

## Powstrzymaj pijanego kierowcę

2015.12.22

zobacz online: <http://szemud.pl/artykuly/powstrzymaj-pijanego-kierowce/>



## Gmina Szemud wspiera akcję „POWSTRZYMAJ PIJANEGO KIEROWCĘ!”

Jak powstrzymać pijanego kierowcę?

Każdego dnia możesz spotkać na swojej drodze pijanego kierowcę. Pamiętaj, że stanowi on śmiertelne zagrożenie. Powstrzymanie nietrzeźwego kierującego to absolutna konieczność – w przeciwnym razie może dojść do tragedii. Sprawdź, jaka powinna być Twoja reakcja.

Po pierwsze, jeśli kiedykolwiek zauważysz dziwne zachowanie kierowcy na drodze, które może świadczyć o tym, że jest on pod wpływem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych, niezwłocznie powiadom policję. Zadzwoń pod numer 112. Podczas rozmowy określ miejsce, w którym się znajdujesz i powiedz, jakie zachowania kierowcy wzbudzają Twój niepokój. Opisz jego samochód (numery rejestracyjne, marka, kolor).

Po zakończeniu rozmowy poczekaj na reakcję policji lub zastanów się, czy jesteś w stanie samodzielnie podjąć interwencję, pamiętając przy tym o swoim bezpieczeństwie. Możesz skonsultować swój plan działania telefonicznie z policjantem i np. jechać w bezpiecznej odległości za samochodem kierowanym przez nietrzeźwego, informując na bieżąco o trasie, którą pokonujesz.

Nigdy nie zapominaj o własnym bezpieczeństwie. Powstrzymaj się od podejmowania na własną rękę pościgów za pijanym kierowcą czy zajeżdżania mu drogi. Weź pod uwagę, że osoby pod wpływem alkoholu mogą być agresywne i stwarzać zagrożenie. Zawsze rozsądnie oceniaj sytuację, w jakiej się znajdujesz. Reaguj adekwatnie. Zrezygnuj z bezpośredniej interwencji, jeśli nietrzeźwy kierowca jest silniejszy fizycznie, rozdrażniony i pobudzony.

Możesz zdecydować się na fizyczne powstrzymanie kogoś od jazdy, jeśli masz przekonanie, że jego opór nie będzie duży lub będziesz w stanie bez trudu go przełamać (np. jeśli kierowca jest tak pijany, że ledwo trzyma się na nogach lub posiadasz znaczącą fizyczną przewagę). Zawsze warto poprosić drugą osobę, by pomogła Ci w interwencji. Wspólnie poczekajcie na przyjazd policji.

Jeśli kierowca, który wyraźnie jest pijany, zatrzyma się (np. na światłach czy na poboczu), możesz zareagować, korzystając z prawa do ujęcia sprawcy przestępstwa na gorącym uczynku. W ramach tzw. zatrzymania obywatelskiego możesz otworzyć drzwi samochodu pijanego kierowcy i wyciągnąć kluczyki, uniemożliwiając mu w ten sposób dalszą jazdę. Bądź stanowczy – wyraż swój sprzeciw wobec jazdy pod wpływem alkoholu, uświadom ryzyko, z jakim się wiąże. Możesz odwołać się do prawa i surowych kar za prowadzenie w stanie nietrzeźwości oraz do emocji, wskazując na możliwość spowodowania tragedii na drodze. Następnie poczekaj na przyjazd policji.

Pamiętaj – pijany kierowca to śmiertelne zagrożenie. Od tego, czy zareagujesz, może zależeć czyjeś życie. Nigdy nie przysmakaj oka na niebezpieczne sytuacje na drodze.

Jak skutecznie powstrzymać kogoś przed jazdą po alkoholu?

Obojętność i brak reakcji to forma przyzwolenia na kierowanie samochodem w stanie nietrzeźwości. Jeśli w Twojej obecności osoba pod wpływem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych zamierza wsiąść za kierownicę, masz obowiązek zareagować. Niezależnie od tego, czy to Twój znajomy, członek rodziny, pracownik czy ktoś zupełnie obcy, podejmij działania, by uniemożliwić mu jazdę samochodem.

Wbrew pozorom prosta interwencja może być naprawdę skuteczna! Często wystarczy podać odpowiednie argumenty, by do rozmówcy dotarło, jak wielkim błędem jest jazda po alkoholu.

Najprościej odwołać się do emocji i uświadomić kierowcy, że gdy jest nietrzeźwy, stanowi poważne zagrożenie na drodze – zarówno dla siebie, jak i dla innych, niewinnych osób. Przypomnij o odpowiedzialności kierowcy za życie i zdrowie pasażerów – dzieci, małżonka, przyjaciół. Możesz powołać się na konkretne przykłady tragedii powodowanych przez pijanych kierowców. Uświadom rozmówcy, że ryzykuje nie tylko odpowiedzialnością karną i finansową, lecz przede wszystkim ogromnymi wyrzutami sumienia, które pozostają na całe życie.

Specjaliści zwracają uwagę, że osoby pod wpływem alkoholu często zaprzeczają swojemu stanowi. Mówiąc: „Jesteś pijany/a, więc nie możesz jechać”, narażasz się na bezsensowne przerzucanie argumentami („Wcale nie jestem pijany/a!” etc.). Lepiej stwierdzić fakt, któremu rozmówca nie może zaprzeczyć: „Piłeś alkohol, więc nie pojedziesz”. Ważna jest stanowczość. Dobrze jest również, gdy w rozmowie towarzyszy Ci jeszcze jedna osoba, która potwierdza i wspiera Twoje argumenty.

Koniecznym jest obalenie przekonania swojego rozmówcy, że niewielka ilość alkoholu nie wpływa na jego umiejętności na drodze. Zwróć uwagę, że sprawcy wypadków, także śmiertelnych, również myśleli, że wypity alkohol nie czyni z nich gorszych kierowców. To szczególnie ważny argument w przypadku kierowców, którzy chcą jechać autem „na kacu”. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że nawet po

upływie kilkunastu godzin w ich organizmie wciąż znajduje się alkohol.

Pamiętaj, że nic nie usprawiedliwia jazdy po alkoholu. Fakt, że kierowca ma do przejechania krótką trasę, nie jest żadnym wytłumaczeniem – tragedia może przydarzyć się w każdym czasie i miejscu. Także argument, że kierowcy wielokrotnie udało się bezpiecznie dojechać do domu pomimo wypitego alkoholu, zasługuje na jednoznaczną krytykę. Jeśli do tej pory zdarzało Ci się przymykać oko na to, że ktoś prowadzi po pijanemu, zmień swoją postawę zanim będzie za późno.

Jeśli do rozmówcy nie docierają żadne racjonalne argumenty, koniecznie zadbaj o to, by nie mógł wsiąść do samochodu. Najprościej jest zabrać mu kluczyki i zapewnić alternatywną formę transportu. Pamiętaj, że racja jest po Twojej stronie!

Po czym rozpoznać pijanego kierowcę?

Nietrzeźwi kierowcy stwarzają zagrożenie dla siebie, swoich pasażerów i innych uczestników ruchu drogowego. Bądź wyczulony na nietypowe zachowania na drodze, które mogą świadczyć o tym, że kierowca jest pijany. Pamiętaj, że od Twojej reakcji może zależeć życie i zdrowie wielu osób! Istnieje kilka sygnałów, które powinny wzbudzić Twoją czujność.

Oczywiście nie każda błędna decyzja na drodze czy przejaw nieumiejętnego prowadzenia samochodu świadczy o tym, że mamy do czynienia z pijanym kierowcą. Zazwyczaj jednak możemy zaobserwować całą serię niebezpiecznych sytuacji, które pozwalają przypuszczać, że mamy do czynienia z osobą nietrzeźwą za kierownicą. Jeśli dodatkowo towarzyszy temu nietypowy sposób zachowania i wygląd kierowcy (np. wykazuje on nadmierne pobudzenie lub, wręcz przeciwnie, wydaje się ospały i zmęczony), powodem tego stanu może być obecność alkoholu w organizmie.

Pijani kierowcy, na których alkohol (lub inna substancja psychoaktywna) zadziałał pobudzająco, jeżdżą bardzo ryzykownie i zdecydowanie częściej łamią prawo, m.in. przekraczają limit prędkości. Najczęściej nie zwracają uwagi na innych użytkowników drogi lub są w stosunku do nich agresywni: mogą utrudniać im jazdę, blokować, jechać niebezpiecznie blisko innych samochodów czy pieszych, próbować zepchnąć na pobocze lub inny pas ruchu. Często nadużywają klaksonu.

Obecność alkoholu w organizmie kierowcy powoduje, że lekceważy on lub zapomina o najważniejszych zasadach bezpieczeństwa, np. nie włącza kierunkowskazów czy świateł. Problemy z koncentracją przejawiają się także w tym, że może wciąż przekraczać linię rozdzielającą pasy jezdni lub jechać po niej, blokując dwa pasy. Sygnałem ostrzegawczym dla wszystkich użytkowników dróg powinien być krzywy tor jazdy oraz nierówne tempo (nagłe przyspieszanie i hamowanie bez wyraźnej przyczyny), a także powolne i nieadekwatne reakcje na sytuacje zaistniałe na drodze. Podobnie jak szerokie pokonywanie zakrętów lub skręcanie w miejscach niedozwolonych oraz nieprzestrzeganie innych zasad i znaków drogowych.

Nietrzeźwy kierowca może jechać bardzo powoli, z przesadną ostrożnością, która nie jest uzasadniona warunkami panującymi na drodze. Oczywiście powolna jazda może być spowodowana innymi okolicznościami, nie związanymi z alkoholem (np. kierujący nie zna okolicy i rozgląda się w poszukiwaniu

określonego adresu). Należy odróżnić tę sytuację od takiej, w której zachowanie kierowcy jest nienaturalne i podejrzane. Pijany może jechać wolno, ale nie rozgląda się na boki – zdaje sobie sprawę ze swojego stanu i wierzy, że jeśli skoncentruje się na jeździe i nie pojedzie szybko, to bezpiecznie trafi do celu. To oczywiście fałszywe przekonanie.

Inną „kategorią” pijanych za kierownicą są kierowcy na kacu. Po wypiciu zbyt dużej ilości alkoholu nawet po kilkunastu godzinach utrzymują się u nich dolegliwości uniemożliwiające bezpieczną jazdę (np. ból głowy, zmęczenie, znużenie, nadwrażliwość na światło).

Jeśli zauważysz kierowcę, który zachowuje się podejrzanie, nigdy tego nie lekceważ. Przede wszystkim pamiętaj o swoim bezpieczeństwie – zwolnij, uważnie obserwuj sytuację i koniecznie wezwij policję (zadzwoń pod numer 112). Podaj wszystkie niezbędne informacje i postępuj zgodnie ze wskazówkami, które otrzymasz.

Pamiętaj – zawiadomienie policji o zagrożeniu na drodze to nie donosicielstwo. To moralny obowiązek i próba zapewnienia bezpieczeństwa – sobie i innym użytkownikom drogi.

Filmy edukacyjne do pobrania:

„Czy potrafisz zareagować?” (wysoka rozdzielczość – 18 MB, niska rozdzielczość – 9 MB)

„Każdego dnia możesz spotkać na swojej drodze pijanego kierowcę!” (wysoka rozdzielczość – 75 MB, niska rozdzielczość – 24 MB)

„Zawsze reaguj, gdy widzisz, że ktoś chce prowadzić samochód po alkoholu!” (wysoka rozdzielczość – 93MB, niska rozdzielczość – 32 MB)

„W więzieniu” (wysoka rozdzielczość – 60 MB, niska rozdzielczość – 22 MB)

więcej na: [www.powstrzymaj.pl](http://www.powstrzymaj.pl)



## „Nigdy nie wiesz od czego jesteś uzależniony, dopóki sobie tego nie odmówisz”

Dla wielu osób picie alkoholu jest elementem wzorca kulturowego. Alkohol jest ogólnodostępnym produktem, każdy pełnoletni obywatel ma do niego łatwy dostęp. Wykonując codzienne czynności każdy ma styczność z napojami alkoholowymi, wystawiony jest na sklepowych półkach, można go zamówić w kawiarniach czy w barach, dla wielu spotkania towarzyskie nie mogą się bez niego odbyć. Panuje przyzwolenie społeczne na jego spożywanie. Ludzie piją alkohol z różnych powodów, głównie aby poczuć się lepiej. Nikt nie korzysta z alkoholu aby mieć kłopoty.

Większość pijących osób spożywa alkohol w sposób, który nie wywołuje negatywnych konsekwencji dla nich oraz dla ich otoczenia. Jednakże co ósmy dorosły Polak pije problemowo, a taka sama ilość Polaków zrezygnowała z picia.

Każdy kto pije alkohol oczekuje pewnych korzyści. Panuje ogólne przeświadczenie, że za jego pomocą można w łatwy i szybki sposób polepszyć sobie nastrój, oderwać się od codziennych problemów, lepiej spędzić czas, czy też zrelaksować się. W dzisiejszych czasach często panuje przekonanie, że alkohol ma wręcz korzystny wpływ na zdrowie. Krążą przekonania, że piwo dobrze wpływa na pracę nerek, a wino na serce.

W rzeczywistości jest inaczej. Organizm człowieka traktuje alkohol jako truciznę i jak najszybciej stara się z niego oczyścić. Z punktu widzenia toksykologii każda ilość wypijanych napojów procentowych jest ryzykowna dla zdrowia. Co prawda spożywanie małych dawek alkoholu nie niesie za sobą widocznych konsekwencji zdrowotnych i społecznych to jednak zrezygnować z picia alkoholu z pewnością powinny:

- osoby niepełnoletnie, ponieważ istnieje ryzyko wystąpienia poważnych zaburzeń rozwojowych oraz wypadków spowodowanych przez alkohol;
- przyszłe mamy oraz kobiety karmiące, z powodu niebezpieczeństwa uszkodzenia płodu oraz faktu, iż alkohol bardzo istotnie wpływa na zdrowie dziecka;
- osoby chore, gdyż alkohol może wchodzić w reakcje z zażywającymi lekami;
- wszyscy, którzy przebywają w sytuacjach, które wykluczają bycie pod wpływem alkoholu (kierowcy, pracownicy w godzinach pracy itd.);
- osoby, które źle reagują na spożywany alkohol i nawet najmniejsza dawka im szkodzi.

Można zauważyć, że osoby spożywające alkohol piją w różny sposób. Istnieje grupa osób pijąca okazjonalnie. Jednakże są również osoby które sięgają po napoje wysokoprocentowe znacznie częściej.

Osoby pijące mogą w ciągu swojego życia parokrotnie zmieniać wzorzec swojego picia. Przesuwają się na continuum od abstynencji, poprzez picie o niskim poziomie ryzyka, aż do spożywania alkoholu w sposób ryzykowny i szkodliwy. Niestety część z tych osób się uzależnia. Nie ma jednego, uniwersalnego schematu osoby uzależnionej. Każdy kto pije alkohol może zachorować. Alkoholizm to najbardziej demokratyczna choroba która, dotyka osoby z każdej grupy społecznej, w każdym wieku. Statycznie mężczyźni uzależniają się po ok. 10 latach regularnego picia, kobiety natomiast szybciej bowiem już po ok. 5 latach. Młódzież może uzależnić się w jeszcze krótszym czasie ponieważ młody organizm nie jest w pełni rozwinięty, a w konsekwencji staje się bardziej podatny. Jak widać uzależnienie nie rodzi się z dnia na dzień. Rozwój choroby to długi, złożony proces. Nasilenie objawów choroby alkoholowej ma różne natężenie u różnych osób. Nałóg nie leczony postępuje i wraz z upływającym czasem może wymknąć się poza kontrolę. W konsekwencji będzie pochłaniał coraz więcej czasu degradując przy tym życie na różnych płaszczyznach. Może to skutkować utratą zdrowia, pieniędzy, problemami osobistymi oraz zawodowymi. Zdrowy człowiek potrafi zrezygnować z zachowań, które mu nie służą. Niestety osoba uzależniona nie jest w stanie zrezygnować z zachowań nałogowych. Odczuwa wewnętrzny przymus kontynuowania działań pomimo negatywnych konsekwencji. Z czasem osobę uzależnioną przerastają codzienne problemy. Niestety każdy jest inny, każdy ma inne predyspozycje i nie można określić dokładnie po jakim czasie regularnego spożywania alkoholu osoba się uzależni.

Co w takim razie można zrobić aby zminimalizować możliwość pojawienia się problemów z powodu picia alkoholu? Trudno jednoznacznie udzielić wskazówek, z pewnością aby nie zbliżyć się niebezpiecznie blisko do picia problemowego należy:

- kontrolować swój styl picia (uważnie przyglądać się zmianom jakie zachodzą);
- świadomie kontrolować ilości wypijanego alkoholu;
- zwracać uwagę na częstotliwość picia;
- słuchać informacji od bliskich, bowiem to oni często jako pierwsi informują o swoich obawach. Otoczenie bardzo często wysyła sygnały gdy picie zaczyna być problemem. Uzależnienie jest bardzo poważną chorobą. Uruchomiony system iluzji i zaprzeczeń, który ma na celu ochronę picia powoduje, że osoba uzależniona zdaje sobie sprawę ze swojej choroby jako ostatnia;
- nie bagatelizować osobistych doświadczeń z nadużywaniem alkoholu;
- nie zwlekać z poszukaniem specjalisty w sytuacji, gdy picie alkoholu powoduje negatywne konsekwencje na różnych płaszczyznach życiowych. Aby poradzić sobie z problemem warto podjąć terapię. Głównie w celu zdobycia potrzebnej wiedzy dotyczącej mechanizmów, które rządzą uzależnieniem oraz przyjrzeniu się nie uświadamianym źródłom problemu. W żadnej chorobie nie powinno się być samotnym.

Można wymienić trzy wzorce picia alkoholu, które wymagają interwencji oraz zmiany. Należą do nich:

- RYZYKOWNE PICIE ALKOHOLU. Określa się tak nadmierne spożywanie alkoholu, na tym etapie nie pociąga ono jeszcze za sobą negatywnych konsekwencji. Jednak istotne jest aby już w tym okresie zainterweniować ponieważ pijąc dalej w takim stylu można spodziewać się że konsekwencje picia zaczną się pojawiać.

- SZKODLIWE PICIE ALKOHOLU. Wiąże się z negatywnymi konsekwencjami płynącymi z picia (mogą pojawić się szkody zdrowotne, fizyczne, psychiczne, społeczne). Jednak osoba pijąca szkodliwie nie jest uzależniona.

- UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU. Występuje w konsekwencji długotrwałego, szkodliwego picia alkoholu. Na tym etapie picie jest potrzebne dla funkcjonowania jednostki, zajmuje najważniejsze miejsce podczas codziennych aktywności. Zachowania które były dla danej osoby istotne teraz stają się mniej znaczące.

Rozpoznanie, czy dana osoba jest uzależniona, nie jest łatwe, ponieważ choroba bardzo silnie rozwija mechanizmy obronne, które bronią picia. Oszukiwanie siebie i innych stwierdzeniami „piję jak wszyscy inni”, „nie mam problemu”, „jak będę chciał to przestanę” jest częste u osób z problemem alkoholowym. Warto pamiętać, że każdy wiek, każda chwila jest dobra aby coś zmienić i odnaleźć w sobie motywację do pracy nad sobą. W dzisiejszych czasach dostępna jest bardzo duża ilość testów do autodiagnozy. Jednak w celu zdiagnozowania uzależnienia niezbędna jest konsultacja ze specjalistą.

mgr Ewelina Wolska – Pełnomocnik Wójta ds. PiRPA, psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień

Zapraszamy do Gminnego Punktu Konsultacyjnego na bezpłatne porady psychologiczne z zakresu uzależnień dla osób pijących ryzykownie (szkodliwie) uzależnionych od alkoholu oraz dla członków rodzin z problemem alkoholowym

mgr Ewelina Wolska – psycholog, specjalista psychoterapii uzależnień, przyjmuje w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Szemudzie – ul. Obrońców Szemuda 2a, w pokoju nr 9.

Wizyty należy ustalać telefonicznie w czwartki w godz. 12.00-14.00 pod numerem telefonu- 733 863 538

WSZYSTKIE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE SĄ BEZPŁATNE.

ROZMOWA DO NICZEGO NIE ZOBOWIĄDUJE.

GRUPA WSPARCIA DLA OSÓB WSPÓLUZALEZNIONYCH

od marca w Gminnym Punkcie Konsultacyjnym

informacje oraz zapisy pod nr 733 863 538

## Może warto zmienić punkt widzenia... – picie alkoholu

## przez młodzież w Gminie Szemud

W celu zapoznania się ze skalą problemów młodzieży, związanych z pić przez nich alkoholu, w Gminie Szemud przeprowadzone zostało badanie. W badaniu wzięło udział 155 uczniów trzecich klas gimnazjów. Wyniki badania pokazują, że kontakt z alkoholem miało 82% z przebadanej młodzieży. Deklarowany wiek inicjacji alkoholowej przypada średnio na niespełna 13 rok życia. U chłopców pierwszy kontakt z napojami procentowymi ma miejsce jeszcze wcześniej, bo już w wieku 12 lat natomiast dziewczęta zadeklarowały 13,7 rok życia. Znacząc negatywny wpływ alkoholu na rozwój młodego organizmu jest to niepokojąca informacja. Z wypowiedzi uczniów wynika, że w ciągu ostatnich 30 dni alkohol spożywało aż 42% z nich. Najbardziej popularnym alkoholem wśród uczniów jest piwo (67% młodzieży biorącej udział w badaniu podaje, że właśnie ten rodzaj alkoholu preferuje).

Według deklaracji gimnazjalistów stan upojenia alkoholowego zna 34% z nich. Warto zwrócić również uwagę na stosunek młodych ludzi do alkoholu jako „leku na problemy”. Niestety jedną ze strategii radzenia sobie ze stresem (mało konstruktywną) jest sięganie po alkohol. W polskim społeczeństwie często funkcjonuje przekonanie, że alkohol pomaga radzić sobie w stresujących sytuacjach i pomaga funkcjonować w społeczeństwie. Niepokojący jest fakt, iż tylko 56% badanych podało, że alkohol nie jest pomocny w sytuacjach stresowych. Mało optymistyczny jest również fakt, iż ponad połowa gimnazjalistów uważa, że napój wysokoprocentowy może być sposobem na poprawę nastroju. Jest to bardzo złudne ponieważ samo picie alkoholu nic nie zmienia, co najwyżej na chwilę pozwala „oszukać umysł osoby pijącej” natomiast powody złego samopoczucia pozostają nie zmienione.

Dużą część badanych osób uważa alkohol za towar łatwo dla nich dostępny. Jedynie 33% gimnazjalistów deklaruje, że kupno alkoholu jest w ich odczuciu trudne. Dokonując oceny częstości picia alkoholu w środowisku młodzieżowym, na podstawie wypowiedzi uczniów trzecich klas gimnazjum oraz jego łatwej dostępności, można zaryzykować stwierdzenie, że jest to bardzo rozpowszechnione zjawisko. Młodzież w zdecydowanej większości sięga po napoje alkoholowe przed pełnoletnością.

Aby móc lepiej rozumieć postępowanie młodego człowieka, a tym samym skuteczniej mu pomagać należy znaleźć odpowiedź na pytanie w jaki sposób i dlaczego sięga on po alkohol. Najprościej, wczesne sięganie po napoje procentowe, można wytłumaczyć zwykłą ciekawością. Jednak w rzeczywistości powodów jest bardzo wiele, przykładowo zaliczyć do nich można problemy w nauce, brak umiejętności w nawiązywaniu kontaktów, niską samoocenę, zaburzoną komunikację interpersonalną (zarówno z rówieśnikami jak i rodziną), słabą zdolność do radzenia sobie ze stresem i lękiem, oczekiwanie natychmiastowej gratyfikacji, problemy uczuciowe lub brak poczucia wpływu na sytuację. Powodem sięgania po alkohol przez młodych ludzi może być również nieumiejętność sprostaną wymogom, brak wsparcia oraz negatywna ocena otoczenia. Warto pamiętać, że każda młoda osoba ma swoje, indywidualne problemy którym warto poświęcić uwagę. Jeżeli nie zostaną one dostatecznie wcześnie zauważone, to właśnie alkohol może stać się lekiem przeciwbólowym, który pomaga się od nich odciąć. Młody człowiek ma ograniczone sposoby radzenia sobie z problemami, a jednym z nich może być chęć przytępienia uczuć. Dzieje się tak, ponieważ w okresie dorastania, sytuacje wydawać się mogą wyjątkowo trudne.

Wiadomo, że praca nad rozwiązaniem problemu może być długa, uciążliwa i mało atrakcyjna. Ludzie od młodego wieku sami poszukują szybko działającego leku na swoje problemy i poprawę złego



samopoczucia. Właśnie dlatego substancja psychoaktywna może być atrakcyjna dla młodzieży. Z pozoru za pomocą alkoholu w szybkim tempie można zmienić nastrój i doznać natychmiastowej ulgi. W rezultacie zmniejszyć odczuwany ból fizyczny oraz psychiczny. Warto jednak pokazać młodym osobom, że nie jest to sposób na konstruktywne rozwiązanie problemu. Alkohol, który jest spożywany „oszukuje” nasz umysł tylko na chwile, a rzeczywiste problemy dalej nie zostają rozwiązane. Gdy procenty przestają działać w dalszym ciągu złe samopoczucie pozostaje. Warto postarać się zrozumieć z jakiego powodu jest źle i poszukać konstruktywnego rozwiązania danego problemu. W sytuacji, gdy młoda osoba poznała już smak alkoholu i wie, że wypijając go lepiej się poczuje ciężko za pomocą kar wyegzekwować zmianę podejścia do picia. A właśnie to wydaje się być najważniejsze w tej sytuacji- trwała zmiana w myśleniu. Chwila w której młody człowiek sięgnie po alkohol i odkryje szybki sposób na doznanie ulgi i ukojenia będzie momentem dla niego bardzo niebezpiecznym. Dlatego tak istotne jest interesowanie się bieżącą sytuacją młodego człowieka, chęć rozmowy i zaopiekowania się nim. Towarzyszenie mu w codziennych rozterkach i trudnościach. W sytuacji gdy tego zabraknie, młoda osoba może szukać pomocy w innym środowisku, gdzie może pojawić się alkohol (np. rówieśniczym).

Często, aby zahamować dane zachowanie, karzemy dziecko. Ale może korzystniej byłoby poświęcić mu czas i zastanowić się nad odpowiedzią „dlaczego?”. Może zamiast krzyczeć i awanturować się z dzieckiem warto zbliżyć się bliżej do problemu i wykazać chęć zrozumienia dlaczego takie zachowanie ma miejsce. Odczytywanie niezaspokojonych potrzeb u dzieci i młodzieży oraz podejmowanie prób zrozumienia sytuacji z perspektywy dziecka może okazać się kluczowe i zahamować zachowania destrukcyjne, w tym spożywanie alkoholu.

Gimnazjaliści pytani czy rodzice rozmawiali z nimi o szkodliwościach picia alkoholu aż w 41% zadeklarowali, że rodzice nie odbyli z nimi takiej rozmowy. A Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że alkohol zajmuje trzecie miejsce wśród czynników ryzyka zdrowia populacji (po nadciśnieniu tętniczym i nikotynie), a ponad 60 rodzajów chorób i urazów ma związek z alkoholem. Patrząc na coraz niższy wiek inicjacji alkoholowej oraz jak często młodzież się uzależnia warto zainteresować się szybciej tym tematem. Korzystne jest bowiem zapobieganie występowaniu zachowań destrukcyjnych. Alkohol sam w sobie nie jest zagrożeniem, prawdziwym problemem jest to co czyni kogoś podatnym na picie alkoholu.

mgr Ewelina Wolska – Pełnomocnik Wójta ds. PiRPA w Szemudzie