

PAREIZI VAI NEPAREIZI?

Nodarbības ilgums:	40 - 60 minūtes
Materiāls un sagatavošanās:	Apgalvojumus var nolasīt skaļi vai arī izsniegt „Materiāla skolēniem Nr. 1” kopijas.
Mērķis:	Šī uzdevuma mērķis ir mudināt skolēnus apdomāt un apspriest tipiskus mītus par alkoholu un tā fizisko un emocionālo ietekmi. Uzdevums sniegs svarīgas zināšanas par šo tēmu.
Darba metodes:	Diskusija klasē vai grupās

IEVADS

Šajā uzdevumā skolēni klasē vai grupās atbild uz vairākiem apgalvojumiem par alkoholu un riskiem, kas saistīti ar tā lietošanu, novērtējot tos ar „pareizi/nepareizi”. Skolēni paziņo, vai viņi uzskata, ka apgalvojums ir pareizs vai nepareizs. Pēc tam, kad visi ir atbildējuši uz jautājumiem, ieteicams apspriest skolēnu viedokļus un salīdzināt tos ar pareizajām atbildēm, kas sniegtas „Palīgmateriālā skolotājiem”. Alternatīvi, ja skolēniem ir pieeja internetam, katrai grupiņai jāpamato ar faktiem sava atbilde.

ĪSTENOŠANA

1. Paskaidrojiet skolēniem, ka tiks apspriesti pareizi un nepareizi apgalvojumi par alkoholu. Izlemiet, vai diskusija notiks klasē vai grupās.
2. Tad izdaliet vai nolasiet skaļi apgalvojumus, kas sniegti „Materiālā skolēniem Nr. 1”. Atbildes uz šiem apgalvojumiem ir iekļautas „Palīgmateriālā skolotājiem”.
3. Uzdevuma noslēgumā iztirzājiet šādus jautājumus:
 - **Vai jūs zināt daudzus pieņēmumus un mītus par alkoholu? Vai, pēc jūsu domām, tie ir pareizi vai nepareizi? Vai zināt, kas tajos ir nepareizs?**
 - **Kā un kāpēc, jūsuprāt, ir radušies/radīti mīti par alkoholu?**
 - **Mīti reizēm tiek izmantoti pretalkohola kampaņās. Kā jūs domājat, kuri uzdevuma veikšanas laikā minētie mīti varētu labi iederēties šādās kampaņās? Izskaidro, kāpēc!**

PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJAM

APGALVOJUMS:

Uz katru cilvēku alkohols atstāj atšķirīgu ietekmi!

ATBILDE:

Pareizi!

Kad cilvēks iedzer alkoholu, alkohols ar asinsrites sistēmas palīdzību sāk cirkulēt organismā. Tas ietekmē smadzeņu daļas, kas kontrolē garīgo darbību, lēmumu pieņemšanu, kustības un vērtēšanas spējas. Alkohols liek mums justies atbrīvotākiem un likvidē nomāktības sajūtu. Alkohols ietekmē tās nervu sistēmas daļas, kas kontrolē runāšanu, koordināciju un redzi. Līdz ar to, pēc pārmērīgas alkohola lietošanas mēs jutamies apreibuši, nestabili un mums ir grūti koncentrēties.

Alkohola ietekme uz individu ir atkarīga no alkohola patēriņa apjoma un koncentrācijas, personas auguma un apmēriem un no tā, ko viņš vai viņa ir apēdis. Ēdiens kuņģī „ierobežo” alkohola ietekmi un ietekmē asins absorbētā alkohola daudzuma iesūkšanos asinsritē. Alkohola ietekme ir atkarīga arī no tā, ko un cik ātri cilvēks ir izdzēris. Uz katru cilvēku dažādās situācijās alkohols atstāj atšķirīgu ietekmi, atkarībā no tā brīža garastāvokļa, apkārtējās vides un situācijas.

Sieviešu un vīriešu organismi absorbē alkoholu atšķirīgos veidos. Tas ir saistīts ar veidu, kā alkohols izplatās organismā ar ķermeņa šķidrumiem. Vispārīgi runājot, sievietes organisms salīdzinājumā ar vīrieša organismu satur vairāk ķermeņa tauku un mazāk šķidrumu. Tātad, ja vīrietis un sieviete izdzer vienādu daudzumu alkohola, spirta koncentrācija sievietes organismā būs lielāka nekā vīrieša organismā. Tas izskaidro, kādēļ sievietes mēdz piedzerties ātrāk nekā vīrieši.

APGALVOJUMS:

Dažiem cilvēkiem nekad nav "paģiru"!

ATBILDE:

Nepareizi!

Katram cilvēkam, kurš iedzēris pārāk daudz, nākamajā dienā ir "paģiras". "Paģiru" simptomi ir slāpes, slikta dūša, nogurums, galvassāpes un paaugstināts jutīgums pret skaņām un gaismu. Tas notiek, jo ķermenis zaudē pārāk daudz ūdens un tā rezultātā atūdeņojas. Bez tam alkohols kairina kuņģi, izraisot gremošanas traucējumus, sliktu dūšu un vemšanu.

Daži cilvēki var izdzert vairāk par citiem un nejust īpašas "paģiras", taču katra cilvēka organisms reaģē uz pārmērīgu izdzertā alkohola daudzumu. Piemēram, aknas nespēj pārstrādāt pārmērīgu alkohola apjomu īsā laika posmā, līdz ar to organismam ir vajadzīgs ilgāks laiks, lai atgūtos.

Daži cilvēki apgalvo, ka stipra kafija, auksta duša vai gāzētie dzērieni var palīdzēt tikt galā ar "paģirām". Patiesībā palīdz tikai laiks.

Sadzīvē vārds "paģiras" tiek lietotas, lai apzīmētu sliktu pašsajūtu nākamajā rītā pēc alkohola lietošanas. Tomēr paģiru sindroms jeb abstinences sindroms medicīniski ir fiziski un psihiski smags stāvoklis, kas rodas narkomāniem vai alkoholiķiem, ja pēkšņi pārtrauc lietot pierastu narkotisku vielu vai ir pārtraukta dzeršana un alkohols vairs nenonāk organismā. Vispirms rodas somātiskie traucējumi – roku trīce, svīšana, sirdsklauves un sāpes sirds apvidū, paaugstināts, sausums mutē, slikta dūša, vemšana, reizēm caureja, miega un ēstgribas traucējumi.

Avots: Populārā medicīnas enciklopēdija, 1984.

APGALVOJUMS:

Piedzeršanās nevienam nekaitē!

ATBILDE:

Nepareizi!

Liels alkohola devas izdzeršana var būt bīstama, jo organisms nespēj metabolizēt visu izdzerto alkoholu. Kaitīgā ietekme spēcīgāk izpaužas jauniešiem nevis vecākiem cilvēkiem, jo jauniešu organisms vēl aug, attīstās. Nepastāv tāda lieta kā noteikts augšanas laika ierobežojums, tomēr, lai aizsargātu augošus jauniešus no negatīvas ietekmes uz organismu, ir noteikts vecuma ierobežojums alkohola iegādei un lietošanai.

Reibumam ir fiziskas sekas. Cilvēkam ir slikta dūša, pasliktinās redze, viņš zaudē koordināciju un līdzsvaru. Alkohols ietekmē arī situācijas novērtēšanas spēju. Cilvēks kļūst neapdomīgāks un pieņem nepareizus lēmumus vai pasaka to, ko vēlāk nožēlo. Šie neapdomīgie lēmumi var būt arī ar tālejošām un pat letālām sekām. Pārmērīgas devas iedzeršana var izraisīt samaņas zudumu, saindēšanos ar alkoholu un pat nāvi.

Visvairāk alkohols kaitē tieši pašam lietotājam. Ja dzer daudz, sekas otrā dienā ir neizbēgamas. Jauniešiem alkohola kaitējums var neparādīties uzreiz, bet regulāra dzeršana var kļūt par iemeslu smadzeņu bojājumiem, mutes, rīkles vai barības vada vēzim, aknu cirozei, sirds slimībām vai impotencei, kas parādās tikai pieaugot. Pat ja tev nekļūst slikti, tomēr galvassāpes un apmiglota domāšana diez vai palīdzēs uzrakstīt kvalitatīvu referātu, kontroldarbu vai apgūt uzdoto tēmu.

ESPAD (2011) aptaujas anketā minētās alkohola lietošanas rezultātā radušās problēmas iespējams kategorizēt četrās problēmu grupās:

- 1. individuālās problēmas** (ietverot tādas jomas kā sliktas sekmes skolā, nelaimes gadījumus vai savainojumus un nokļūšanu slimnīcā),
- 2. attiecību problēmas** (ietver nopietnas problēmas attiecībās ar vecākiem un/vai draugiem),
- 3. seksuālas problēmas** (nodarbošanās ar seksu bez prezervatīva un nodarbošanās ar seksu, ko nākamajā dienā nožēloja),
- 4. likumpārkāpumi** (ietver piedalīšanos kautiņā, nepatikšanas ar policiju, bijis upuris zādzībai vai laupīšanai).

Avots: Latvijas Alkoholisko dzērienu ražotāju un izplatītāju asociācija (LADRJA); Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) pētījums „Atkarību izraisošo vielu paradumi un tendences skolēnu vidū”, 2011

APGALVOJUMS:*Cilvēki dzērumā biežāk riskē!***ATBILDE:***Pareizi!*

Alkohols ietekmē spriestspēju, kas nozīmē, ka cilvēki reibumā zaudē aizlieguma sajūtu un rīkojas riskantāk un nepārdomā sekas.

Dati liecina, ka aptuveni katrs piektais jauniešs norāda, ka alkohola lietošanas dēļ viņam / viņai ir radušās problēmas. 19% ir bijušas nopietnas problēmas ar vecākiem, 19% ir piedzīvojuši kautiņu, 19% ir piedzīvojuši nelaimes gadījumu vai guvuši savainojumu, 18% ir piedzīvotas nopietnas problēmas ar draugiem, 20% ir pasliktinājušās sekmes skolā vai darbā.

Alkohola lietošana atsevišķos gadījumos arī iesaistījusi nepatikšanās ar policiju (11%) vai likusi pašam kļūt par zādzības upuri (6%). Kā liecina pētījums, alkohola lietošana var novest skolēnus arī pie bezatbildīga seksa: 10% alkohola lietošanas dēļ nodarbojušies ar seksu bez prezervatīva un 7% nodarbojušies ar seksu, ko vēlāk nožēloja.

Aptuveni viena astotdaļa (12%) jauniešu ir norādījuši, ka tuva cilvēka dzeršana ir radījusi kaitējumu vai problēmas viņa dzīvē. To jauniešu vidū, kuriem kāds tuvs cilvēks alkoholu lieto pārmērīgi, aptuveni viena trešdaļa (32%) ir saskārusies ar cita dzeršanas radīto kaitējumu vai problēmām, 62% tuva cilvēka alkohola lietošana nav radījusi kaitējumu, bet 6% nebija atbildējuši uz šo jautājumu.

Visvairāk jauniešiem kaitē tuva ģimenes locekļa alkohola lietošana – ar alkohola lietošanas rezultātā radīto kaitējumu saskārušies 59% jauniešu, kuriem tuvs ģimenes loceklis lieto alkoholu pārmērīgi, savukārt tie jaunieši, kuri uzskata, ka alkoholu pārmērīgi lieto tuvs draugs vai cits radnieks, ar alkohola radīto kaitējumu saskārušies daudz retāk – attiecīgi 20% un 19%.

Avots: Pētījums „Atkarību izraisošo vielu paradumi un tendences skolēnu vidū”, 2011

APGALVOJUMS:*Cilvēkiem, kuri lieto alkoholu pārmērīgi daudz un regulāri, var rasties atkarības problēmas!***ATBILDE:***Pareizi!*

Cilvēkam, kas dzer pārmērīgi daudz vai ļoti bieži, rodas nepieciešamība izdzert aizvien vairāk, lai iegūtu tādu pašu efektu. Tas, cita starpā, rada lielāku atkarības risku.

Pētījumi liecina, ka uz katru aizkavēto alkohola lietošanas sākuma gadu turpmākās atkarības risks samazinās par 14 procentiem. Cilvēks, kurš pusaudža vecumā dzer daudz, var kļūt atkarīgs pāris gadu laikā. Pieaugušajiem šis process parasti norisinās daudz garākā laika posmā. Jauniešiem, kuru smadzeņu garozas pieres daiva, kas atbild par lēmumu pieņemšanu un plānošanu, vēl nav pilnībā attīstījusies, alkohola lietošana var būt īpaši bīstama un atkarību rosinoša.

APGALVOJUMS:

Alkohola lietošanā ir jātrenējas, lai varētu kontrolēt reibuma pakāpi.

ATBILDE:

Nepareizi!

Alkohola lietošanu nevar "uztrenēt", īpaši jaunieši. Dažādas cilvēku orgānu sistēmas nobriest un attīstās dažādi. Smadzenes veidojas līdz 25 gadiem. Īpaši tās smadzeņu daļas, kas atbild par intelektu un emocijām, tai skaitā par atkarībām tiek pilnveidotas līdz 25 gadiem. Pusaudžiem ir grūtāk kontrolēt savu reibuma pakāpi, jo viņu smadzenes vēl nav pilnībā attīstījušās un organisms par apreibšanu "paziņo" vēlāk. Smadzeņu attīstību nevar paātrināt. Pēc 25 gadu vecuma par reibumu organisms "paziņos" vienlīdz labi gan iepriekš lietojušiem, gan nelietojušiem cilvēkiem.

Ja alkoholu lieto ilgstoši, ķīmiskās vielas smadzenēs pielāgojas alkohola iedarbībai un ietekmē nervu šūnu darbību. Tas izraisa toleranci jeb mainītu organisma izturību. Proti, lietojot tikpat daudz alkohola kā agrāk, tā ietekme uz smadzenēm šķiet mazāka, tāpēc organismam ir vajadzīgs vairāk alkohola, lai sasniegtu to pašu efektu. Tas sekmē atkarību – situāciju, kad smadzenes ir pielāgojušās tik lielā mērā, ka bez alkohola klātbūtnes vairs nespēj normāli darboties.

Tādēļ "trenējoties" alkohola lietošanā cilvēks var nonākt līdz nekontrolētam alkohola patēriņam, jo organismam ir nepieciešams vairāk, lai sasniegtu to pašu efektu. Bieža alkoholisko dzērienu lietošana ar laiku rada stabilus traucējumus: paškontroles zudumu, paģiru sindromu, vemšanas aizsargrefleksa izzušana, neiroloģiski traucējumi un personības degradāciju. Tāpat tas nodara jau iepriekš apspriesto kaitējumu dažādiem orgāniem.

APGALVOJUMS:

Pilngadīgais var iegādāties alkoholu manām vajadzībām.

ATBILDE:

Nepareizi!

Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksā ir noteikts, ka alkoholisko dzērienu vai tabakas izstrādājumu nodošana nepilngadīgā rīcībā ir aizliegta. Par šo vielu nodošanu jauniešiem, kas jaunāki par 18 gadiem, tā ka tās kļuvušas brīvi pieejami lietošanai, tiek izteikts brīdinājums vai piemērots naudas sods līdz simt četrdesmit euro.

Alkoholisko dzērienu aprites likums nosaka, ka alkoholiskos dzērienus ir aizliegts pārdod personām, kas ir jaunākas par 18 gadiem. Tāpat šīs personas nedrīkst tos iegādāties. Lai pārliecinātos par personas vecumu, tirgotājam ir pienākums pieprasīt uzrādīt personu apliecinošu dokumentu. Personām vecumā no 18 līdz 25 gadiem, iegādājoties alkoholiskos dzērienus, ir pienākums uzrādīt personu apliecinošu dokumentu mazumtirgotājam visos gadījumos neatkarīgi no tā, vai mazumtirgotājs to ir pieprasījis.

APGALVOJUMS:

Vieglie alkoholiskie dzērieni nerada atkarību.

ATBILDE:

Nepareizi!

Nepastāv alkohola lietošanas "bezriskā" līmenis. Robežlīnija ir atkarīga no vecuma, svara, dzimuma utt. Par vienu alkohola vienību tiek uzskatīti 12 mililitri tīra (100%) alkohola (etanola). Tas ir daudzums, ko vesels pieauguša cilvēka organisms pārstrādā stundas laikā. Alkohola vienības jeb devas.

Sauss vīns	1 glāze (150 ml)	1,2 deva
Šampanietis	1 pudele (750 ml)	6 devas
Gaišais alus (Alk. 5%)	1 pudele (275 ml)	1 deva
Sidrs (Alk. 5,5%)	1 bundža vai alus pudele (500 ml)	1,8 deva
Kokteilis iepakojumā (Alk. 5,5%)	PET pudele (1,5 l)	4 devas
Tumšais alus (7%)	1 pudele (500 ml)	2,3 devas
	PET pudele (2 l)	9,2 devas
Kokteilis iepakojumā (Alk. 14,5%)	1 pudele (275 ml)	2,6 devas
Degvīns	1 glāze (40 ml)	1 deva
Rums	1 pudele (200 ml)	5 devas
Džins	1 pudele (350 ml)	8,8 devas
Brendijs	1 pudele (700 ml)	17,5 devas

No tabulas redzams, ka gan vieglie, gan stiprie dzērieni satur gana daudz alkohola vienību, tāpēc arī vieglie dzērieni, it sevišķi lielos daudzumos rada atkarību.

VIRZĪBA UZ PRIEKŠU

Lieciet skolēniem šos apgalvojumus un atbildes apspriest mājās kopā ar vecākiem.

Lai padziļināti izanalizētu šajā uzdevumā iekļautos jautājumus, mēs iesakām lūgt, lai skolēni šos un citus mītus izpēta padziļināti, meklējot papildinformāciju un vairāk atbilžu uz apgalvojumiem.

MATERIĀLS SKOLĒNIEM NR. 1 - PAREIZI VAI NEPAREIZI?

Vai zemāk minētie apgalvojumi, tavuprāt, ir pareizi vai nepareizi?

	Pareizi	Nepareizi
Uz katru cilvēku alkohols atstāj atšķirīgu ietekmi!		
Dažiem cilvēkiem nekad nav "paģiru"!		
Piedzeršanās nevienam nekaitē!		
Cilvēki dzērumā biežāk riskē!		
Cilvēkiem, kuri lieto alkoholu pārmērīgi daudz un regulāri, var rasties atkarības problēmas!		
Alkohola lietošanā ir jātrenējas, lai varētu kontrolēt reibuma pakāpi.		
Pilngadīgais var iegādāties alkoholu manām vajadzībām.		
Vieglie alkoholiskie dzērieni nerada atkarību.		