

Planeta Amețită Să vorbim despre alcool

Vă mulțumim că ați ales să prezentați această lecție elevilor dvs.!

Prin acest material, vom încerca să vă fim alături în pregătirea pentru activitatea de la clasă. Informațiile din acest Suport pentru lecție nu trebuie prezentate elevilor dar vă pot ajuta să fiți cât mai pregătit pentru eventualele lor întrebări.

Cu toate că pare un subiect simplu și comun (sau poate tocmai de aceea), prevenirea consumului de alcool la vârsta adolescenței poate fi provocatoare pentru educatori. Sperăm să găsiți mai jos idei care să vă ajute în demersul de a forma elevilor dvs. o atitudine preventivă sănătoasă față de abuzul de alcool.

Suportul pentru lecție conține următoarele secțiuni:

Principii generale de prevenire a comportamentelor adictive

Materiale necesare și detalii organizatorice privitoare la desfășurarea lecției

Informații adiționale despre alcool

Întrebări frecvente (și dificile) de la elevi, însoțite de răspunsuri constructive (și deștepte) de la facilitator

Un moment de auto-reflecție

Vă invităm să parcurgeți toate secțiunile sau să treceți direct la cele care vă interesează cel mai tare.

Principii generale de prevenire a comportamentelor adictive

Prevenirea se referă la activitățile destinate evitării debutului, respectiv amânării acestuia sau reducerii consumului, respectiv a efectelor lui negative pentru anumite grupe țintă.

A preveni un consum/abuz de substanțe, nu înseamnă doar a informa grupul țintă, a livra informație. Cu toții știm lucruri pe care, din diverse motive, nu le facem (ex. știm beneficiile sportului dar nu îl practicăm suficient).

Regula celor 3H: head, heart, hand (cap, inimă, mână)

Abia când cele 3 dimensiuni se aliniază, putem spera că persoana va alege să practice un anumit comportament sănătos.

Prevenirea este o combinație de 3 elemente la fel de importante:

1. Informare (de ex. transmitere de informații, date, explicații)
2. Formare de atitudini, valori, credințe (de ex. ce părere are, ce crede despre, ce valori are legate de un anumit comportament)
3. Formare de abilități în vederea aplicării în comportament (de ex. ce își propune să facă, ce abilități deține ca să poată aplica în practică)

Experiența practică în prevenire, precum și studiile de specialitate susțin următoarele principii preventive:

- **Relația primează conținutul** – dacă relația (conectarea) dintre facilitatorul lecției și elevi nu este una deschisă, adolescenții pot avea tendința să se opună conținutului, indiferent cât de adevărat sau bine prezentat este acesta;
- **A educa înseamnă a forma gânditori** – adolescenții învață nu doar memorând, ci învățând să dezbate, să gândească critic și să discearnă diferite informații;
- **Tacticile de înfricoșare nu au efecte pe termen lung** – mai ales când efectele vizibile pe termen scurt sunt atractive;
- **Încercarea de a convinge produce rezistență** – este mai valoros când elevii ajung să se convingă singuri de anumite probleme decât când acestea le sunt impuse.

Rolul facilitatorului

Chiar dacă ne dorim foarte mult să îi determinăm pe elevi să nu consume alcool la vârsta adolescenței, aceasta este o decizie pe care doar ei o pot lua. Astfel, ce ne putem propune este să creăm contextul potrivit pentru ca ei să se gândească mai în detaliu la acest subiect, pentru a nu acționa „pe pilot automat”.

Vrem să îi ajutăm să gândească critic, să își pună întrebări, să găsească răspunsuri relevante pentru ei și să își dezvolte abilități care să îi ajute să ia cele mai bune decizii!

Astfel, rolul facilitatorului este unul de ghidare, ca un antrenor care este aliatul elevilor în acest demers.

În lecție veți regăsi elementele menționate mai sus.

Astfel, introducerea în temă prin jocul de conectare poate ajuta la stabilirea unei relații deschise și constructive între facilitator și adolescenți. Există și o componentă de transmitere de informații (în activitățile Planeta Amețită și Planeta Pământ), iar dezbateră scenariului are ca scop formarea de atitudini împotriva abuzului de alcool la vârsta adolescenței. Lecția se încheie cu un exercițiu de reflecție asupra propriilor valori și formularea unei intenții comportamentale (sub forma sfatului pe care fiecare adolescent și-l dă sieși).

De aceea, vă încurajăm să parcurgeți cu elevii întreaga lecție, așa cum a fost concepută!

Materiale necesare și detalii organizatorice privitoare la desfășurarea lecției

Timp necesar: 50 de minute

- Mijloace pentru proiectarea Prezentării pentru elevi (ppt). Nu este nevoie de mijloace audio.
- Tablă și cretă (sau alt format pe care puteți nota ideile elevilor la exercițiul de brainstorming)
- Elevii vor avea nevoie de câte o foaie albă A4 și un instrument de scris – le puteți pregăti dvs. înainte dacă știți că nu le vor avea la dispoziție.
- Plan de lecție printat pentru dvs.
- Opțional – puteți imprima materialul adițional atașat acestei lecții (brățara)

Informații adiționale despre alcool și resurse bibliografice

Alcoolul este o substanță psihoactivă care poate da dependență. În același timp, alcoolul este utilizat în multe societăți ca mijloc de socializare. Multe petreceri, întâlniri oficiale sau de afaceri se desfășoară în jurul consumului de alcool. Astfel, este ușor de trecut cu vederea faptul că alcoolul produce și consecințe negative cu privire la sănătatea fizică, mentală sau relațională în cazul multor persoane.

Prin faptul că procurarea alcoolului este legală de către adulți, iar consumul este răspândit în cadrul populației, permisivitatea consumului în rândul adolescenților este crescută (unor adulți sau părinți nu li se pare că este o problemă ca adolescenții să consume sau să "încearcă" băuturi alcoolice).

Vom prezenta mai jos câteva date legate de implicațiile abuzului de alcool:

Consumul de alcool la nivel global

Consumul de alcool contribuie la aproximativ 3 milioane de decese la nivel global în fiecare an, și afectează sănătatea altor milioane de oameni. Consumul problematic de alcool este responsabil de 5.1% din procentul bolilor la nivel mondial. Alcoolul este factorul principal de risc pentru mortalitatea prematură sau dizabilitatea persoanelor cu vârsta cuprinsă între 15 și 49 de ani, fiind responsabil pentru 10% din moartea acestei categorii de vârstă. (Sursa: Organizația Mondială a Sănătății, <https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab1>, accesat la 15.07.2020)

Consumul de alcool în Europa

Europa înregistrează cotele cele mai înalte ale consumului de alcool în lume și numărul cel mai mare de morți datorate alcoolului. Astfel, 1:4 morți la adulți tineri (20-24 ani) se datorează alcoolului. În rândul bărbaților, consumul de alcool produce cel mai adesea cancer, iar la femei apar boli cardiovasculare.

În UE, pentru populația generală, alcoolul este pe locul 3 ca factor de risc pentru boală și moarte prematură, dar la categoria de vârstă 10-24 de ani, alcoolul reprezintă factorul de risc principal.

România ocupă locul 2 în Europa ca număr de agresiuni fizice datorate alcoolului, locul 3 în UE după cantitatea de alcool consumată și locul 2 în rândul țărilor cu cel mai dăunător model de consum în UE (Sursa: Raport WHO Regional Office for Europe, 2018)

Efectele consumului de alcool la adolescenți

În adolescență creierul trece printr-un proces de structurare, iar maturizarea completă a creierului se încheie abia în jurul vârstei de 25 de ani. Sinapsele care nu mai sunt folosite sunt triate și se pierd, iar cele care sunt utilizate frecvent sunt întărite, ajungând să funcționeze mai rapid. Experiențele pe care le au adolescenții sunt cele care influențează acest proces de triere a sinapselor. Un alt proces care are loc tot în adolescență este mielinizarea, procesul prin care fibrele nervoase sunt izolate pentru a permite transmiterea mai rapidă a informației între celulele nervoase. Aceste două procese au loc de-a lungul adolescenței și sunt influențate de experiențele pe care le are adolescentul/a, precum și de drogurile sau alcoolul ingerate. Influențele negative pe care alcoolul le poate avea asupra unui creier care trece prin procesul de "renovare" specific adolescenței pot fi nu doar pe termen scurt, ci se pot permanentiza!

Pentru o înțelegere mai bună a efectelor alcoolului asupra diferitelor arii ale creierului adolescentului vă recomandăm următorul video: Under Construction: Alcohol and the Teenage Brain

https://www.youtube.com/watch?v=g2gVzVIBc_g

Dependența de alcool

Substanțele sau comportamentele care produc dependență au următoarele două caracteristici comune: oferă pe moment plăcere sau ușurare (alinare, descărcare, calmare) și determină pe termen lung consecințe negative. Persoana care a devenit dependentă se confruntă cu următoarele două caracteristici: simte un impuls puternic de a folosi lucrul sau comportamentul respectiv și are o dificultate de a controla acest impuls, în ciuda consecințelor negative pe care le experimentează.

Dependența este un proces care se instalează treptat, începând de la un consum experimental în care persoana testează substanța, apoi un consum recreațional sau ocazional (de pildă, o dată la 2-3 luni, la o petrecere), urmând apoi un consum regulat (cum ar fi în fiecare weekend), până când consumul ajunge să devină o preocupare zilnică.

Dacă șansele de a întâlni elevi care să fie deja dependenți de alcool sunt mici, deoarece ei nu au avut încă suficient timp pentru a se produce dependența de alcool, aveți însă în minte că unii dintre elevi ar putea avea în familie sau în cercul lor apropiat de rude/prieteni persoane dependente de alcool. Recomandarea noastră este să nu folosiți în cadrul lecției un limbaj înjositor cu privire la persoanele consumatoare de alcool, cum ar fi apelativele "bețiv" sau "alcoolic", deoarece ar putea fi dificile pentru elevii care au pe cineva apropiat care are o problemă cu consumul de alcool.

Vă recomandăm să folosiți sintagma "persoană care suferă de alcoolism".

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) încearcă să demonteze mitul privitor la faptul că ar exista o modalitate sigură de consum a alcoolului. Chiar și după întreruperea unui consum moderat de alcool se pot observa consecințe negative asupra sănătății. Din aceste considerente, OMS recomandă abținerea cu privire la alcool ca fiind cea mai sigură variantă pentru sănătate. Beneficiile care se pot obține prin consumul moderat de vin roșu, spre exemplu, pot fi obținute și pe altă cale, cum ar fi prin sport, care nu produce efecte negative. OMS susține că efectele negative ale consumului de alcool depășesc potențialele efecte pozitive asupra sănătății. Consumul timpuriu al alcoolului implică riscuri mai crescute asupra sănătății, în contextul în care maturizarea creierului se încheie în jurul vârstei de 25 de ani. Alcoolul interferează cu acest proces normal de dezvoltare și conduce la un risc mai crescut pentru dezvoltarea dependenței mai târziu în viață.

Întrebări frecvente (și dificile) de la elevi, însoțite de răspunsuri constructive (și deștepte) de la facilitator

Î. Și chiar nu pot să beau deloc până la 18 ani?

A bea nu este același lucru cu a gusta. Dacă părinții vă dau să gustați este decizia voastră, împreună. Totuși, recomandabil este să nu beți până ce creierul vostru este maturizat complet și chiar și după aceea alcoolul poate fi consumat doar ocazional și în cantități limitate.

Î. Pot să beau bere fără alcool sau băuturi răcoritoare care au doar puțin alcool?

Berea fără alcool poate conține urme de alcool. De obicei este scris pe ambalaj că are 0% alcool dar la descrierea ingredientelor poate fi menționat un procent mai exact. Cu cât numărul de beri fără alcool consumate este mai mare, se acumulează în organism o cantitate mai mare de alcool. Același lucru este valabil și la băuturile răcoritoare care au un procent scăzut de alcool.

Î. Alcoolismul se moștenește? Dacă bunicul și unchiul meu suferă de alcoolism înseamnă că pot și eu să-l moștenesc?

Dacă cineva din familie a avut/are o dependență de alcool nu înseamnă o certitudine că tu sau alți membri ai familiei o să aveți exact aceeași problemă. Înseamnă că există o vulnerabilitate în plus pentru tine în comparație cu cineva care nu are rude cu dependențe. De aceea, este cel mai înțelept să fii precaut legat de consumul de alcool

Î. Alcoolismul se poate vindeca?

Cineva care suferă de alcoolism și dorește să se recupereze are nevoie de ajutor. Pentru că dependența îl afectează așa cum și o boală fizică afectează iar voința și puterea de a renunța sunt afectate. Dar există speranță și, cu ajutorul potrivit, se poate lupta cu dependența de alcool și persoanele se pot recupera și trăi o viață liberă.

Un moment de auto-reflecție

Înainte de a aborda un subiect cu privire la care există păreri pro și contra (unii spun că este absolut în regulă să se bea, pe când alții sunt total împotriva consumului de alcool), este important să ne luăm câteva momente pentru a ne conștientiza propriile convingeri cu privire la alcool.

Convingerile pe care le avem cu privire la diverse teme ne pot influența modul în care le abordăm sau prezentăm acele subiecte la clasă. De exemplu, putem fi prea severi sau, din contră, prea libertini – această atitudine reflectând de fapt convingerile proprii pe care le avem cu privire la acel subiect. De aceea, vă rugăm să vă gândiți câteva momente la perspectiva pe care o aveți cu privire la alcool.

Iată câteva întrebări care vă pot ghida acest proces de auto-reflecție.

Care este experiența dvs. proprie cu alcoolul? La ce vârstă ați consumat alcool pentru prima dată? Ce fel de mesaje v-au transmis părinții dvs. cu privire la alcool când erați copil sau adolescent? Vi s-a spus că este în regulă să bei, deoarece așa face toată lumea? Sau, vi s-a spus că nu trebuie să bei pentru că vei deveni alcoolic? Aveți convingeri religioase cu privire la consumul de alcool? Ați avut persoane apropiate (membri ai familiei, cunoscuți) care au avut un consum problematic de alcool (beții, alcoolism, probleme de sănătate sau dificultăți familiale datorate consumului de alcool)? Dacă da, în ce fel v-au afectat aceste lucruri pe dvs. personal?

Luați-vă câteva momente și puneți pe hârtie gândurile pe care le aveți în urma acestei auto-reflecții. Nu-i așa că lucrurile par să nu mai fie așa de simple?

Acum, gândiți-vă la modul în care perspectiva proprie cu privire la consumul de alcool ar putea influența felul în care susțineți lecția în fața elevilor. Dacă sunteți confortabil/ă cu consumul de alcool și nu ați avut experiențe neplăcute în legătură cu consumul, amintiți-vă că aceasta este experiența dvs.! Unii elevi pot avea factori care îi fac vulnerabili, iar dacă v-ar urma parcursul, consumul lor de alcool ar putea deveni o problemă serioasă. De aceea, se recomandă ca atitudinea pe care o avem în fața elevilor să fie consistentă cu normele legale cu privire la consumul de alcool la adolescenți, adică să descurajeze consumul de alcool al minorilor. Amânarea consumului de alcool la adolescenți va facilita o dezvoltare armonioasă a creierului lor și îi va proteja de consecințe nedorite pentru viață și pentru sănătate.