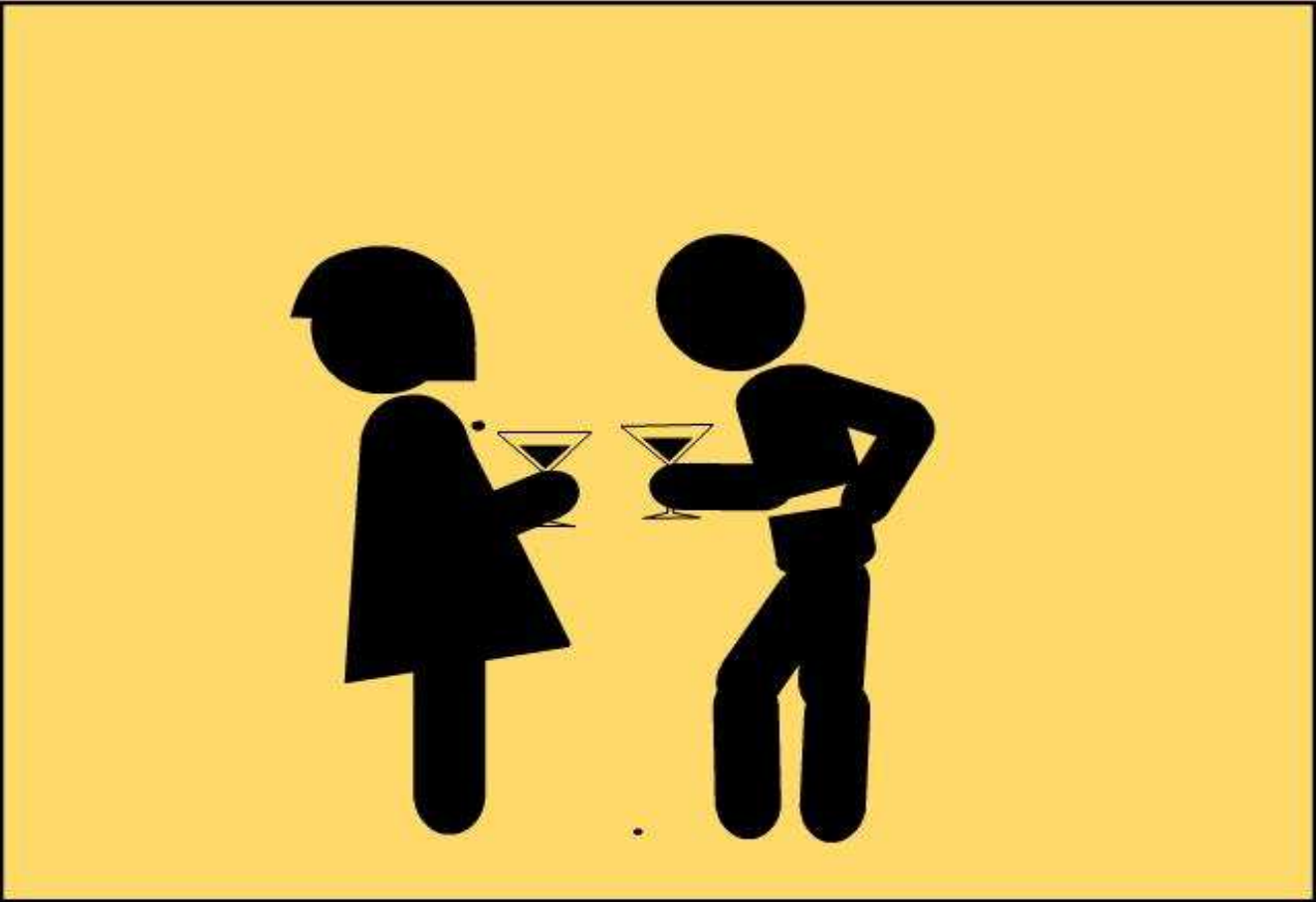




INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ALKOHOL

Mgr. Petra Bednářová



<http://online-hry.luksoft.cz/>

UPOUTÁVKA

<http://online-hry.luksoft.cz/nepijte-alkohol.html>

Každý občan České republiky vypije ročně v průměru 10 litrů čistého lihu na osobu.

Problémy s alkoholem má asi jedna desetina celé české populace - cca milion lidí.

ALKOHOL - ethanol

- vzniká biochemickými procesy při kvašení ze sacharidů
 - vyšší koncentrace alkoholických nápojů se dosahuje destilací
- 10° pivo obsahuje kolem 2 % alkoholu
12° pivo 3-4 %
víno většinou 10-18 %
destiláty kolem 40 % a více
- v půl litru 12° piva je zhruba stejně tolik alkoholu, jako ve sklence (2 dc) vína, nebo malém panáku (50 ml) destilátu

OPILOST

1. stadium (1-1,5 ‰ v krvi)

- spokojenost
- živá mimika
- výřečnost
- smích
- sdílnost, veselý výraz
- rozpustilost, přátelskost
- pocit sebejistoty – cítí se lépe
- jeho starosti jsou „lehčí“

OPILOST

2. stadium (1,5-3 ‰ v krvi)

- člověk se stává nekritický
- křičí, zpívá, má závratě, vidí dvojité
- netaktní, nedbá okolí, impulsivní
- nenaslouchá ostatním, erythema (zčervenání), stoupá tep (tachykardie)
- pohyby neuspořádané (ataxie), poráží sklenice, vrávorá
- diplopie (rozdvojené vidění)

OPILOST

3. stadium (**3-a více ‰ v krvi**)

- únava, spavost, zvracení
- při větších dávkách bezvědomí, obličej bledne
- opilý může zemřít při zcela banálních situacích, které by za střízliva hravě zvládl
- např. se může utopit v kaluži vody

OPILOST

Při vysokých dávkách

- narkotický efekt – bezvědomí, necitlivost, inkontinence (pomočení, pokálení), tep slabý, bradypnoe (zpomalené dýchání), mydriáza (rozšíření zornic) nereagující na osvit
- v nejhorším případě zástava dechu (dechové centrum CNS, ale netýká se svalů hrudníku)



<http://www.google.cz/search?q=alkohol+obr%C3%A1zky&hl=cs&prmd=imvns&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=aXzvT9jvEMzntQbexdXyDg&sqi=2&ved=0CFoQsAQ&biw=1249&bih=615>

STADIA ZÁVISLOSTI

1. počáteční/ iniciální stadium (prealkoholové)

- požívačné pití, piják poznává a oceňuje „odměňující účinek alkoholu“
- věrnost značce
- roste frekvence pití
- stoupají dávky alkoholických nápojů
- někdy neplánovaná opilost
- těžko se toto stádium určuje

STADIA ZÁVISLOSTI

2. varovné/ prodromální

- roste tolerance
- jednotlivec již často pije tajně /ze strachu, aby nebylo rozpoznáno jako nadužívání/ (abúzus)
- slábne věrnost značce, začátek prokládání destiláty
- zvýrazňují se neplánované opilosti, tajné zásoby
- podezíravost, přecitlivělost, podrážděnost
- nejdražší stadium
- usínání, okna-toxická, netoxická „přetrhnutí filmu“
- dychtivé pití první dávky
- pocity viny, citlivost na zmínky o alkoholu v souvislosti s jeho osobou

STADIA ZÁVISLOSTI

3. rozhodné (krucální) (kritické)

- rozhoduje se o závislosti, pravidelnější okna
- ztrácí spolehlivou kontrolu (po započítí pití)
- vyhýbá se obviňování a ovlivňování okolí, co se týče abúzu
- výčitky a výkyvy nálad, opakované a marné pokusy pít zdrženlivě
- zúžení zájmů, oploštění meziosobních vztahů
- konflikty na pracovišti, společenský sestup, sexuální problémy, žárlivost
- stále roste tolerance, vrcholí přestup z lehkých druhů alkoholu k destilátům

STADIA ZÁVISLOSTI

- pije se vodka, protože není tak aromatická
- udržování hladiny, jinak neklid, nervozita (abstinenční příznaky)
- začínají i fyzické abstinenční příznaky (třes)
- ženy odbourávají alkohol hůře, alkohol zpočátku vyvolává radost, uvolňuje, pak ale způsobuje deprese, utajování, vytváření skrýší a zásob
- tzv. „vynucená abstinence“, čas kratší či delší abstinence - snaha dát vše do pořádku, výčitky odezní a opět snaha pít kontrolovaně
- chorobná podezíravost, přecitlivělost, vztahovačnost, stres
- přechod ze 3. na 4. stadium - ranní doušky k překonávání abst'áku

STADIA ZÁVISLOSTI

4. vývojové stadium/konečné,terminální

- krátké a hltavé napití, stává se, že první doušky člověk vyzvrací
- tolerance k alkoholu prudce klesá
- alkohol v těle zůstává už delší dobu, játra špatně fungují
- neplánované absence, několika denní tahy, špatné svědomí, vyhýbání se odpovědnosti
- vyhledávání druhých osob za účelem pití
- profesionální sestup, poměrně často člověk mění zaměstnání

STADIA ZÁVISLOSTI

- nedostatek peněz, začátek pití levného alkoholu, půjčování peněz, zastavování věcí
- posun vnitřních hranic - prodám i to, na čem mi záleželo
- zkratkovité, nezralé chování - nemyslím na budoucnost
- na danou situaci si zvykám a nepříjemné pocity mizí
- konečné stadium - pití technických prostředků třeba iron
- nezáměr placení povinných složenek
- změna emocionality - naštvánost na všechno bez nějakého důvodu, pesimismus

STADIA ZÁVISLOSTI

- zbožná přání - vzpomínky na lepší minulost, naděje optimismus, zlepšit vztahy, zaměstnání
- zanedbání životosprávy - téměř nejím, jídlo není podstatné
- občasné hospitalizace, reverzy proti radě lékaře (známka, že to nemůže vydržet bez alkoholu)
- psychotické stavy, těžké odvykací stavy, deliria tremens
- charakteristická zde bezmocnost (debakl) - „**bez alkoholu to nejde a s alkoholem také ne**“ = cesta k léčbě

PREVENCE

- 1. Programy cílené na rodiny**
- 2. Programy ve školním prostředí**
- 3. Programy pracující na více rovinách**
- 4. Intervence na úrovni policie, soudů a v dalších specifických prostředích**

PREVENCE

- všeobecná
- selektivní
- indikovaná

ÚKOL

1. Vymyslete krátký příběh pro žáky základní školy (2. stupeň) v prevenci konzumace alkoholu.
2. Vymyslete slogan, který by se dal použít v reklamě na zákaz alkoholu.

ZDROJE

ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L. DOLANSKÝ, H. *Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy*. 1.vyd. Praha :

GRADA Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2860-5.

NOVOTNÁ, J., STEJČKOVÁ, A., UHROVÁ, J. *Veřejné*

zdravotnictví a výchova ke zdraví pro SZŠ, obor

zdravotnický asistent. 1. vyd. Praha : Fortuna, 2007. ISBN 978-80-7168-943-0.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. et al. *Výchova ke zdraví*. 1.

vyd. Praha : GRADA Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

WASSERBAUER, S. et al. *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha :

Státní zdravotní ústav, 1999.

NEŠPOR, K., CSÉMY, L. *Alkohol u dětí a dospívajících –*

prevence a léčba. (citace 16.3.2011). Dostupné na www:

www.drnespor.eu/apl-deti3.doc.