

MITY I PRAWDA NA TEMAT ALKOHOLU



MITY I FAKTY

Mit: Piwo co prawda zawiera alkohol, ale w tak małych ilościach, że nie ryzykuje się pijąc je, bo jest mniej szkodliwe.



Fakt: Szkody mogą pojawić się u osób, które piją tylko i wyłącznie piwo. Wypicie jednej szklanki 250 ml piwa o mocy 5% powoduje wprowadzenie do organizmu takiej samej ilości alkoholu, co wypicie małego kieliszka 30 ml wódki o mocy 40%.

MITY I FAKTY

Mit: Ktoś, kto pije dużo w weekendy, a w inne dni tygodnia pije małe ilości alkoholu lub wcale nie pije, nie ryzykuje uzależnieniem.



MITY I FAKTY

Fakt: Nawet jednorazowe upicie się jest szkodliwe dla organizmu. Problemy alkoholowe zazwyczaj narastają stopniowo i zaczynają się od regularnego nadużywania alkoholu w pewnych określonych, powtarzających się sytuacjach. U części osób pijących w weekendy można rozpoznać objawy uzależnienia.

MITY I FAKTY

Mit: Jeśli piję alkohol w bezpiecznym miejscu np. w gronie osób znanych, to mi nic nie grozi i mi to nie zaszkodzi.



MITY I FAKTY

Fakt: Szkody mogą pojawić się bez względu na to gdzie pijesz alkohol. Szkody zdrowotne są związane z działaniem alkoholu na organizm i zależą przede wszystkim od ilości wypijanego alkoholu i częstotliwości picia. Inne zachowania podejmowane pod wpływem alkoholu takie jak: kłótnia, stosowanie przemocy, niechciane kontakty seksualne, również mogą być źródłem poważnych strat i mogą pojawić się niezależnie od miejsca, w którym spożywamy alkohol.



MITY I FAKTY

Mit: Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na zdenerwowanie.



MITY I FAKTY

Fakt: Alkohol działa uśmierzająco i depresyjnie. Chwilowe odprężenie, jakiego doświadczają niektóre osoby po spożyciu alkoholu powoduje, że nie myśli się o problemach życiowych. Po wytrzeźwieniu wraca się do problemów z większą siłą. Wpływ alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy pociąga za sobą jeszcze większą „nerwowość”.



MITY I FAKTY

Mit: Alkohol jest lekarstwem na sen.



MITY I FAKTY



Fakt: Zaśnięcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem toksycznego działania alkoholu na mózg. Sen w tej sytuacji nie jest naturalny (fizjologiczny), a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa w sposób właściwy.

MITY I FAKTY

Mit: Jeśli ktoś codziennie chodzi do pracy, szkoły to znaczy, że nie ma problemu zw. z nadużywaniem **ALKOHOLU, LEKÓW CZY NARKOTYKÓW.**



MITY I FAKTY



Fakt: Większość mających problem z nadużywaniem alkoholu lub innych substancji odurzających – regularnie chodzi do szkoły, inni dużo pracują, często są to dobrzy pracownicy, którzy starają się zrehabilitować poczucie winy spowodowane nadużywaniem alkoholu dobrą i staranną pracą.

MITY I FAKTY



Mit: Alkoholicy i narkomani to ludzie z marginesu społecznego.

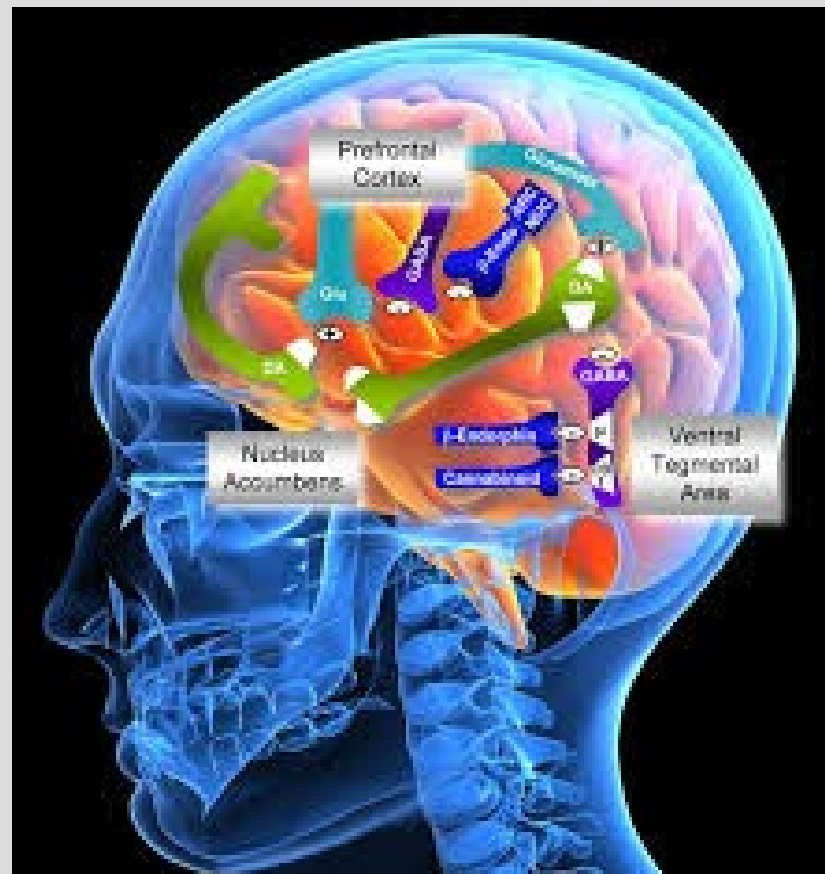
MITY I FAKTY

Fakt: Tylko 3-5% wszystkich alkoholików to osoby zmarginalizowane. Przeważająca większość, czyli 95-97%, mieści się w przekroju całego społeczeństwa. Ludźmi uzależnionymi od alkoholu są przeważnie normalnie pracujący, uczący się, posiadający rodziny, często szanowani obywatele.



MITY I FAKTY

Mit: Picie alkoholu jest sprawą prywatną i nie należy się w nią wtrącać.



MITY I FAKTY

Fakt: Jeśli jesteś zaniepokojony piciem bliskiej Ci osoby – przyjaciela ze szkoły, kolegi z pracy czy brata, masz prawo z nią o tym porozmawiać. Nie narusza to jej prawa do prywatności, a jedynie jest wyrazem Twojej troski o jej zdrowie.



Kilka Faktów dotyczących szkodliwości używania marihuany

CBOS, na zlecenie Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii, przeprowadził badanie dotyczące używania substancji psychoaktywnych na próbie uczniów ostatnich klas szkoły ponadgimnazjalnej. Używanie marihuany zadeklarowało 30,5% polskiej młodzieży, w tym 16,4% używało jej w ostatnim roku, a 7,3% w ciągu ostatniego miesiąca (dla porównania w 2003 roku było to 10%) (CBOS, 2009). Jeżeli chodzi o dorosłych (15-64 lata), to badanie z 2006 roku na próbie losowej pokazało, że marihuana i haszysz to najpowszechniej stosowane nielegalne substancje psychoaktywne.

Kilka Faktów dotyczących szkodliwości używania marihuany

- Zażywanie marihuany i haszyszu powoduje wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie tętna, wysuszenie śluzówek jamy ustnej, czasami ataki kaszlu, przekrwienie gałek ocznych, spojówek, niekiedy obrzęk powiek, pocenie się, zwiększenie apetytu, bóle i zawroty głowy, zaburzenia koordynacji ruchowej, uwagi i możliwości uczenia się, zaburzenia pamięci i ogólnie gorszą sprawność psychofizyczną (wzrost urazowości).

Kilka Faktów dotyczących szkodliwości używania marihuany

- Zaburzenia Dostępność dowodów naukowych
- zgon —
- układ krążenia +
- układ oddechowy +
- zaburzenia genetyczne—
- zaburzenia układu immunologicznego —
- zaburzenia płodności —
- rak głowy/szyi —
- rak prostaty —
- niska waga urodzenia u noworodków +
- wypadki +
- „+” istnieją jakiekolwiek dowody; „—” nie istnieją dowody.

Kilka Faktów dotyczących szkodliwości używania marihuany



Kilka Faktów dotyczących szkodliwości używania marihuany

- Skutkiem nadużywania THC może być:
- uzależnienie;
- syndrom amotywacyjny;
- drażliwość i wzrost agresji;
- problemy z koncentracją i pamięcią;
- urojenia prześladowcze (psychozy);
- zaburzenia schizoidalne (schizofrenia).

Kilka Faktów dotyczących szkodliwości używania marihuany

SYNDROM AMOTYWACYJNY:

- problemy w szkole, w pracy;
- absencja (wagary);
- wyrzucenie ze szkoły, pracy (porzucenie);
- poczucie nudy, pustki, bezsensu;
- niechęć, apatia;
- brak aktywności fizycznej, intelektualnej;
- zaniedbanie/porzucenie hobby, zainteresowań;
- poczucie bezradności;
- epizody depresyjne;
- zubożenie.

**NIE PIJĘ I NIE BIORĘ
- WIĘC ŻYJĘ !!!**

