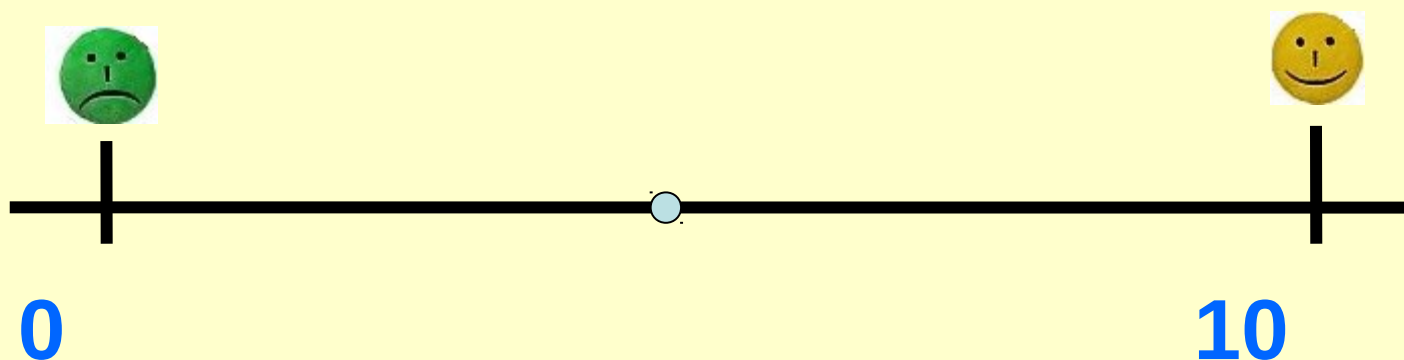


PUŁAPKA UZALEŻNIENIA

OŠ NASTROJU



CO LUDZIE ROBIĄ ABY POPRAWIĆ SOBIE NASTRÓJ?

- tańczą
- śpiewają
- uprawiają sport
- jedzą
- spotykają się z przyjaciółmi
- słuchają muzyki
- grają na komputerze
- rozmawiają na f, GG, nk
- oglądają TV
- czytają
- robią zakupy
- palą papierosy
- piją alkohol
- łykają pigułki
- biorą narkotyki

NADUŻYWANIE

- za dużo
- za często (za wcześnie)
- w nieodpowiednich okolicznościach

Co to jest porcja standardowa ?

1 PORCJA STANDARDOWA = 10g czystego alkoholu etylowego



KUFEL PIWA

200 ml

o mocy 5%

=



LAMPKA WINA

100 ml

o mocy 10%

=



**KIELISZEK
WÓDKI**

25 ml

o mocy 40%

=

10g czystego
alkoholu ety-
lowego

TABELA SPOŻYCIA

	60 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg	105 kg	110 kg
1 porcja	0,24	0,22	0,20	0,19	0,18	0,17	0,16	0,15	0,14	0,13	0,13
2 porcje	0,47	0,44	0,41	0,38	0,36	0,34	0,32	0,30	0,28	0,27	0,26
3 porcje	0,71	0,66	0,61	0,57	0,53	0,50	0,48	0,45	0,42	0,41	0,39
4 porcje	0,95	0,88	0,82	0,76	0,71	0,67	0,63	0,60	0,57	0,54	0,52

Stan po użyciu alkoholu od 0,2 do 0,5 promila

Stan nietrzeźwości powyżej 0,5 promila

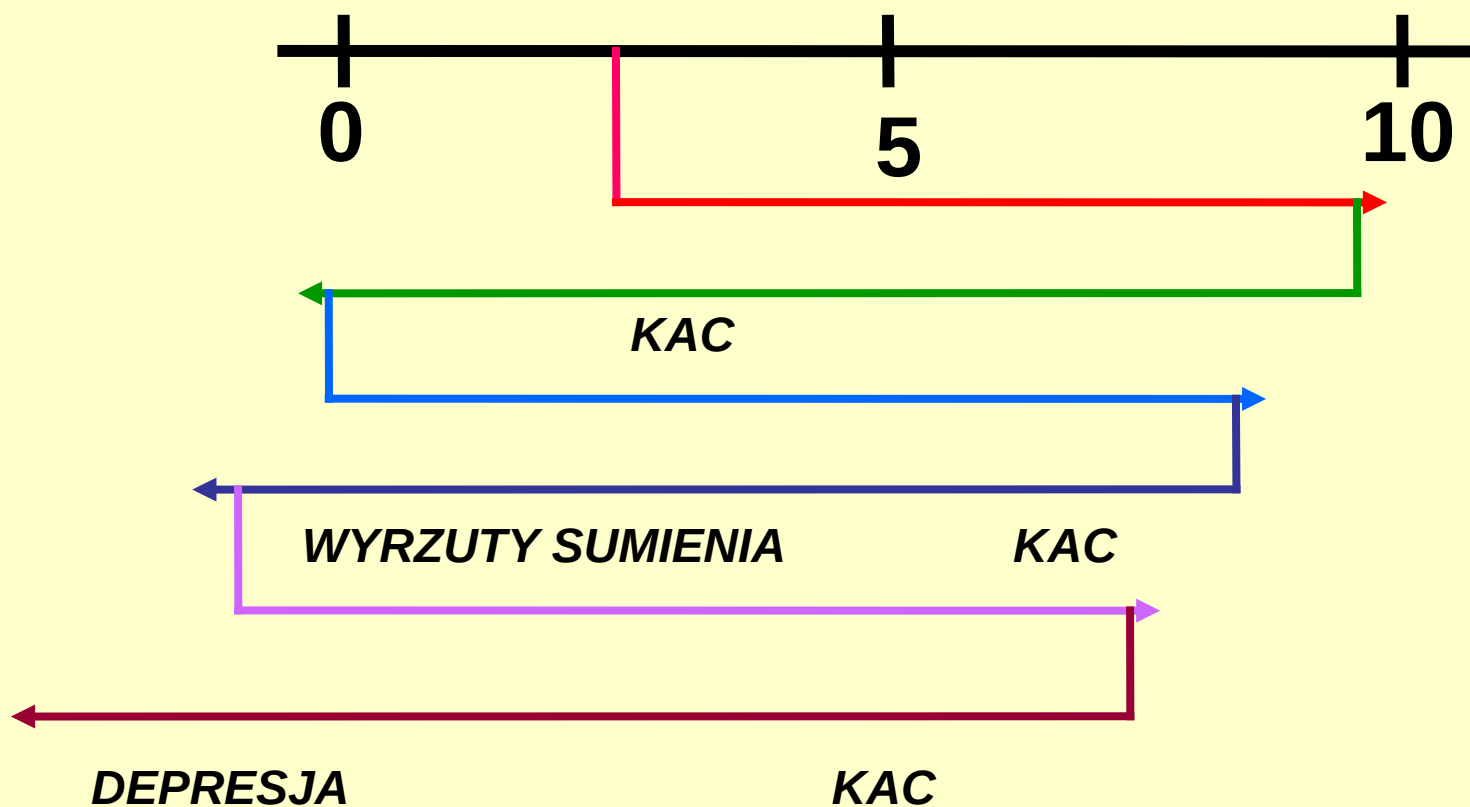
Kobiety powiększają wynik o 20%

Jedna porcja standardowa = 10 g C_2H_5OH rozkłada się w organizmie dorosłego człowieka ok. 1 godziny

NIEODPOWIEDNIE OKOLICZNOŚCI

- **Praca**
- **Choroba**
- **Ciąża i karmienie piersią**
- **Prowadzenie pojazdów mechanicznych**

ALKOHOLOWA REGULACJA NASTROJU



Uzależnienie to utrata kontroli

- nad ilością wypitego alkoholu
- nad czasem
- nad swoim zachowaniem

Co to jest współzależnienie

Jeśli ktoś z członków rodziny pije w sposób chorobliwy, to cała rodzina doznaje szkody.

U dzieci w rodzinach z problemem alkoholowym występują:

- próby utrzymywania w tajemnicy picia rodzica
- ukrywanie i tłumaczenie swoich uczuć
- doświadczenie, że na rodzicach i innych ludziach nie można polegać
- nie ufają ludziom
- branie na siebie nadmiernej odpowiedzialności
- próby dostosowania się- wchłanianie destrukcji i chaosu
- źle się zachowują, mają złe stopnie, wczesnie sięgają po alkohol, narkotyki.

Gdzie szukać pomocy

- Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna – tel. (81)8272367
- Poradnia Uzależnienia i Współuzależnienia- tel. (81)8272869
- Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
- Niebieska Linia (22) 668 70 00
- Pedagog szkolny (81) 8287034 w. 26

Quiz

- 1. Co przedstawia wzór C_2H_5OH ?**
- 2. Co to jest porcja standardowa?**
- 3. Czy polskie prawo pozwala na picie alkoholu przez 17-latków?**
- 4. Czy na godzinę przed jazdą rowerem można wypić piwo?**
- 5. Czy uzależniony to osoba, która pije alkohol codziennie?**
- 6. Jeżeli jeden z rodziców jest alkoholikiem to, czy jest prawdopodobne, że dzieci w tej rodzinie będą miały zaburzenia zachowania i emocji?**
- 7. Gdzie osoby z problemem alkoholowym mogą szukać pomocy?**