

*Porozmawiajmy*  
*o alkoholu &*  
*i tytoniu*



# Poznaj fakty:

# 1

Okolo 70% mlodych ludzi na swiecie nie pije alkoholu.

Z ostatniego globalnego badania U-Report wynika, ze mlodzi ludzie sa swiadomi tego, ze alkohol nie sluzi zdrowiu.



48%

48% mlodych jest swiadomych, ze picie alkoholu jest niebezpieczne i szkodliwe dla zdrowia

34%

34% mlodych jest swiadomych, ze nawet sporadyczne picie jest niezdrowe

75%

75% mlodych jest swiadomych, ze tytoń lub papierosy sa szkodliwe

**Picie i palenie nie sprawi, ze bedziesz czuc sie lepiej, nie pomoze ci w kontaktach towarzyskich, ani nie sprawi, ze dopasujesz sie do otoczenia. Twoje pokolenie moze zmienic sposob, w jaki myslimy o substancjach psychoaktywnych! Mozecie wyznaczac wlasciwa droge!**

# 2

Istnieje wiele czynnikow, ktore wplywaja na podjecie decyzji o spozywaniu alkoholu i paleniu papierosow.

Influencerzy, celebryci, osoby dorosle, znajomi, ktorzy piją i palą, a nawet postacie w filmach czy w reklamach, moga powodowac, ze postrzegamy alkohol jako cos atrakcyjnego.



**Upewnij sie, ze posiadasz wiedze o szkodliwosci wyrobow tytoniowych i alkoholu. Zastanow sie, jak chronic sie przed negatywnymi wplywami z zewnatrz tak, abys mogl podejmowac swiadomie decyzje, zgodne ze swoimi potrzebami.**

# 3

Picie alkoholu wpływa na nasze funkcjonowanie, w tym na widzenie, słyszenie, poruszanie się, prowadzenie rozmowy, kontrolowanie emocji i podejmowanie decyzji.

## Myślenie

**Kora przedczołowa** to część naszego mózgu, która jest odpowiedzialna za procesy myślowe i podejmowanie decyzji. Na ten obszar najmocniej wpływa alkohol i nawet niewielkie jego ilości mogą zmienić naszą zdolność do dokonywania bezpiecznych wyborów i odpowiedniego zachowania w sytuacjach społecznych.



## Funkcje ciała

**Rdzeń przedłużony** - to obszar naszego mózgu, który kontroluje automatyczne funkcje ciała, takie jak oddychanie i rytmiczne bicie serca. Pomaga utrzymać nas przy życiu, bez naszej świadomości. Alkohol powoduje, że rdzeń spowalnia lub całkowicie przestaje pracować. Może to spowolnić nasz oddech, a nawet obniżyć tętno, co stanowi zagrożenie dla życia.

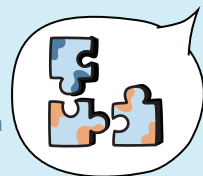


## Koordynacja

**Móździec** to część naszego mózgu, która kontroluje równowagę i koordynację pracy mięśni. Picie alkoholu hamuje nasze funkcje motoryczne i spowalnia czas reakcji, dlatego prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu jest niezwykle niebezpieczne. Dlatego też pijane osoby mają problemy z wypowiedzaniem się i z poruszaniem się.

## Pamięć & uczenie się

**Hipokamp** jest odpowiedzialny za uczenie się i pamięć. Alkohol utrudnia hipokampowi wykonywanie tych funkcji, co może przekładać się na problemy w koncentracji i w nauce nowych umiejętności. Podczas dojrzewania mózg nadal się rozwija i najpoważniejsze uszkodzenia mózgu związane z alkoholem zdarzają się właśnie w obrębie hipokampu.



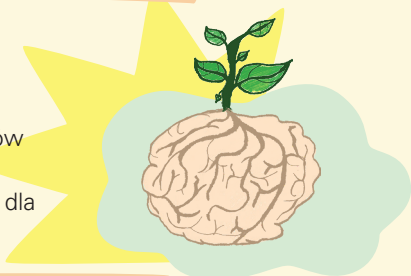
## Piąty zmysł



**Kora mózgowa** odbiera informacje z różnych części naszego ciała. Alkohol spowalnia zdolność jej do odbierania informacji i może prowadzić do zaburzeń widzenia i przytępionego zmysłu węchu, smaku, dotyku oraz słuchu. Może utrudniać to wykonywanie nawet nieprostych czynności, a także przyczyniać się do urazów.

# 4 Mózg rozwija się do około 25. roku życia

Picie alkoholu przez nieletnią osobę zaburza rozwój jej mózgu. Może prowadzić do uzależnienia lub problemów z używaniem alkoholu przez resztę naszego życia. Dlatego właśnie picie jest znacznie bardziej szkodliwe dla nastolatków niż osób dorosłych.



# 5 Jesteśmy skłonni podejmować bardziej ryzykowne decyzje w towarzystwie znajomych.

Jeśli czujesz, że jesteś zachęcany do picia, a nie chcesz tego robić, możesz użyć jednej z poniższych odpowiedzi:



Boli mnie głowa. Potrzebuję napić się wody.

Na razie nie mam ochoty. Może później się poczęstuję.

Nie mogę pić. Mam zaplanowane ważne rzeczy na jutrzejszy poranek.

Dzięki, ale alkohol powoduje, że potem się źle czuję.



Może znajdziesz kogoś bliskiego, kto będzie miał podobne podejście do alkoholu. Zawsze wsparcie innych osób pomaga!

# 6 Moc mediów

Jesteśmy bombardowani obrazami alkoholu i wyrobów tytoniowych – w reklamach, mediach społecznościowych, filmach czy internecie. Obrazy te mogą wywoływać wrażenie, że picie i palenie jest czymś normalnym, a nawet atrakcyjnym.. **ale czy faktycznie tak jest?**

Oczekiwania



VS

Rzeczywistość



# 7

Czy kiedyś zastanawialiście się co znajduje się w papierosie?



Żelazo



Aceton



Amoniak



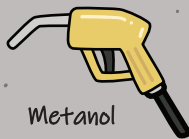
Metan



Butan



Arszenik

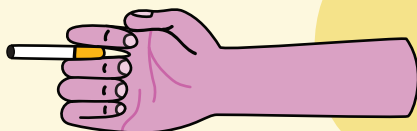


Metanol



Kwas stearynowy

+ 7 tys. innych substancji uzależniających



# 8

Wchłanianie tych substancji uszkadza różne części naszego ciała.

Kiedy pierwszy raz człowiek zapali, zaczyna kaszleć – to naturalna reakcja naszego organizmu, świadcząca o tym, że **broni się przed czymś szkodliwym** i chce się tego pozbyć. **Palenie upośledzenia system odpornościowy**, przez co trudniej jest mu zwalczać różnego rodzaju infekcje dróg oddechowych.

Palenie wpływa także na nasz mózg, **uzależniając go** od substancji w nim zawartych. Osoby uzależnione nie potrafią wytrzymać więcej niż kilku godzin bez nikotyny. Bez nikotyny nie potrafią się skupić i są rozdrażnione. Papierosy **podwyższają także ryzyko zachorowania** na nowotwory i choroby serca.

Czy wiesz, że

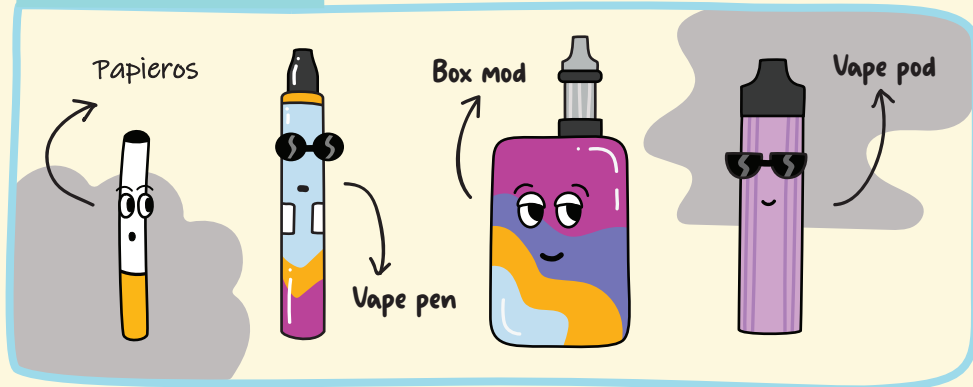
Nikotyna w ciągu 10-20 sekund dociera do naszego mózgu. Jest to substancja silnie uzależniająca, której organizm może domagać się przez całe życie. 9 na 10 dorosłych palaczy zaczęło palić przed ukończeniem 18 roku życia.

# 9

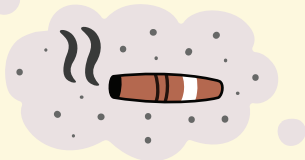
Producenci wyrobów tytoniowych wiedzą, że młodzi ludzie zrozumieili, jak szkodliwe jest palenie.

Dlatego zaczęli wprowadzać na rynek produkty zawierające tytoń, ale w innych formach, sugerując, że są one zdrowszą alternatywą... co nie do końca jest zgodne z prawdą...

## Ewolucja papierosów:



Różne kolory i smaki tytoniów są wykorzystywane, aby skusić młodszych konsumentów. Należy jednak pamiętać, że niezależnie od formy, tytoń ma szkodliwy wpływ na nasze zdrowie.



# Pomyśl o tym:

Wypracuj swoje zdanie na temat alkoholu i wyrobów tytoniowych.

Nie ma dobrych i złych odpowiedzi na pytania zamieszczone poniżej – ich celem jest skłonienie do refleksji i rozmowy.

*Czy media i firmy rozrywkowe powinny ponosić odpowiedzialność za promowane przez siebie obrazy, związane z alkoholem/tytoniem? Jaki wpływ mogłyby mieć obowiązkowe etykiety ostrzegawcze na treściach medialnych dotyczących promocji używania tych substancji? A może firmy powinny płacić podatki za produkcję treści promujących używanie szkodliwych substancji?*

*Czy kiedykolwiek znalazłeś się w sytuacji, w której ktoś proponował ci papierosy/alkohol? Czy czułeś się pod presją, czy byłeś zaciekawiony? Jaką radę dalbyś znajomej/znajomemu, który wybiera się na spotkanie, gdzie może pojawić się alkohol/papierosy?*

*Zdarza się, że ludzie sięgają po używki, aby stłumić uczucie stresu, osamotnienia, smutku czy nudy. Zastanów się nad 3 lepszymi sposobami radzenia sobie ze stresem.*

*Alkohol i wyroby tytoniowe są nielegalne dla osób poniżej 18 r.ż. Dlaczego mimo to młodzi ludzie mają do nich dostęp? Co powoduje trudności w odmawianiu spożywania tych substancji?*

*Jakie podejście do alkoholu i wyrobów tytoniowych mają osoby dorosłe w twoim najbliższym środowisku? Czy zgadzasz się z nimi?*

*Dlaczego palenie i picie jest szczególnie szkodliwe dla nastolatków (w porównaniu do osób dorosłych)? Od jakiego wieku według ciebie powinny być dostępne w sprzedaży alkohol i papierosy?*

*Co sądzisz o stwierdzeniu, że „alkohol może sprawić, że będziesz radosny”? Zgadzasz się z nim, czy nie? Jakie inne rzeczy mogą powodować, że poczujesz się tak samo, a nawet bardziej szczęśliwy?*