolul a devenit un stil de viață și de distracție.

Chiar dacă tentația este foarte mare, înainte de a începe să consumi, întreabă-te care este nevoia ta de a consuma alcool și în funcție de asta, alege răspunsul potrivit:

1. Am nevoie de alcool ca să mă pot distra cu prietenii mei.

Răspuns: Te poți distra în foarte multe feluri, în moduri sănătoase pentru corpul și mintea ta.

2. Prietenii mei mă vor exclude din cercul lor dacă nu voi consuma alcool.

Răspuns: Dacă vor face asta, înseamnă că nu îți sunt prieteni adevărați. Un prieten adevărat te acceptă așa cum ești.

3. Mă simt stresat de ... și o băutură mă va ajuta să rezolv problema.

Răspuns: Singura modalitate de a rezolva o problemă este să o înfrunți și să te ocupi de ea. Alcoolul te va face să uiți de ea pe termen scurt, dar problema te va aștepta în continuare la locul ei.

4. Cei mai mari decât mine beau și ei și vreau să arăt că și eu sunt ca ei.

Răspuns: Vârsta este un număr care va rămâne același indiferent de numărul de pahare de alcool ingerate. Vei da dovadă de mai multă maturitate și control spunând „nu” decât imitându-i pe ceilalți.

5. Merg la o petrecere și am nevoie să mă simt mai încrezător în mine și alcoolul mă ajută.

Răspuns: Dacă poți fi încrezător în tine cu alcool, în mod sigur poți fi și fără, pentru că puterea pe care o ai de a te încrede în propria persoană, sălășluiește undeva în tine, alcoolul o scoate doar la suprafață. O poți găsi în tine și fără ajutorul alcoolului.

6. Sunt mult mai simpatic celor din jur atunci când beau alcool, în plus, devin și un dansator mai bun.

Răspuns: Este doar o impresie, faptul că te clatini pe picioare, nu te face un dansator mai bun. S-ar putea să nu devii mai simpatic, ci doar o sursă de amuzament pentru cei din jur, din cauza lucrurilor fără sens pe care le faci și le spui și a lipsei de control.

Întotdeauna există o soluție, pentru orice problemă, iar consumul excesiv de alcool nu face parte din acest scenariu, este însă o chestiune de alegere. Tu ce alegi?

Exerciții de efectuat în clasă

Tema 1: Informații cheie

Care sunt primele lucruri care vă vin în minte când vă gândiți la alcool?

Timing: 25 - 30 min.

(Descriere: Se scrie în mijlocul tablei într-un cerc cuvântul „alcool”. Elevii sunt rugați să identifice efecte pozitive și negative ale consumului de alcool care vor fi scrise și ele pe tablă.)



Desfășurare:

- Se împarte clasa în două grupuri.
- Grupul 1 prezintă și susține cu argumente efectele pozitive ale alcoolului
- Grupul 2 prezintă și susține cu argumente efectele negative ale alcoolului

Dezbaterea răspunsurilor date de către elevi.

Moderatorul orei poate interveni în discuție folosindu-se de informațiile prezentate anterior în prezentul material.

Scopul exercițiului: Minorii vor își vor însuși mai bine informațiile legate de efectele negative ale consumului de alcool.

Tema 2: Schimb de roluri

Ce argumente ai folosi dacă ai fi în locul unui părinte sau profesor pentru a-ți convinge un prieten să nu consume alcool?

Timing: 25 - 30 min.

Desfășurare:

Formați patru echipe de elevi (cate 2 elevi/ echipă). Echipele își vor însuși pe rând unul dintre următoarele roluri:

1. Minorii care consumă alcool
2. Părinți
3. Profesori
4. Opinia publică

După stabilirea participanților, fiecare echipă trebuie să își susțină pe rând poziția/ punctul de vedere în fața celorlalte, folosind argumentele corespunzătoare rolului pe care îl joacă.

1. Minorii – de ce consumă alcool
2. Părinți, profesori, opinia publică – de ce minorii nu trebuie să consume alcool

După o rundă de 5 minute, rolurile să vor schimba, astfel încât fiecare echipă să joace pe rând toate cele patru roluri.

Scopul exercițiului: Minorii vor empatiza cu încercarea adulților de a-i convinge pe minori să nu mai consume alcool.

Autor: Alexandra Maftei,

Psiholog clinician, psihoterapeut, consilier în dezvoltare personală

Campanie mixată de



feat.



MINISTERUL
EDUCAȚIEI
NAȚIONALE



POLIȚIA
ROMÂNĂ



VEZI CUM STĂ TREABA PE
WWW.ALCOOLULNUTEFACEMARE.RO