

DISKUSIJA

Nodarbības ilgums:	40 - 120 minūtes
Materiāls un sagatavošanās:	„Materiāla skolēniem Nr. 1” kopija visai klasei. Ja iespējams, nodrošiniet piekļuvi internetam, lai skolēni varētu sameklēt informāciju.
Mērķis:	Šīs nodarbības mērķis ir radīt diskusiju par alkohola ietekmi uz katru atsevišķu cilvēku un visu sabiedrību kopumā.
Darba metodes:	Grupu darbs Diskusija klasē

IEVADS

Dalībniekus lūdz iesaistīties diskusijā par alkohola ietekmi uz katru cilvēku un visu sabiedrību kopumā. Apspriediet gan negatīvos, gan arī pozitīvos aspektus. Visi šīs problēmas aspekti jāaplūko ar mērķi nodrošināt pēc iespējas reālistisku atspoguļojumu diskusijas laikā. Šī uzdevuma izpildei vajadzētu izmantot kopīgu klases diskusiju un diskusiju starp divām grupām ar dažādu pieeju.

ĪSTENOŠANA

1. Sāciet ar klases diskusiju par alkoholu saistībā ar skolēniem un apkārtējiem cilvēkiem, izmantojot šādus vispārīgus jautājumus:

- **Kurš jūsu ģimenes, draugu un paziņu lokā lieto alkoholu?**
- **Vai šajā lokā ir kāds, kurš alkoholu nelieto?**
- **Kas pērk alkoholu?**
- **Kad viņi dzer?**
- **Kur viņi dzer?**
- **Ar ko kopā viņi dzer?**

2. Sadaliet klasi divās grupās. Viena grupa analizē negatīvo alkohola ietekmi uz sabiedrību un individu, bet otra - pozitīvo ietekmi uz sabiedrību un individu. Ja vēlaties, varat izdalīt grupām „Palīgmateriālus skolotājiem”, kas izmantojami kā pamatinformācija.

3. Grupas strādā patstāvīgi, izmantojot „Materiālu skolēniem Nr. 1”. Šajos materiālos ir iekļauta tabula ar idejām, ko grupas var izmantot, lai analizētu pozitīvo/negatīvo alkohola ietekmi.

4. Kad grupas ir sagatavojušās, uzsāciet diskusiju. Diskusiju var vadīt skolotājs vai kāds no skolēniem. Grupām vajadzētu izmantot argumentus, kuri izstrādāti, lai pamatotu pozitīvo/negatīvo alkohola ietekmi uz sabiedrību un katru individu.

5. Uzzīmējiet uz tāfeles tabulu un ierakstiet izteiktos argumentus.

Sabiedrība	Indivīds
-	-
+	+

6. Uzdevuma noslēgumā ierosiniet klasei balsot par šādiem jautājumiem:

- **Vai negatīvā alkohola ietekme uz sabiedrību un katru individu ir lielāka par pozitīvo ietekmi? Pamatojiet atbildi!**

PALĪGMATERIĀLI SKOLOTĀJIEM

FAKTI PAR ALKOHOLU

Ietekme uz cilvēka organismu

Lietojot alkoholu, cilvēka uzvedība un garastāvoklis mainās atkarībā no alkohola koncentrācijas asinīs un tā pieauguma tempa. Sākumā tas ir patīkami – cilvēks relaksējas un jūtas labi. Aizliegumi vairs neeksistē, kluss cilvēks var kļūt runīgs un satraukts cilvēks var justies mierīgāks. Tomēr lielākajai daļai cilvēku alkohols tikai pastiprina esošo garastāvokli. Laimīgs cilvēks jūtas vēl laimīgāks, bet noskumis – vēl skumjāks.

Jo vairāk cilvēks izdzer, jo mazāk viņš spēj kontrolēt savas emocijas un organisma norises. Izruna kļūst neskaidra. Noskaņojums strauji mainās, iespējami emocionāli izvirdumi. Kļūst grūti kontrolēt savu ķermeni – cilvēks streipuļo, zaudē koordināciju vai pat nokrīt. Tie, kuri dzer alkoholu lielos daudzumos, var zaudēt samaņu, kā arī saindēties ar alkoholu.

Smadzeņu bojājums ir sastopams samērā daudzos ilgstošas un pārmērīgas alkohola lietošanas gadījumos. Pirmās pazīmes ir problēmas ar islaicīgo atmiņu – t.i., spēju atcerēties lietas, kas notikušas pēdējā laikā. Agrīnas smadzeņu bojājuma pazīmes var būt atmiņas zudums pēc alkohola lietošanas.

Sirds speciālistiem ir dažādi viedokļi par to, kā alkohols ietekmē sirdi, taču visi speciālisti ir vienprātis, ka pārmērīgs alkohola patēriņš var bojāt gan sirdi, gan arī asinsvadus. Asinsspiediens kļūst pārāk augsts, un tas var izraisīt sirds mazspēju un pat nāvi.

Aknas ir viens no sarežģītākajiem ķermeņa orgāniem. Viens no vissvarīgākajiem aknu uzdevumiem ir „detoksikācijas stacijas” funkcija. Aknas aizsargā organismu no saindēšanās, sadalot kaitīgās vielas pirms iekļūšanas asinsritē. No visiem ķermeņa orgāniem aknas ir tas orgāns, kas visvairāk cieš no pārmērīgas dzeršanas, jo gandrīz viss cilvēka iedzertais alkohols tiek metabolizēts aknās. Jau pēc pāris dienu ilgas dzeršanas aknas pietūkst un tajās rodas iekaisums. Tiek bojātas aknu šūnas, un to funkcijas pasliktinās. Šāda veida aknu bojājumi ir ļoti izplatīti.

Avots: Latvijas Alkoholisko dzērienu ražotāju un izplatītāju asociācija (LADRIA), 2012

Ko saka likums?

Latvijā cilvēki var iegādāties alkoholiskos dzērienus no 18 gada vecuma. Latvijā nav atļauts lietot alkoholiskos dzērienus publiskās vietās (t.i. parkos, uz ielas, sabiedriskajā transportā utt.). Restorāniem, bāriem un kafejnīcām nepieciešama speciāla alkohola tirdzniecības atļauja, lai varētu pārdot alkoholu.

Alkoholisko dzērienu mazumtirdzniecība ir aizliegta izglītības iestāžu un ārstniecības iestāžu, policijas, karaspēka daļu un citu militarizēto formējumu telpās un teritorijā; novietnēs; kioskos, telpās, kurās nav tirdzniecības zāles, kā arī ēkās, kuras nav nodotas ekspluatācijā; tirdzniecības vietā, kas atrodas daudzdzīvokļu mājā, ja iekļūšanai šajā tirdzniecības vietā tiek izmantotas koplietošanas kāpnes vai telpas; tirdzniecības automātos; un no transportlīdzekļiem, izņemot specializētos autoveikalus.

Alkohola tirdzniecība ir ierobežota arī laika ziņā – to nedrīkst pārdot no pulksten 22.00 līdz 8.00, izņemot tādas mazumtirdzniecības vietas, kurās alkoholiskie dzērieni tiek realizēti izņemamā veidā un tiek nodrošināta to patērēšana uz vietas, kā arī beznodokļu tirdzniecības veikalus (Alkoholisko dzērienu aprites likums). Bērnu tiesību aizsardzības likuma 48. pantā ir noteikts, ka bērni līdz 18 gadiem nedrīkst lietot alkoholu. Administratīvā pārkāpuma kodeksa 171. pantā ir definēts, ka nepilngadīgais par alkohola lietošanu vai atrašanos alkoholisko dzērienu vai citu apreibinošo vielu ietekmē, tiek administratīvi sodīts.

Kāpēc mums ir noteikts vecuma ierobežojums attiecībā uz alkohola lietošanu un iegādi?

ASV pētījumi liecina, ka uz katru aizkavēto alkohola lietošanas sākuma gadu turpmākās atkarības risks samazinās par 14 procentiem. Pusaudži nevar izvērtēt savas dzeršanas sekas tā, kā to spēj lielākā daļa pieaugušo. Pusaudžiem ir grūtāk aptvert, ka viņi sāk apreibt (viņu organisms to „paziņo” vēlāk, nekā pieaugušā organisms), un viņi biežāk nonāk pārmērīga reibuma stāvoklī. Cilvēks, kurš pusaudža vecumā dzer daudz, var kļūt atkarīgs pāris gadu laikā. Pieaugušajiem šis process parasti norisinās daudz garākā laika posmā un bieži ir saistīts ar emocionāliem pārdzīvojumiem. Pieaugušie neklūst atkarīgi ļoti īsā laikā un spēj vieglāk saskatīt brīdinājuma zīmes un laikus iegrozot savus dzeršanas paradumus. 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. Alkohola lietošanas pārtraukšana prasa ļoti daudz apņēmības un laika.

Pusaudžu nespēja novērtēt alkohola lietošanas sekas nozīmē, ka viņi biežāk nonāk sarežģītās un bīstamās situācijās. Paaugstinās arī nelaiemes gadījumu iespējamība. Lielākā daļa pusaudžu, kas iesaistās kautiņos vai pirmo reizi izmēģina narkotikas, ir piedzērušies.

Pusaudža vecumā cilvēka personība ir visneaizsargātākā. Šajā dzīves periodā cilvēkiem attīstītās socializācijas, saziņas un flirtēšanas prasmes. Ja cilvēks sāk dzert pusaudža vecumā, pastāv liels risks, ka socializācija, saziņa un flirtēšana viņam šķitīs iespējama tikai pēc alkohola lietošanas.

Alkohols un ceļu satiksme

Mehānisko transportlīdzekļu vadīšana alkohola reibumā ir bīstama un pretlikumīga. Joprojām starp katriem 100 negadījumiem 6 izraisītie ceļu satiksmes negadījumi ir notikuši, šoferim esot pie stūres alkohola reibumā (Ceļu satiksmes drošības direkcijas 2013.gada dati). Braukšana dzērumā nozīmē, ka persona vada transportlīdzekli alkohola reibumā. Juridiskā ziņā Latvijā cilvēks ir vainīgs par braukšanu dzērumā, ja viņš vai viņa ir vadījis mehānisko transportlīdzekli pēc alkohola lietošanas un alkohola līmenis asinīs, kas noteikts ar asins analīzes metodi, ir vismaz 0,2‰ (ja auto vadīšanas stāžs ir mazāks kā 2 gadi) vai 0,5‰ (ja auto vadīšanas stāžs pārsniedz 2 gadus). Mopēda vai velosipēda vadītājam alkohola koncentrācija asinīs nedrīkst pārsniegt 0,5 promiles. Par braukšanu dzērumā uzskata arī gadījumus, kad persona atrodas tādā alkohola vai citas vielas iespaidā, ka droša mašīnas vadīšana nav iespējama (Ceļu satiksmes likums, 28.pants).

Nav iespējams pateikt, cik daudz cilvēkam jāizdzer, lai alkohola līmenis asinīs sasniegtu 0,2‰. Tas ir atkarīgs no cilvēka svara, dzimuma, veselības stāvokļa, pirms tam apēstā ēdiena daudzuma utt. Diviem cilvēkiem var būt dažāds alkohola līmenis asinīs pat tad, ja viņu izdzertā alkohola apjoms ir vienāds. Nav iespējams paātrināt alkohola metabolismu – tādi „ārstniecības paņēmieni” kā pirts, kafija un svaigs gaiss nepalīdz. Organisms metabolizē alkoholu neatkarīgi no šiem ārējiem apstākļiem.

Alkohols un sabiedrība

Alkohola lietošana mūsu sabiedrībā ir atļauta, taču tas nenozīmē, ka alkohols ir nekaitīgs. Alkohola pārmērīga lietošana, tāpat kā cita veida narkomānija, rada fizisku un garīgu kaitējumu. Pārmērīga alkohola lietošana ilgākā laika posmā palielina atkarības risku. Ja cilvēks ir atkarīgs no alkohola, viņš nespēj kontrolēt savu dzeršanu.

Pasaules veselības organizācijas globālajā alkohola un veselības statusa ziņojumā (WHO, 2014) norādīts, ka pārmērīga alkohola lietošana ir viens no pasaules veselības apdraudējumiem un ir cēlonis vairāk nekā 200 dažādu slimību un traumu veidiem, kā arī nāves cēlonis 3,3 miljoniem cilvēku 2012 gadā. No visiem nāves gadījumiem pasaulē 6% ir attiecināmi uz alkoholu, bet alkohols kā galvenais nāves riska faktors ir vīriešiem vecuma grupā no 15 līdz 59 gadiem.

Alkohola lietošanas rezultātā saīsinās dzīves ilgums, kas ievērojami atšķiras Eiropas valstīs. Rietumeiropas un Austrumeiropas vīriešiem vecumā no 20 līdz 64 gadiem dzīves ilguma samazināšanās alkohola lietošanas dēļ atšķiras aptuveni par 25% (WHO, 2011).

Mirstība no saslimšanām, kas tieši saistīta ar alkohola lietošanu, atbilstoši Slimību profilakses un kontroles centra Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāzes datiem, Latvijā pēdējos trīs gados ir stabila. 2011. gadā mirstības rādītājs no saslimšanām, kas tieši saistītas ar alkohola lietošanu (843 nāves gadījumi) bija 40,2 nāves gadījumi uz 100 000 jeb 2,7% no kopējās mirstības. 2011. gadā no slimībām, kas tieši saistītas ar alkoholu (piemēram, aknu ciroze, alkohola kardiomiopātija un saindēšanās ar alkoholu) miruši 786 cilvēku jeb 38,2 uz 100 000 (Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāzes dati, 2011).

Kā liecina pētījums „Atkarību izraisīto vielu paradumi un tendences skolēnu vidū”, alkoholiskie dzērieni bērniem un jauniešiem ir ļoti viegli pieejami. Kopumā 84,2% aptaujāto jauniešu Latvijā atzīst, ka alkohols ir viegli vai ļoti viegli pieejams. Tik augsts alkohola pieejamības vērtējums var liecināt, ka jauniešiem vecumā no 15 līdz 16 gadiem iegūt alkoholiskos dzērienus gandrīz nerada problēmas.

Aptaujāto jauniešu sniegtās atbildes par dažādu alkoholisko dzērienu veidu pieejamību ir atšķirīgas. Jauniešu vecumā no 15 līdz 16 gadiem vērtējumā visvieglāk pieejams ir sidrs (77,3% norādījuši, ka tas ir viegli vai ļoti viegli pieejams) un alus (77,0%). Nedaudz mazāk kā divas trešdaļas (aptuveni 60%) jauniešu kā viegli vai ļoti viegli pieejamus norādījuši gatavos alkoholiskos kokteiļus un vīnu. Salīdzinoši grūtāk jauniešiem ir pieejami stipri alkoholiskie dzērieni, tomēr vairāk kā puse (54,5%) tos vērtē kā diezgan viegli vai ļoti viegli pieejamus.

Regulāra alkohola lietošanas pieredze, proti, 40 un vairāk reizes dzīves laikā, ir aptuveni vienai trešdaļai aptaujāto jauniešu. Tikmēr 21% skolēnu ir lietojuši alkoholu vairāk nekā 20 reizes pēdējā gada laikā, bet 7% - vairāk nekā desmit reizes pēdējā mēneša laikā. Augstā alkoholisko dzērienu pieejamība liecina, ka bieži vien alkoholisko dzērienu tirgotāji apzināti pārkāpj alkoholisko dzērienu tirdzniecības aizliegumu nepilngadīgām personām (likumprojekta „Grozījumi Latvijas Administratīvo pārkāpumu kodeksā” anotācija, 2012).

VIRZĪBA UZ PRIEKŠU

Palūdziet skolēniem patstāvīgi vai grupās uzrakstīt izglītojošus rakstus (varat arī veidot diskusijas klasē) par tematu „Alkohola lietošanas ietekme uz sabiedrību un katru individu”. Apkopojiet rakstus laikrakstā un iepazīstiniet ar to pārējos skolēnus un vecākus.

MATERIĀLS SKOLĒNIEM NR. 1 – DISKUSIJA

DARBA UZDEVUMS, 1. GRUPA:

Jums jānosaka alkohola negatīvā ietekme uz sabiedrību un uz individu.

DARBA UZDEVUMS, 2. GRUPA:

Jums jānosaka alkohola pozitīvā ietekme uz sabiedrību un uz individu.

Izstrādājot argumentus, aplūkojiet šādus tematus:

Lielveikali	Slimnīcas	Alkoholisms
Policija	Skolas	Bāri un restorāni
Cenas	Pilsēta	Pusdienas
Rūpniecība	Autovadītāji	Gājēji
Kautiņi	Darbs	Lauksaimniecība
Svinības draugu pulkā	Transports	Velosipēdisti
Valsts ekonomika	Ģimene	Sports