

Używkom mówimy - NIE!

Używkom mówimy - NIE!, to hasło przewodnie konkursu profilaktycznego pt. "Bądź mądry nie sięgaj po alkohol", zorganizowanego w świetlicy szkolnej.

Wzięło w nim udział 51 uczniów naszej szkoły. Laureatami konkursu profilaktycznego zostali: Magda Pilis (IIa), Gabrysia Kosel (IIa), Monika Radłowska (IIIId).

Celem konkursu było pogłębienie wiedzy na temat szkodliwości picia alkoholu oraz zdrowotnych i społecznych skutków uzależnień. Alkohol jest substancją toksyczną, mającą silny, szkodliwy wpływ na niemal wszystkie tkanki i narządy. Według Światowej Organizacji Zdrowia alkohol znajduje się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia. Pytania konkursowe dotyczyły także problematyki związanej z asertywnością, zdrowym trybem życia, pomocą osobom uzależnionym itp

Uczniowie w ramach zajęć wspólnie opracowali plakat profilaktyczny "Dlaczego warto nie pić"

Drodzy koledzy i koleżanki nie warto sięgać po alkohol bo:

1. Problemy nie znikają
2. Pojawiają się kłopoty z pamięcią
3. Można ulec wypadkom
4. Niszczysz swój organizm, jesteś bardziej podatny na choroby
5. Masz słabą kondycję-gorzej się biega pływa
6. Można stać się alkoholikiem

Alkohol zabija więcej ludzi niż wszystkie inne narkotyki razem wzięte. W powszechnym i błędnym odczuciu nie jest uznawany za narkotyk, a jedynie za „używkę”. Dlatego też jest społecznie tolerowany, co skutkuje tym, że sięgają po niego szczególnie ludzie młodzi. Grupy rówieśnicze pomagają nastolatkom w trudnym przejściu do świata dorosłych. Jednak one same mogą stanowić poważne źródło konfliktów i stresów. Próbuąc znaleźć własną tożsamość poza rodziną, nastolatek stara się o akceptację w grupie rówieśników i naraża się na usidlenie przez inny rodzaj norm kontrolujących jego zachowania. Nastolatek często musi walczyć z naturalną tyranią grupy. "Potrzebujesz nas - musisz się dostosować"! Duże znaczenie ma także poczucie zagrożenia wynikające z obawy przed wyśmianiem lub odrzuceniem, gdy nie przestrzega się zasad grupy. A jedna z nich może brzmieć: „nie możesz się różnić od innych – napij się!”.

Nastolatki używają alkoholu z najrozmaitszych powodów, między innymi:

- ponieważ chcą zobaczyć jak to jest,
- ponieważ wygląda to na świetną zabawę,
- ponieważ zaimponowały im reklamy lub idole, z którymi się identyfikują,
- ponieważ alkohol jest łatwo dostępny,
- ponieważ wszyscy to robią, a rodzice często milcząco na to przyzwalają,
- alkohol ułatwia osiągnięcie chwilowej poprawy samopoczucia przy minimalnym wysiłku,
- aby łagodniej znosić niepowodzenia,
- ponieważ rodzice pili alkohol,
- ponieważ nie widzą realnego zagrożenia uzależnieniem,
- aby utwierdzić się w swoim poczuciu dorosłości.

Młodzież pijąca alkohol łatwiej popada w alkoholizm niż dorośli. Uzależnienie następuje tym łatwiej, im pijący jest młodszy. Dorosły osiąga późne stadia uzależnienia w okresie pięciu do dziesięciu lat; nastolatek może osiągnąć ten sam stan w czasie od sześciu miesięcy do trzech lat.

Kuracja nastolatka jest z wielu powodów znacznie trudniejsza niż leczenie dorosłego. Wśród wielu innych problemów ważny jest fakt, że nastolatek nie ma doświadczenia życiowego, które stanowiłoby dla niego oparcie w procesie wychodzenia z nałogu.

Zastanów się!!! Czy stać Cię na indywidualność? Czy stać Cię na odwagę różnienia się od negatywnego otoczenia? Czy jesteś na tyle dorosły aby zdecydować samodzielnie o picciu alkoholu? Czy masz pewność, że ta decyzja zostanie zaakceptowana przez Twoją rodzinę? Czy zadałeś sobie trud dokładnego przemyślenia, własnego stosunku do picia alkoholu? Czy nie jesteś zakłamanym kiedy sięgasz po piwo, zakładając jednocześnie, że to nie jest alkohol. Czy byłbyś zadowolony jeżeli któreś z Twoich rodziców lub rodzeństwa nadużywałoby alkoholu? Czy nie dostrzegasz negatywnych skutków jakie niesie alkohol bezpośrednio dla Ciebie? Czy nigdy nie widziałeś smutnego lub tragicznego wypadku spowodowanego przez osobę będącą pod wpływem alkoholu? Czy nigdy nie śmiałeś się z "pijaka" zataczającego się na ulicy? Czy nigdy nie wystraszyłeś się człowieka który nadużył alkoholu? Czy chciałbyś aby osoba która Ci się podoba regularnie piła alkohol? Czy jesteś na tyle inteligentny aby nie ulegać bezpośredniemu wpływowi reklam? Czy ...? **Zastanów się!!!**