**PREVENTIVNI PROGRAM ZLOUPORABE SREDSTAVA OVISNOSTI**

**OBILJEŽAVANJE SVJETSKOG DANA BORBE PROTIV ALKOHOLIZMA**

**1. TRAVNJA**

 Dragi učenici,

                u sklopu provođenja Preventivnog programa zlouporabe sredstava ovisnosti obilježavamo Svjetski dan borbe protiv alkoholizma. Provodimo pedagoške radionice, a Grupa dekorativnog uređenja osmišljava i postavlja prigodne panoe u našem Domu.

                Sada nismo u mogućnosti zajedno realizirati teme, sadržaje i panoe, planirane Godišnjim planom i programom rada. Svjetski dan borbe protiv alkoholizma obilježiti ćemo upozoravajući na opasnosti koje proizlaze iz konzumiranja alkohola.

Definicija alkoholizma

[Magnus Huss](https://hr.wikipedia.org/w/index.php?title=Magnus_Huss&action=edit&redlink=1) je u [19. stoljeću](https://hr.wikipedia.org/wiki/19._stolje%C4%87e) napravio koncept alkoholizma kao [bolesti](https://hr.wikipedia.org/wiki/Bolest), kada je prvi put jedno bolesno stanje nazvao alcobolismus. Tek [1952](https://hr.wikipedia.org/wiki/1952). godine, [Svjetska zdravstvena organizacija](https://hr.wikipedia.org/wiki/Svjetska_zdravstvena_organizacija) definirala je alkoholizam kao [bolest](https://hr.wikipedia.org/wiki/Bolest) i prema toj definiciji: *"Alkoholizam je bolest, a alkoholičar je bolesnik kod koga se zbog prekomjerne i dugotrajne uporabe alkoholnih pića pojavljuje psihička i fizička ovisnost, zdravstveni problemi, obiteljski i društveni poremećaji"*.

Koncentracija alkohola u krvi konzumenta ovisi o:

-          količini konzumiranog alkohola u određeno vrijeme

-          konzumentovoj kilaži, spolu, metabolizmu

-          tipu i količini hrane u želudcu

Stupanj intoksikacije:

1. 0,3-1,0‰: euforija, povećano samopouzdanje, smanjena koncentracija, pojava manjih govornih poremećaja - usporavanje.
2. 1,0-1,5‰: smanjene reakcije na vanjske podražaje, usporena percepcija, pojava psihomotorne agitacije ili letargije, narušena koordinacija pokreta (nesiguran hod).
3. 1,5-2,2 ‰: umjerena jačina - dezorijentiranost u prostoru, teška vrtoglavica, dvostruki vid, izraženi govorni poremećaj.
4. 2.2-3.0‰: gubitak sposobnosti stajanja i kretanja, nedostatak odgovora na vanjske podražaje, nemogućnost kontrole fizioloških funkcija (inkontinencija).
5. 3,0-4,0‰: akutno stanje, nedostatak refleksa, poremećaj dišnih i cirkulacijskih funkcija, velika vjerojatnost kome.
6. 4.0 ‰ ili više: paraliza dišnog sustava, smrt.

Četiri simptoma alkoholizma

1.      Gubitak kontrole – osoba može apstinirati neko vrijeme, ali se nakon slijedeće konzumacije alkohola vraća ovisnosti.

2.      Apstinencijski sindrom – uslijed naglog prekida uzimanja alkohola dolazi do pojave simptoma apstinencije kao što su drhtanje ruku, mučnina, povraćanje, znojenje, nemir.

3.      Promjene tolerancije na alkohol – u prvoj fazi alkoholizma za isti učinak opijenosti osoba mora unositi sve više i više alkohola, no kada nastupe oštećenja organa, prvenstveno jetre, smanjuje se tolerancija na alkohol i osoba je pijana već nakon vrlo malo alkohola.

4.      Negiranje i otpor – osoba prvo negira postojanje problema, a kada postane svjesna ovisnosti, nema snage oduprijeti se alkoholu.

Mladi i alkohol

Mladi su skupina posebno osjetljiva na alkohol, jer još nisu fizički i psihički potpuno razvijeni, a konzumiranje alkohola po njih može imati posebno pogubne posljedice. Mozak adolescenata intenzivno se razvija i izrazito je osjetljiv na sva sredstva ovisnosti.

-           Prvi susret s alkoholom često započinje u obitelji.

-           Konzumacija može biti potaknuta opće prihvaćenim društvenim ponašanjem, npr. alkoholom se nazdravlja svaki sretni događaj.

-           Konzumacija može biti potaknuta problemima. Kada mlada osoba ima problem u svojoj sredini, ponekad će iskoristiti alkohol kao pokušaj bijega od stvarnosti ili pijenjem pokušati poručiti da je odrasla.

-          Mladi najviše piju u vršnjačkim skupinama.

-          Ponekad je to način da se dokažu i uklope u društvo, a ponekad im se sviđa kako su zabavni i nesputani pod utjecajem alkohola. No, kao i kod svih ovisnosti, početnu sreću ubrzo zamijeni dugotrajna tuga i nevolja i na kraju, nemoć da se odupru ovisnosti.

Zato čuvajte svoje zdravlje.

                                                                                           Odgajateljica:

                                                                                            Jarmila Finek

                    OSTANITE DOMA !