

Osnovna šola Lava

Celje

ALKOHOL IN MLADI



AVTORJI : NINA RIBIČ, NINA KODRIN

RAZRED: 9. RAZRED

MENTORICA: KSENIJA KOŠTOMAJ, učiteljica BIO-GO

PODROČJE : BIOLOGIJA

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2008



1. KAZALO

2. POVZETEK.....	3
3. UVOD.....	4
3.1. POIMENOVANJE IN PREDSTAVI TEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	4
3.2. HIPOTEZE.....	5
3.3. IZBOR IN PREDSTAVI TEV RAZISKOVALNIH METOD.....	6
3.3.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO	6
3.3.2 METODA ANKETIRANJA.....	6
3.3.3 METODA OBDELAVE PODATKOV.....	6
4. OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE.....	7
4.1. PREDSTAVI TEV POTEKA RAZISKOVALNEGA DELA	7
4.2. PREDSTAVI TEV PROBLEMA RAZISKAVE.....	8
4.2.1. ALKOHOLIZEM	8
4.2.2. KAJ JE ALKOHOL?	9
4.2.3. ALKOHOL KOT DROGA.....	10
4.2.4. ALKOHOL - PRVA IN NAJPOGOSTEJŠA DROGA PRI MLADOSTNIKU	10
4.2.5. UČINKI ALKOHOLA	11
4.2.6. POSLEDICE	13
4.2.7. ODVISNOST OD ALKOHOLA.....	14
4.2.8. ALKOHOL IN ZDRAVJE	15
4.2.9. PRVA POMOČ PRI ZASTRUPITVAH.....	17
4.2.10. VZROKI, ZAKAJ MLADI POSEGAJO PO ALKOHOLU	18
4.2.11. ŽIVLJENJSKA ZGODBA.....	18
4.2.12. KAKO PREPOZNATI, ALI MLADOSTNIK PIJE?	20
4.2.13. KAKO UKREPATI?.....	21
4.3. PREDSTAVI TEV RAZISKOVANIH REZULTATOV	22
4.4. ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA.....	31
5. ZAKLJUČEK	32
6. VIRI	33
7. SEZNAM FOTOGRAFIJ.....	34
8. PRILOGE	35

2. POVZETEK

Živimo v času, ko ljudje stremijo k temu, da dobijo vse, kar si želijo. Skoraj vse je dostopno vsakomur, tudi alkoholne pijače. Veliko ljudi posega po njih in se ne zaveda, kolikšno tveganje pomeni uživanje alkohola za njihovo telesno in duševno zdravje.

Alkohol je naša avtohtona droga, predvsem vino, v nekaterih predelih Slovenije tudi žganje. Veliki večini se zdi uživanje alkohola nekaj samoumevnega, nekaj, kar sodi v naš prostor in je vezano na tradicionalne obrede ter je del naše kulture.

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, kakšen je odnos mladih do alkohola, kje in kdaj se srečujejo z njim, zakaj ga uživajo, kaj si mislijo o tistih, ki ga uživajo itd.

Sestavili sva vprašalnik in anketirali učence 8. in 9. razredov treh osnovnih šol v Celju. Meniva, da je alkohol med mladimi precej razširjen, da so premalo osveščeni o njegovi škodljivosti in da se starostna meja, ko ga začnejo uživati alkohol, znižuje.

3. UVOD

3.1. POIMENOVANJE IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Sva devetošolki osnovne šole in opažava, da je vedno več osnovnošolcev, ki posegajo po alkoholu, med njimi tudi najini vrstniki. Prav zato sva se odločili za raziskovalno nalogo o alkoholu in mladoletnih osebah, saj sva mnenja, da mladi ljudje prepogosto in prehitro posegajo po teh pijačah.

Mnogi so mnenja, da se "pijančevanje" začne pri prestopu iz osmega v deveti razred. Da bi se o tem prepričali, sva naredili raziskavo in o tem povprašali mnoge mladoletnike.

Verjetno vsak, ki odide v petek v mesto, bodisi po nakupih ali pa kar tako, na sprehod, lahko opazi mnogo alkoholiziranih mladoletnih oseb. Mladi danes dobijo alkohol že na vsakem koraku. Kaj nam pomaga prepoved prodaje alkoholnih pijač mladoletnim osebam, če jim jih lahko priskrbijo polnoletni prijatelji.

Zakaj piti? Velikokrat se mladi zgledujejo po svojih vzornikih, npr. rock skupinah, ki uživajo alkohol kar na odru med koncertom. Vzrok je lahko izguba ljubljene osebe, želja, da bi nas medse sprejela določena družba, težave doma ali v šoli, lahko pa je to preprosto radovednost.

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, kaj se z mladoletnimi osebami in pitjem alkohola dogaja pri nas, v Celjskem območju. Predvsem naju je zanimalo, ali so mladi že poizkusili alkoholne pijače, če, katere, zakaj so jih poizkusili, kam zahajajo po pouku ali ob petkih zvečer, ali starši vedo za to, če kot mladoletni dovolj vedo o alkoholu...

V sklopu najine raziskovalne naloge sva predstavili številne izraze povezane z alkoholom, kaj je alkohol, kakšni so njegovi učinki, odvisnost ter podobno, saj večina mladih o tem pravzaprav ne razmišlja.

3.2. HIPOTEZE

Glede na to, kar sva pričakovali, sva oblikovali naslednje hipoteze:

1. HIPOTEZA: Večina učencev je že poskusila alkohol, a za to ni povedala staršem.

Eden od razlogov je ta, da se jih zelo veliko boji reakcije staršev zaradi pitja alkohola.

2. HIPOTEZA: Starostna meja, pri kateri učenci poskusijo alkohol, se niža.
To je moč opaziti v vsakodnevnem življenju.

3. HIPOTEZA: Poskusili so ga na prigovarjanje sošolcev ali prijateljev.

Danes je navadno prav družba tista, ki nas prepriča v dejanja, ki jih še nismo naredili.

4. HIPOTEZA: O alkoholu so največ slišali v šoli.

Danes nam je v šoli dostopno veliko literature o alkoholu, veliko izvemo tudi preko interneta.

5. HIPOTEZA: Učenci mislijo, da o alkoholu in njegovih učinkih ter posledicah vedo dovolj.

O tem sva se lahko prepričali na lastna ušesa s pogovori z vrstniki.

3.3. IZBOR IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNIH METOD

Pri raziskovalnem delu sva poskušali uporabiti čim več različnih metod dela. Uporabili sva naslednje:

- metodo dela z viri in literaturo,
- metodo anketiranja,
- metodo obdelave podatkov.

3.3.1 METODA DELA Z VIRI IN LITERATURO

Iskanje in uporaba obstoječih virov in literature je osnova vsakega raziskovalnega dela. Pri naši nalogi smo jo potrebovali za predstavitev snovi o alkoholu in za razlago obravnavanih pojmov v zvezi s to tematiko. Večino literature sva našli na internetnih straneh in v knjižnici.

3.3.2 METODA ANKETIRANJA

Z metodo anketiranja sva pridobili podatke neposredno od učencev predmetne stopnje na treh celjskih OŠ. Ti so nam bili vir za nadaljnje raziskovalno delo. Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz 8 vprašanj. Anketirali smo 121 učencev osmih razredov in 135 učencev devetih razredov. Večina anketirancev je vprašalnik reševala resno, izločili pa smo 7 vprašalnikov zaradi neresnega reševanja.

3.3.3 METODA OBDELAVE PODATKOV

Vse anketne vprašalnike sva pregledali in odgovore nato analizirali ter izdelali tabele in grafe. Pri tem sva uporabili program Microsoft Word, Microsoft Excel in PowerPoint.

4. OSREDNJI DEL RAZI SKOVALNE NALOGE

4.1. PREDSTAVI TEV POTEKA RAZI SKOVALNEGA DELA

Svoje raziskovalno delo sva začeli pri lastnem izobraževanju. Najprej sva želeli čim več izvedeti o odnosu mladih do alkohola, zato sva odšli v knjižnico in tam poiskali literaturo. S pomočjo te sva dobili informacije za nadaljnjo raziskovanje. Nato je prišel na vrsto pogovor z vrstniki, od katerih sva izvedeli veliko koristnih informacij o tem, kakšen odnos imajo oni sami do alkohola.

V veliko pomoč nama je bil tudi splet, po katerem sva doma vsaka zase iskali uporabne informacije.

Polni znanja, sva na osnovi teh podatkov oblikovali anketo, katero sva namenili učencem 8. in 9. razreda.

Temu je sledila temeljita obdelava podatkov, ki sva jih pridobili ob analizi ankete, in ugotavljanje pravilnosti hipotez, ki sva si jih postavili na samem začetku.

4.2. PREDSTAVI TEV PROBLEMA RAZISKAVE

4.2.1. ALKOHOLIZEM



Fotografija številka 1

Ljudje, ki uživajo veliko alkohola, lahko postanejo z njim zasvojeni. Pravimo jim alkoholiki. Nihče ne ve zagotovo, zakaj se to zgodi. Možno je, da je tovrstno nagnjenje »zapisano« že v njihovih genih, saj se alkoholizem včasih pojavlja pri več družinskih članih in več generacijah. Lahko se razvije tudi zaradi psihičnih težav, ko ljudje pijejo, ker menijo, da bo njihovo življenje znosnejše. Alkoholiki pogosto izgubijo službo, saj vedno teže delajo, zaradi alkohola trpijo odnosi v družini s prijatelji.

Zasvojenost se navadno razvije v nekaj letih. Najprej si ljudje le pogosteje zaželiijo pijače, dokler naenkrat ne začnejo piti že zjutraj. Kadarkoli pijejo, se opijejo do pijanosti. Pogosto se tresejo, so rdeči v obraz in čutijo bolečine po telesu. Če prenehajo s pitjem, lahko trpijo za hudimi simptomi tako imenovane abstinence krize. Ti so zmedenost, halucinacije, močna tresavica, včasih celo smrt.

4.2.2. KAJ JE ALKOHOL?



Fotografija številka 2

Med alkoholne pijače prištevamo vina, piva in žgane pijače. Vina se fermentirajo iz sadežev ali jagod (največkrat grozdja), iz različnih rastlin oz. njihovih sokov, iz medu in celo mleka. Piva se fermentirajo iz žitaric (ko se škrob pretvori v sladkor). Žgane pijače se destilirajo iz vin in piv.

Alkohol v teh pijačah je etilni alkohol ali etanol ($\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$). Poleg etanola so v alkoholnih pijačah tudi drugi alkoholi, kot npr. amil-, butil-, propil- in metilni alkohol, kisline, aldehidi, estri, ketoni, fenoli in tanini; Prisotne so tudi mnoge anorganske snovi, vključno z vitamini in minerali. Nekatere izmed teh snovi izvirajo iz rastline, iz katere se izdeluje pijača, druge pa nastanejo v postopku fermentacije in jih lahko odstranimo s prečiščevanjem ali pa se dodajo v postopku staranja (hrastovi sodi).

Kombinacije teh snovi se spreminjajo od pijače do pijače (33mg/l - vodka, 500mg/l - viski, ipd.) in vplivajo na njihov okus, aromo in barvo. Nekatere imajo hranljive ali zdravilne učinke.

Osnovna sestavina, ki karakterizira alkoholne pijače, je etilni alkohol. Odstotek alkohola v pivih se razteza od 2%, v nekaterih blagih skandinavskih vrstah, do 8% v močnejših. V naravnih vinih je od 8 do 14%, vermutih in aperitivnih vinih 18% in v desertnih, sladkih vinih od 20% do 21%.

Žgane pijače (vodka, gin, viskiji, rum, brandiji in likerji) navadno vsebujejo od 40% do 50% alkohola.

4.2.3. ALKOHOL KOT DROGA



Fotografija številka 3

Alkohola dostikrat ne jemljemo kot drogo, predvsem zato, ker je marsikje po svetu zelo vpleten v vsakdanje življenje. Vendar je droga in redno prekomerno pitje je postalo resen problem mnogih modernih družb. Zaradi njegovih negativnih učinkov na telo in obnašanje vlade njegovo uporabo dostikrat uravnavajo z zakoni.

Alkohol je cenena droga. Smrtni odmerek je moč dobiti že za 5 evrov!!!

4.2.4. ALKOHOL - PRVA IN NAJPOGOSTEJŠA DROGA PRI MLADOSTNIKU

Na nevarnosti zlorabe alkohola pri mladostnikih ob obilici ostalih drog včasih preveč pozabimo. Kljub temu ostaja najpogostejša droga med mladostniki. Zabava, pritiski vrstnikov ali duševna stiska? Ne glede na vzrok je domače okolje za mladostnika tisto, ki lahko izvaja najbolj zanesljivo preventivo pred uživanjem škodljivih substanc.

Za mladostnike je značilno, da še nimajo dobro razvitih sposobnosti predvidevanja, kar jim onemogoča tudi, da bi se zavedali dolgoročnih posledic svojih slabih ravnanj.

Pri jemanju droge ali pitju alkohola si pogosto mislijo: "Saj vem za posledice, ampak jaz uživanje kontroliram, meni se ne bo nič zgodilo."

4.2.5. UČINKI ALKOHOLA

Po zaužitju alkohola se le-ta absorbira skozi stene želodca in tanko črevo v kri. Hitrost absorpcije je odvisna od koncentracije alkohola v pijači, stanja želodca, psihičnega stanja uživalca in mnogih drugih dejavnikov. V telesu se razporedi skladno z vsebnostjo vode v različnih tkivih in organih, a se pojavlja v večjih količinah v krvi in možganih kot v maščobnih in mišičnih tkivih.

Trenutni učinki:

- izguba zadržkov,
- zardelost in omotica,
- izguba koordinacije,
- slabše motorične sposobnosti,
- počasne reakcije,
- zamegljen vid,
- nerazločen govor,
- spremembe razpoloženja,
- bljuvanje,
- visok krvni pritisk,
- nepravilen srčni utrip,
- nezavest,
- okvarjena sposobnost pomnjenja,
- itd.

Dolgoročni učinki:

- pomanjkanje vitaminov,
- kožni problemi,
- izguba mišične mase,
- impotenca,
- poškodbe želodca in črevesja,
- čiri,
- pogoste infekcije,
- srčne in krvne motnje,
- visoka možnost obolenja za rakom,
- bolezni pljuč,
- poškodbe možganov.

Alkohol vpliva na možgane dvofazno. V zelo malih koncentracijah deluje stimulatивно, z višanjem koncentracije začnejo prevladovati pomirjevalni učinki.

Stopnja razburjenosti vključuje veselje, izgubo socialno pogojenih zavor, zgovornost, nepričakovane menjave razpoloženja in včasih nekontrolirane izbruhe čustev.

Fizični znaki:

- nejasen govor,
- nestabilna hoja,
- motnje zaznave,
- ipd.

Simptomi se pojavljajo zaradi vpliva alkohola na možganske centre, ki uravnavajo našete življenjske funkcije.

Najbolj očitno vpliva alkohol na najpomembnejše možganske centre - centre mišljenja, učenja, pomnjenja in odločanja. Nekateri poskusi so dokazali, da alkohol v malih koncentracijah celo izboljša sposobnosti razmišljanja in odločanja, vendar se z višanjem koncentracije te sposobnosti hitro zmanjšujejo.

Po hitrem zaužitju večje količine alkohola se v kratkem času pojavi omamljenost oz. občutek vinjenosti. Občasno pitje malih količin alkohola, četudi dolgo obdobje, ne povzroča resnih zdravstvenih težav. V nasprotju pa redno in prekomerno uživanje vodi do resnih zdravstvenih zapletov; začasno kemično neravnovesje v telesu, poškodbe tkiv v ustih, žrelu in želodcu, poškodbe jeter (ciroza, hepatitis), poškodbe srčne mišice itd.

Prekomerna uporaba alkohola vodi v stanje zasvojenosti in resno ogroža uporabnikovo socialno in zdravstveno stanje. Kronični uporabniki, alkoholiki, imajo sedemkrat več možnosti, da umrejo prezgodnje smrti (zastrupitev, padci, prometne nesreče, itd.) kot neuporabniki alkohola. Življenjska doba alkoholikov je v povprečju krajša za 10 - 12 let.

Najbolj poznani simptomi, ki se pojavijo s prenehanjem pitja alkohola, je vsekakor "maček". Vendar se pri alkoholikih pojavijo tudi drugi, npr. tresenje, izguba apetita, nezmožnost zadržanja hrane v želodcu, potenje, nemirnost, motnje spanja, možni epileptični napadi in nenormalne spremembe v kemičnem ravnovesju telesa.

Pri ekstremnih primerih se razvije "delirium tremens", ki vključuje napade, dezorientacijo in halucinacije. Traja 3 do 10 dni in je v 1% - 20% primerov smrten.

Trajne poškodbe vključujejo Wernickov sindrom (motnje zavesti, paraliza optičnih živcev), Korsakof sindrom (izguba kratkotrajnega spomina) in mnoge druge.

Posledice zaužitja alkohola so spet odvisne od različnih dejavnikov, tudi zelo znane "navajenosti" in psihološkega ter telesnega stanja uživalca.

Običajni efekti:

- pri 0.5 promila alkohola v krvi - zmanjšana sposobnost presoje in občutek toplote
- pri 2.5 promila - spremembe razpoloženja, nesposobnost hoje, bruhanje,
- pri 3.5 - koma
- pri 5 - smrt.
-

4.2.6. POSLEDICE

Alkohol negativno vpliva na človekovo zaznavanje realnosti in sposobnost odločanja, kar je lahko še posebej nevarno za otroke in mladostnike, ki imajo malo izkušenj z reševanjem problemov in odločanjem v različnih življenjskih situacijah. Dobro je, da otroci poznajo posledice pitja, a ob tem vsekakor tudi alternative, kako se zabavati ali reševati težave na bolj konstruktiven način, kot pa se predati omami.

Kratkoročne posledice pitja:

- deformacija vida in sluha ter težave s koordinacijo,
- spremembe v zaznavanju in čustvovanju,
- slabša presoja, ki vpliva na bolj rizična vedenja, ki so lahko vzrok številnih nesreč,
- slab zadah in "maček".

Dolgoročne posledice vključujejo številne zdravstvene težave kot so:

- ciroza jeter,
- izguba apetita,
- kronično pomanjkanje vitaminov,
- okvare srca in centralnega žičnega sistema,
- izguba spomina,
- povečano tveganje za razvoj impotence,
- povečano tveganje za predoziranje.

Mladi, ki prepogosto uživajo alkohol so pogosteje spolno aktivni v zgodnejšem razvojnem obdobju, imajo več spolnih partnerjev in med spolnim odnosom redkeje uporabljajo zaščito kot tisti, ki ne pijejo.

Mladi, ki pijejo alkohol, so večkrat žrtve ali storilci nasilja (žalitve, grožnje, ropi, posilstva). Prav tako se pri njih pojavljajo vedenjske težave in neuspešnost v šoli.

Mladostnik, ki začne zgodaj zlorabljati alkohol, je štirikrat bolj rizičen za razvoj odvisnosti od alkohola kot nekdo, ki začne s pitjem šele kot odrasel.

Glede na zgornja dejstva lahko sklenemo, da kasneje, ko mladostnik prvič pride v stik z alkoholom, manjša je verjetnost, da bo imel v prihodnosti težave, povezane s prekomernim pitjem. Ravno zato je tako pomembno, da se eksperimentalni poskusi pitja pri posamezniku pričnejo čim pozneje. Seveda pa je najbolj idealno, da do pitja sploh ne pride.

4.2.7. ODVISNOST OD ALKOHOLA



Fotografija številka 4

Odnos ljudi do alkohola nam pomaga razumeti t.i. Lundyuistova shema, ki je sestavljena iz več krožnic.

V zunanji krožnici so abstineti.

To so ljudje, ki iz različnih razlogov sploh ne pijejo alkohola. Mednje spadajo tudi zdravljeni odvisniki.

Sledi krožnica zmernih pivcev.

To so tisti ljudje, ki občasno pijejo in se sami odločajo, kdaj bodo pili, koliko in kdaj bodo prenehali. Bistveno za njih je, da se pijači vedno lahko odrečejo. Zato takemu pitju pravimo obvladovano pitje.

Tej sledi krožnica prekomernih pivcev.

To so ljudje, ki škodljivo uporabljajo alkohol, vendar pri tem še ne gre za odvisnost.

V zadnji krožnici so odvisniki od alkohola. To so ljudje, ki skozi čas popijejo vedno večje količine alkohola in so od njega odvisni do te mere, da odtegnitvi alkohola sledi odtegnitvena kriza. Odvisnost torej označuje duševne, vedenjske in socialne motnje posameznika.

4.2.8. ALKOHOL IN ZDRAVJE

Alkohol se iz zaužitih pijač v malem črevesu in želodcu bliskovito absorbira v kri in se izloča zelo počasi.

Stopnja alkohola v krvi je odvisna od zaužite količine, časa, telesne zgradbe, teže, metabolizma in količin ter vrste hrane v želodcu.

Dolgo in redno uživanje večjih količin alkohola zvišuje verjetnost bolezni jeter, srca in težav z želodcem, pojavi pa se tudi izguba apetita, pomanjkanje vitaminov, neodpornost in problemi s potenco.

Redno uživanje tudi manjših količin alkohola lahko vodi do psihološke, velikih količin pa do telesne odvisnosti

Po hkratnem pitju alkohola in jemanju zdravil lahko pride do medsebojnega delovanja (interakcije). To je nevarno, ker se lahko že ob zmernem pitju alkohola močnejše izrazijo neželeni učinki zdravil, ki lahko povzročijo tudi poslabšanje bolezni ali celo smrt. Interakcije med alkoholom in zdravili se lahko pojavijo ob različnih priložnostih, odvisno od časa zaužitja zdravila in alkohola (na primer. če po čezmerni količini alkoholnih pijač vzamemo zdravilo za 'preganjanje mačka', ali če zvečer vzamemo uspavalno in zjutraj spijemo odmerek alkohola).

Alkohol lahko na učinke zdravila vpliva na več načinov!!

- Učinki alkohola in zdravil se seštevajo. To je zelo nevarno pri sočasnem jemanju zdravil, ki vplivajo na delovanje možganov. V tem primeru alkohol spremeni učinek zdravila, ne pa tudi njegove koncentracije v krvi. Zato obstaja velika nevarnost, da bodo zdravila s pomirjevalnim učinkom delovala močnejše. V to skupino zdravil spadajo anksiolitiki, hipnotiki, splošni anestetiki, narkotični analgetiki, antipsihotiki, triciklični antidepresivi in antihistaminiki.
- V drugem primeru alkohol neposredno vpliva na koncentracijo zdravila v krvi. Po občasnem pitju alkohola se lahko koncentracija zdravila v krvi čezmerno poveča zaradi počasnejšega izločanja zdravila iz telesa. Zato se lahko poveča tveganje za pojav neželenih učinkov zdravil. Pri kroničnem pitju alkohola pa se zdravila hitreje razgradijo in izločijo, njihova učinkovitost se zmanjša. Včasih nastanejo tudi strupeni presnovki, ki lahko okvarijo jetra ali druge organe.
- Alkohol lahko v kombinaciji z nekaterimi zdravili posredno povzroči zmanjšanje sposobnosti upravljanja vozil in strojev. Ob hkratnem jemanju nekaterih protimikrobnih zdravil (nitrofurantoina, sulfametoksazola, metronidazola), zdravil za srce in ožilje, (nitroglicerina, izosorbid-dinitrata), zdravil za sladkorno bolezen (klorpropamida, tolbutamida) se lahko pojavijo zelo neprijetne reakcije, npr.: rdečica obraza, kljuvajoč glavobol, slabost, bruhanje, pospešeno utripanje srca in padec krvnega tlaka, kar vse zmanjša zbranost posameznika.

Alkohol lahko v človeku ustvari prav tako tudi številne bolezni in zastrupitve:

- **Vpliv na težo**
Študije o tem, ali alkohol vpliva ne telesno težo, si niso enotne. Nekateri kažejo, da vpliva, nekateri, da ne.. Alkohol sam nima veliko kalorij, a imajo alkoholne pijače veliko ogljikovih hidratov, ki vplivajo na povečanje teže oz. debelost. Poveča tudi apetit, zato lahko rečemo, da posredno vpliva na telesno težo
- **Bolezen jeter**
Uživanje alkohola lahko privede do *alkoholnega hepatitisa* (vnetja jeter), ki pa je bolj odvisen od občutljivosti posameznika na alkohol, kot pa od količine popitega . Takšno vnetje je lahko predhodno stanje za *jetrno fibrozo*. Le ta vodi v *jetrno cirozo* in spremeni zgradbo in delovanje jeter. Bolezen hitro napreduje in lahko povzroči odpoved jeter.
- **Rak**
Pri prekomernem uživanju je alkohol lahko karcinogen (povzročitelj raka) za človeka . Dokazov, da je samo alkohol karcinogen, ni, saj verjetno vpliva na druge snovi, zaradi katerih se razvije rakavo obolenje določene vrste (pri prekomernem pitju se zelo poveča verjetnost razvoja raka na dojki, tudi pri moških, v zmernih količinah pa celo zmanjša verjetnost za razvoj nekaterih vrst raka (npr. na ledvicah).
- **Vpliv na srčno-žilne bolezni**
Alkohol v zmernih količinah zmanjša možnost za srčni napad oz. srčno kap. Pri zmernih pivcih z diabetesom je možnost za srčni napad 52 % nižja kot pri diabetiki, ki ne pijejo alkoholnih pijač. Vse to zaradi različnih dejavnikov (zviša »dobri« in zniža »slabi« holesterol), zniža trombozo (tvorbo strdkov), povečuje krvni pretok in zmanjšuje krvni tlak, zniža raven insulina).
- **Alkoholni fetalni sindrom**
Uživanje alkohola med nosečnostjo privede do hudih posledic na otroku. Ustavi rast in razvoj, predvsem pa prizadene centralni živčni sistem, kar ima za posledico hudo umsko zaostalost. Očitne so tudi telesne deformacije.

4.2.9. PRVA POMOČ PRI ZASTRUPITVAH

Če je oseba, zastrupljena z alkoholom, pri zavesti, ji damo piti obilo vode, potem ji s prstom dražimo žrelo in tako izzovemo bruhanje. Močno zaspani in nezavestni osebi ne dajemo piti in je ne silimo na bruhanje, temveč jo namestimo v stabilni bočni položaj in pokličemo 112.

4.2.10. VZROKI, ZAKAJ MLADI POSEGAJO PO ALKOHOLU



Fotografija številka 5

Pri mladostnikih je prisotnih več dejavnikov za pretirano pitje alkohola.

Med najbolj pogost splet dejavnikov sodi:

- želja po samostojnosti,
- pomanjkanje samospoštovanja,
- želja doseči ugodje po čim lažji poti,
- občutek pripadnosti skupin vrstnikov,
- negotovost vase,
- neuspešnost na drugih področjih,
- posnemanje odraslih.

Najbolj odločilno vpliva na odnos mladostnika do alkohola odnos, ki ga imajo starši in družinski člani do pitja. Tu gre predvsem za dve stališči: bodisi da starši alkohol povsem odklanjajo ali ga pretirano uživajo. V obeh primerih dajejo starši alkoholu velik pomen.

Tisto, kar želijo odrasli pri mladih doseči, je zdrav odnos do alkohola, ki se doseže tako, da alkoholu ne dajejo prevelikega pomena, ampak ga skozi celo življenje uživajo kot zmerni pivci.

4.2.11. ŽIVLJENJSKA ZGODBA

ZGODBA

Spomin na alkohol:

Stock je naravnost smrdel, pa sem vseeno vlivala vase to smrdeče čudo in okusa v ustih mi ni popravila niti kokakola. In glaž na glaž je izginjal stock v mene, dokler nisem objemala ograje pred gostilno in pela serenade jelenom. Vrtelo se mi je in želodec me je bolel...

Pa sem kljub temu to smrdočudo pila potem še nekajkrat (in posledično tudi

bruhala)

Torej zakaj?

Je to tisti dražeč filing, ko je nekaj prepovedano in te vleče ravno zaradi tega? Na mizo sem dobila svojo kavico. Vsujem sladkor in že kar črnih misli pomislim na kolegico, ki je pozna (spet). Medtem ko čakam se mi ravno pred nosom odvije prizor:

Dekle (beri deklica), ki se mi zdi sumljivo mlada, a je ne poznam in nočem prehitro soditi, ima v eni roki kozarec z vodko (mislím, da je bila sadna glede na barvo), v drugi roki pa cigareto in vneto razlaga frendici: "Jutr pišem mafijo, joj, k se bom mogla bol potruditi, da nardim, ker drug let bo itak težko, ker je zadnje leto pa še dobre ocene rabim za na gimnazijo."

ALARM!!

Gimnazijo torej! Je dekle še eno leto pred tem, da konča osnovno šolo? Ima torej v najboljšem primeru 14 let.

Še enkrat jo pogledam. Majčka odkriva deklinški trebuh in na obrazu ličila prekrivajo tisto svežino, ki bi jo dekleta v teh letih morala izžarevati. Ne, to dekle pa je storilo vse, da bi izgledala kot ženska.

Do nje pristopi fant (tako na oko mu je okoli 20 let) in jo objame okoli pasu in po domače povedano, zalíže, kar pospremi z nazornim otipavanjem njene zadnjice. Kar zmrazilo me je. V lokal je ravno takrat prišla kolegica.

Pojasnila sem ji, da bi rada šla nekam drugam.

Odpeljali sva se v malce bolj oddaljen bar, kjer pa tistega pravilo, ki ga imajo obešenega na steni: "MLADOLETNIM NE TOČIMO ALKOHOLNIH PIJAČ," dejansko upoštevajo.

Pri pogovoru sem bolj malo sodelovala, zavedela sem se zakaj. V prejšnjem lokalu sem se počutila stara in odpisana. In to pri 24 letih. Prav tako pa me je streslo ob

misli na dekle, ki morda nikoli ne bo imela priložnosti odrasti. Naenkrat me je popadla nora ideja, da bi bila tista deklica recimo moja hči (ki je sploh še nimam) in nek nedoločen občutek je zarezal še globlje.

Zakaj torej mladi tako radi posežejo po alkoholu in cigaretah? Zakaj se dokazovati za starejše, kot so, ko pa tista življenjska ura itak neusmiljeno tiktaka in se ne ustavi.

Naš sistem prepoveduje in onemogoča ter svári pred nevarnostmi, a s tem je "PREPOVEDANI SAD" še bolj mamljiv.

Starostna meja hitro pada in iz leta v leto je človek mlajši, ko prvič prižge cigareto in spije prve kaplje alkohola.

Še dolgo zatem mi je po glavi« hodla« tista deklica, pravzaprav se nanjo spomnim čisto vsakič, ko prižgem cigareto. In začutim žalost, nerazumljivo žalost.

4.2.12. KAKO PREPOZNATI, ALI MLADOSTNIK PIJE?



Fotografija številka 6

Kljub prizadevanju staršev za dober odnos z otrokom seveda vseeno obstaja verjetnost (čeprav je ta veliko manjša), da mladostnik pije. Glavni opozorilni znaki so:

- opaznejše spremembe razpoloženja; nenadne, pogoste spremembe razpoloženja, razdražljivost,
- težave v šoli: padec šolskega uspeha, malo zanimanja za šolske in obšolske dejavnosti, težave z disciplino,
- upiranje družinskim pravilom, skrivnostnost, slab očesni kontakt, manj druženja z družinskimi člani,
- menjava prijateljev, ki jih ne želi predstaviti staršem,
- zmanjšana skrb za telesni videz, higieno, pogosto pomanjkanje energije,
- alkohol v mladostnikovi sobi ali šolski torbi,
- zadah po alkoholu,
- fizične in psihične težave: spominske motnje, krvave oči, slaba koordinacija,
- nejasen, nerazločen govor.

Strokovnjaki opozarjajo, da je treba upoštevati burno adolescenčno obdobje s številnimi spremembami in da gre določene nejasnosti v vedenju in čustvovanju mladostnika pripisati normalnemu razvojnemu procesu. Zaskrbljujoče postane, ko je prisotnih več zgoraj naštetih znakov - takrat preverjanje, ali gre pri vašem mladostniku res za pitje alkohola ali celo jemanje droge, ne bo odveč.

4.2.13. KAKO UKREPATI?



Fotografija številka 7

Najprej poskušajte rešiti problem znotraj družine; najbolj pomagajo jasni dogovori in povečan nadzor (ta mora biti seveda prilagojen starosti mladostnika; mlajši mladostniki rabijo več direktnega nadzora, pri starejših "nadzorovanje" temelji bolj na dogovorih). V primeru, da so težave že preobsežne, da bi jih bilo mogoče odpraviti z družinskimi dogovori, ne oklevajte in poiščite strokovno pomoč.

- *Vedno bodite na tekočem, kje se vaš mladostnik nahaja; določite ure prihoda domov.*
- *Navežite stik s starši prijateljev vašega mladostnika; če boste poznali njihov pogled in njihova opažanja, boste imeli jasnejšo sliko, kaj se dogaja z vašim otrokom in njegovimi vrstniki.*
- *Poskrbite, da imate vedno telefonsko številko, na kateri bo vaš mladostnik, kadar ga ni doma, dosegljiv. Če je mladostnik dalj časa odsoten od doma, ga občasno "preverjajte" po telefonu, e-mailu.*

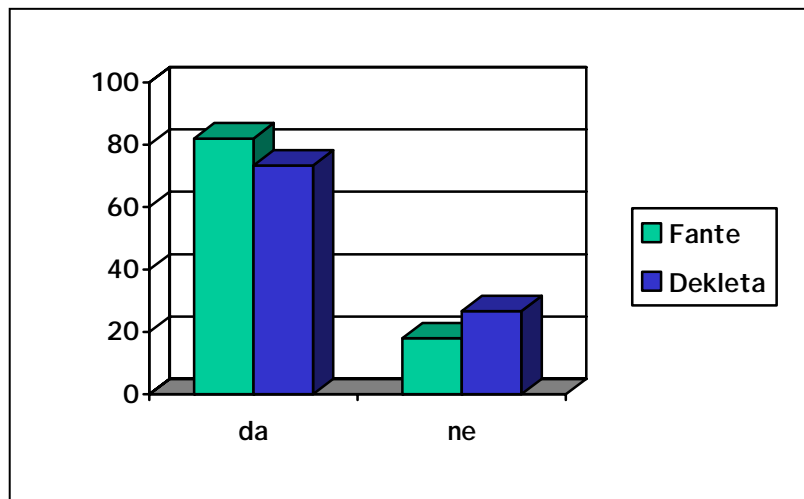
Bodite dober zgled, naj se otroci od vas ne naučijo vzorca, da se je, ko je dan prenaporen najbolje sprostiti v fotelju s kozarcem viskija. Dober odnos z otrokom je najboljša preventiva. Mladostniki so v eni od raziskav kot glavni razlog za abstinenco od alkohola navajali, da ne pijejo, ker ne želijo skrhati dobrega odnosa s svojimi starši.

4.3. PREDSTAVITEV RAZISKOVAНИH REZULTATOV

Za anketiranje sva si izbrali tri celjske osnovne šole. To so bili učenci tretje triade. Anketirali sva 256 učencev od tega 121 osmih razredov in 135 učencev devetega razreda. Ločili sva jih po spolu in starosti. Kasneje sva tudi ugotovili, da ločevanje po šolah ni bilo potrebno, saj izhajamo iz podobnega si okoliša.

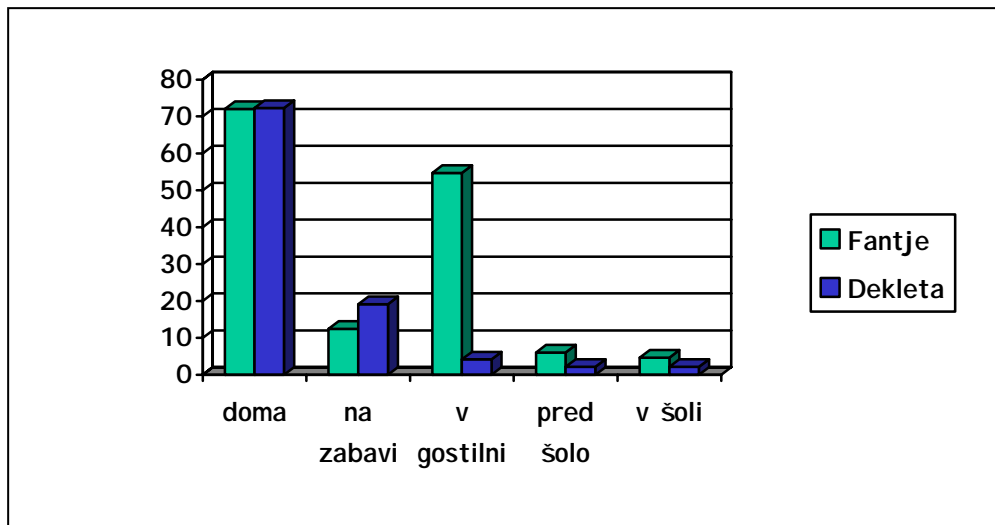
8. RAZRED

1. Ali si že kdaj zaužil alkoholno pijačo?



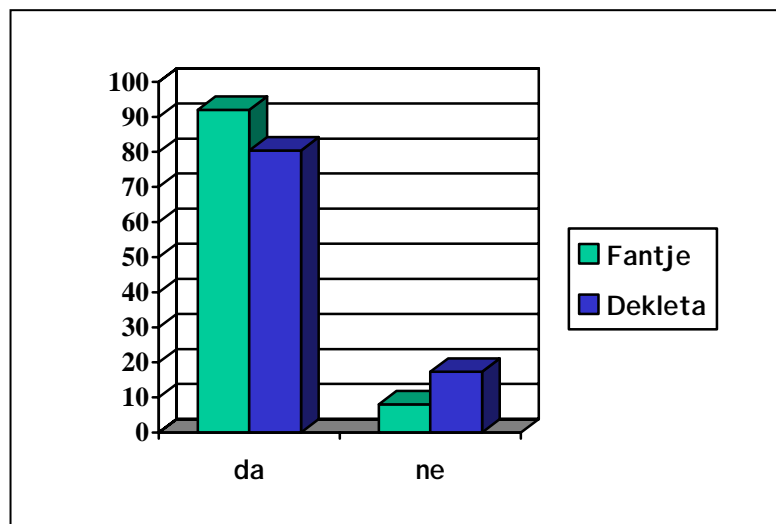
Večina osmošolcev je že zaužila alkoholno pijačo, a je lepo vidno, da je fantov več kot deklet. Ta podatek je precej zaskrbljujoč saj je nekaterim okus alkohola všeč in še naprej pijejo. S časoma poskušajo vedno močnejše alkoholne pijače in čez nekaj časa se od alkohola ne morejo več ločiti.

2. Kje si alkohol prvič poizkusil?



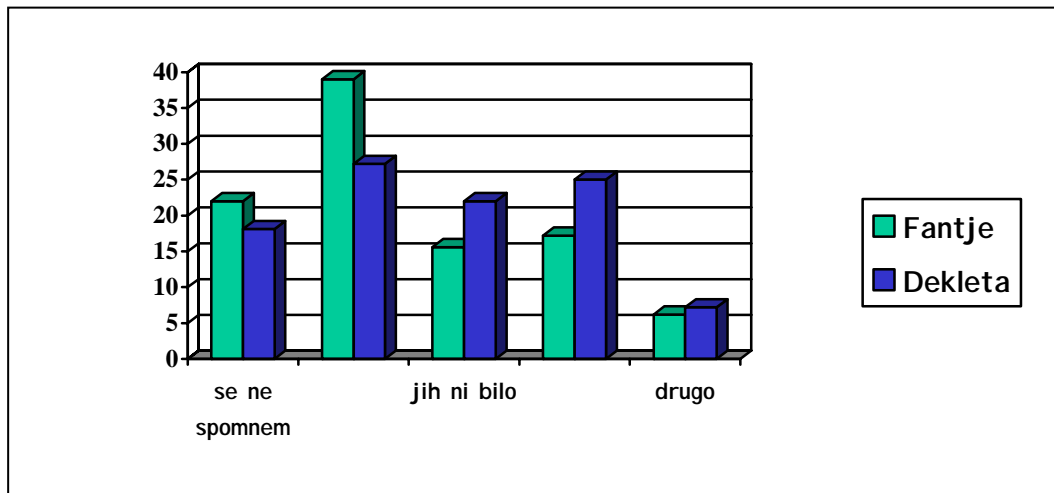
Največ tako fantov kot deklet je alkohol prvič poizkusilo doma. Na zabavi je nekaj več deklet, zato predvidevava, da starši vedo za to. Graf kaže, da je v gostilni poskusilo pijačo več fantov kot deklet, malo tistih, ki so to storili v šoli ali izven nje..

3. Ali tvoji starši vedo, da si že poizkusil alkohol?



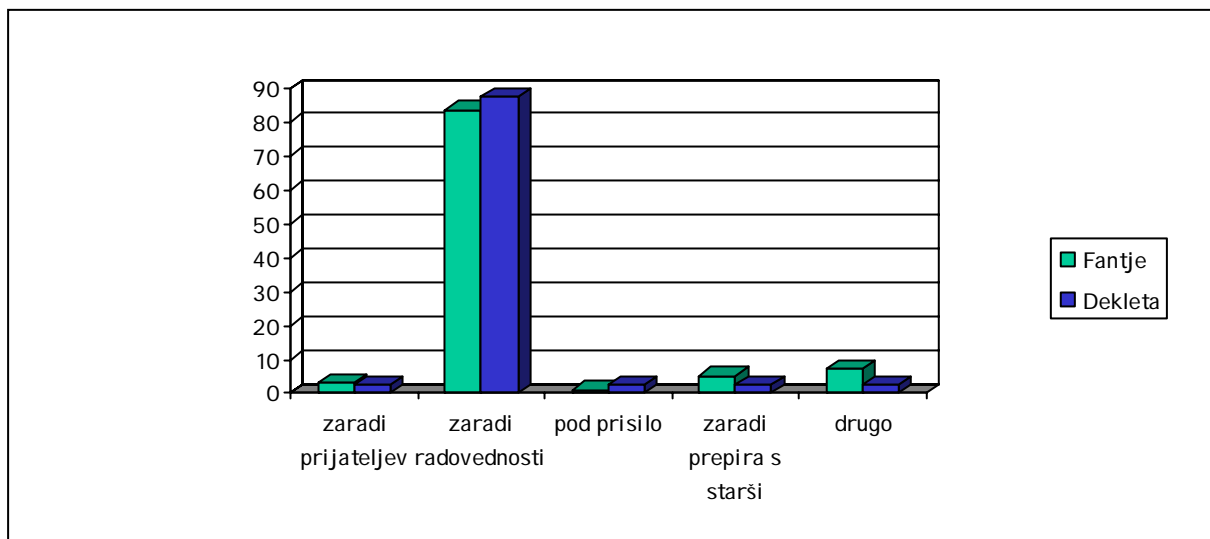
Iz grafa je razvidno, da je več fantov povedalo, da so že zaužili alkoholno pijačo. Malce zaskrbljujoč je podatek, da je več deklet, ki niso povedale za to. Predvidevava, da je to predvsem zaradi tega, ker se bojijo reakcije staršev.

4. Kakšni so bili občutki?



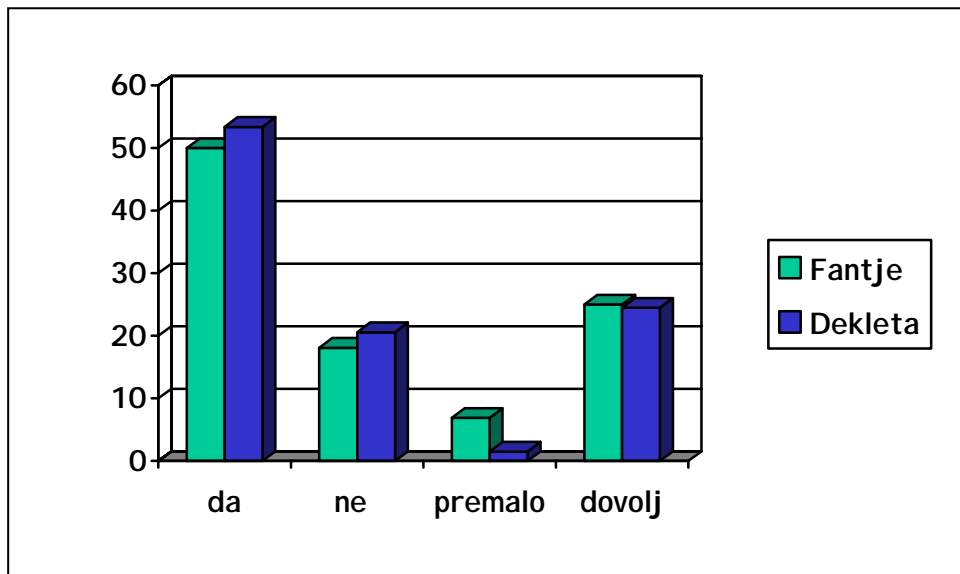
Pri večini fantov in deklet so bili občutki prijetni, nekaj manj pa se jih ne spominja. Več deklet kot fantov pravi, da niso občutila nič posebnega ali pa jim je bilo neprijetno.

5. Zakaj si se odločil, da ga poizkusiš?



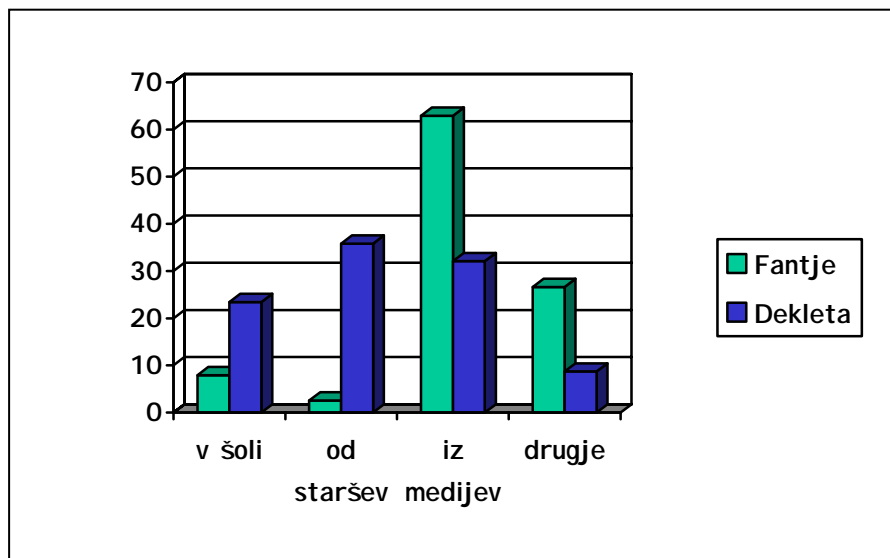
Marsikdo se je odločil, da alkohol poizkusi zaradi radovednosti. Veliko več, kot sva pričakovali, ga je poizkusilo zaradi prepira s starši. Nekaj deklet več od fantov je alkohol poizkusilo pod prisilo, nekateri pa tudi zaradi prijateljev.

6. Misliš, da kot mladoletna oseba veš dovolj o alkoholu in o njegovih učinkih ter posledicah?



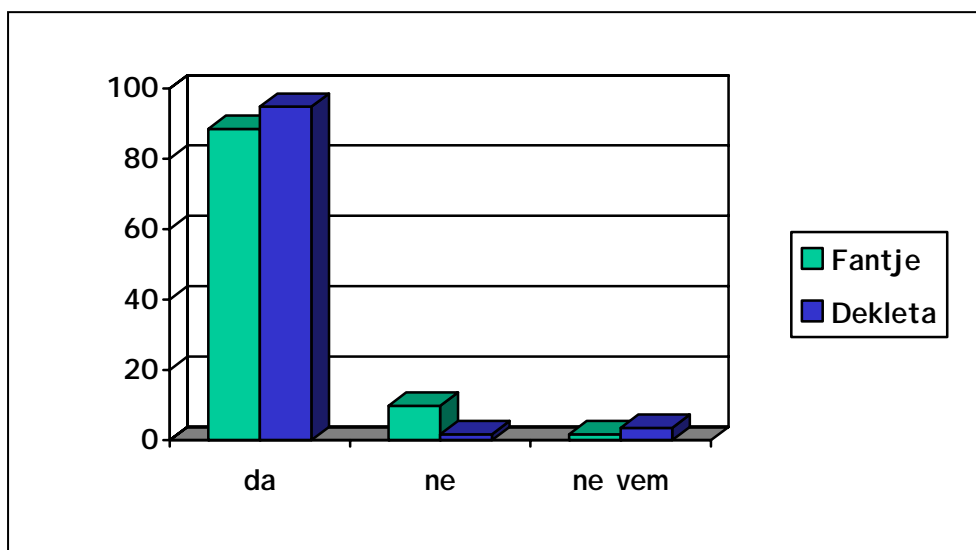
Zelo veliko jih misli, da kot mladoletna oseba ve dovolj o alkoholu ter njegovih učinkih, a je deklet veliko več, ki se tega zavejo. Predvidevava, da je to zato, ker veliko več berejo revije za mlade, kjer velikokrat piše kaj o alkoholu.

7. Kje si o alkoholu izvedel največ ?



Več kot polovica fantov je o alkoholu izvedla največ iz medijev ali drugje. To je verjetno zato, ker si ne upajo vprašati staršev ali pa zaradi tega, ker jih ta tema zanima in je zadnje čase tudi aktualna za pogovor. Veliko več deklet je o alkoholu izvedelo od staršev ali pa v šoli.

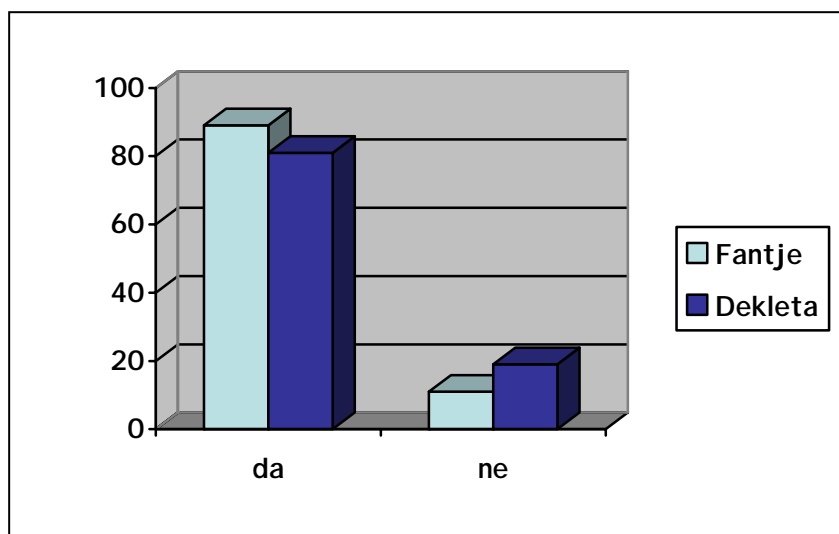
8. Ali se zavedaš, do kakšnih posledic lahko pripelje alkohol?



Veliko več deklet kot fantov se tega zaveda .

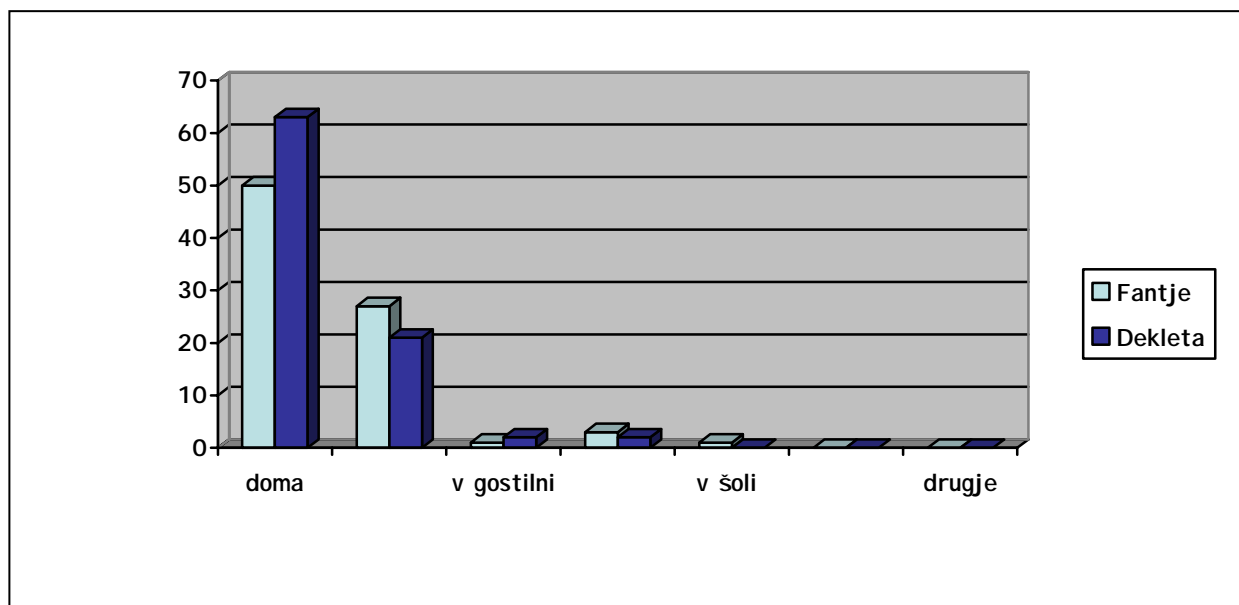
9. RAZRED

1. Ali si že kdaj zaužil alkoholno pijačo?



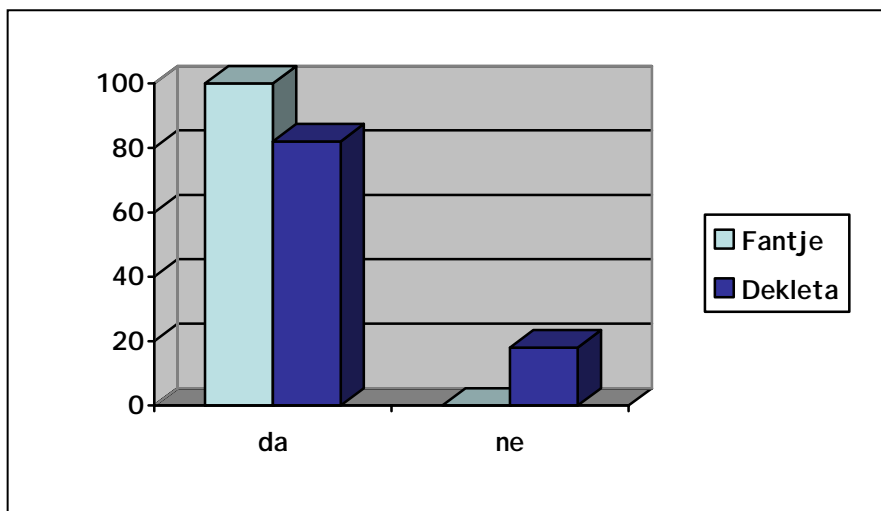
Vidimo, da je več kot polovica anketiranih fantov in deklet že poizkusila alkohol. To sva predvidevali, tako da nisva presenečeni. Je pa zaskrbljujoč ta podatek, da jih je skoraj toliko poizkusilo alkoholno pijačo že v osmem razredu.

2. Kje si alkohol prvič poskusil?



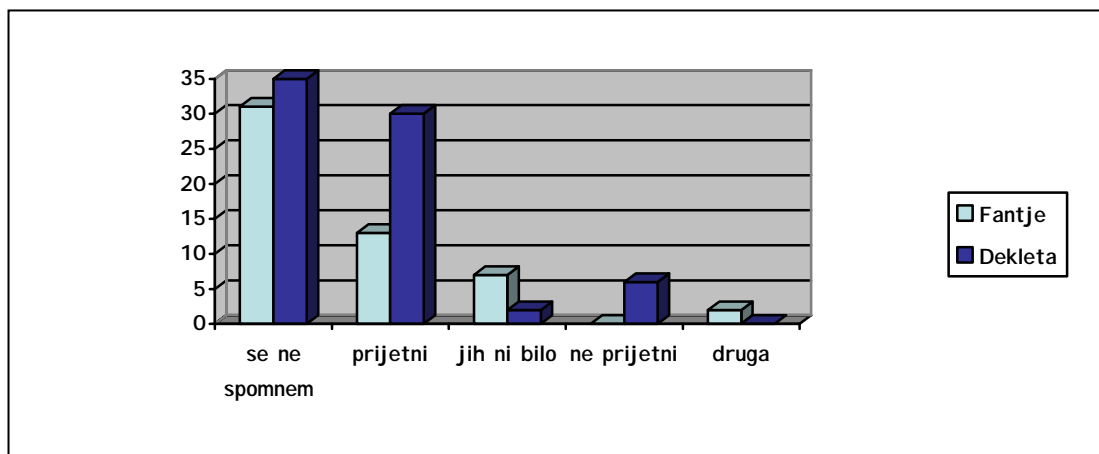
Veliko je deklet, ki je alkohol prvič poizkusilo doma, število tistih, ki ga je poizkusilo kje drugje, pa vidno pada. Največ fantov je alkohol prav tako kod dekleta prvič poizkusilo doma, ampak jih je več kot deklet tistih, ki so to storili na zabavi ali v bližini šole.

3. Ali tvoji starši vedo, da si že poskusil alkohol?



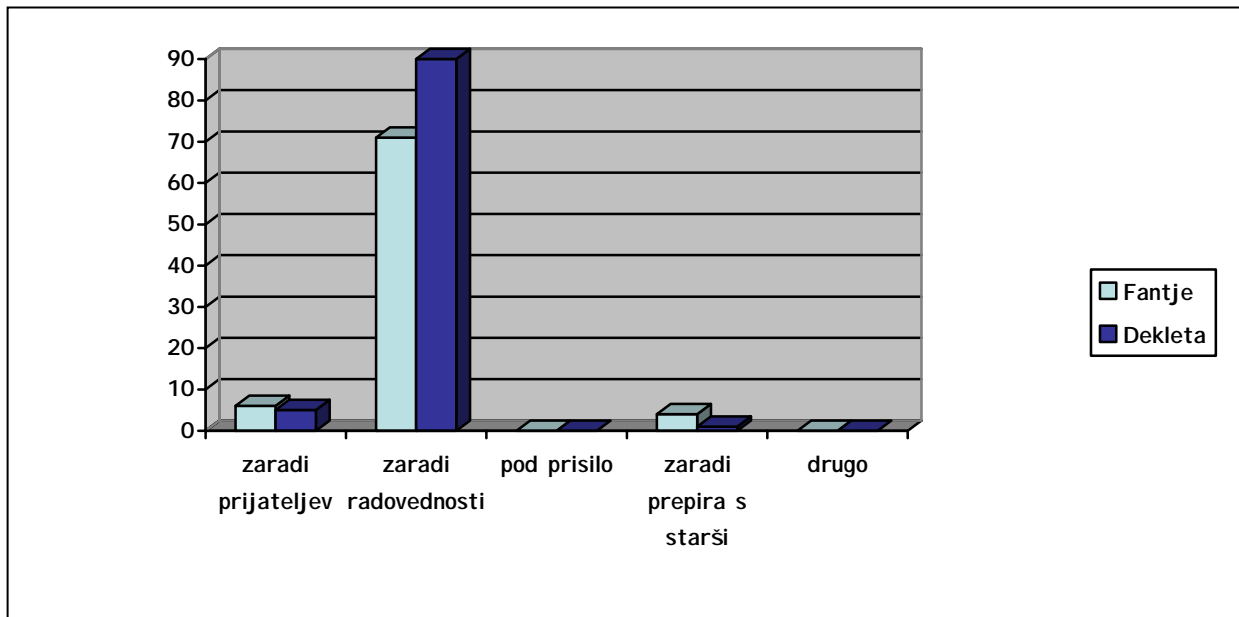
Ta podatek, da je veliko več fantov povedalo staršem za to, da so že poizkusili alkohol kot deklet, naju je zelo presenetil. Pričakovali sva obraten rezultat.

4. Kakšni so bili občutki?



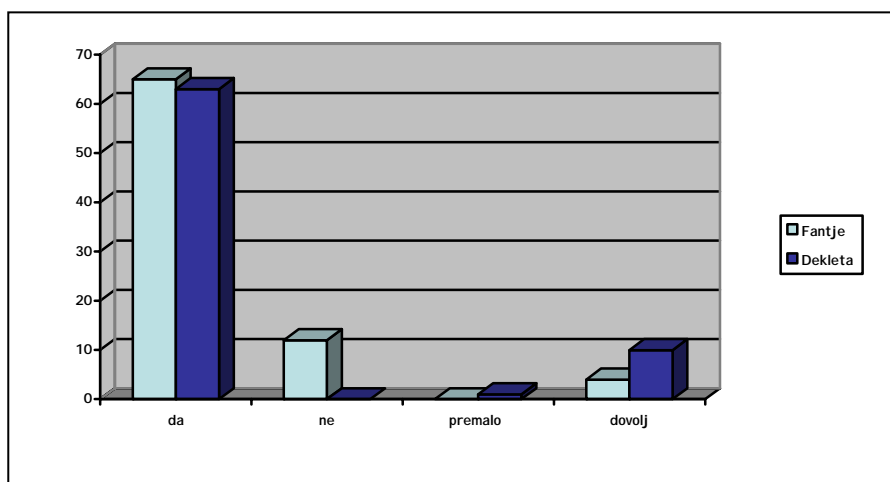
Največ deklet se ne spomni svojih občutkov, ali pa so bili prijetni. Pri fantih lahko opazimo enako kot pri dekletih.

5. Zakaj si se odločil, da ga poskusiš?



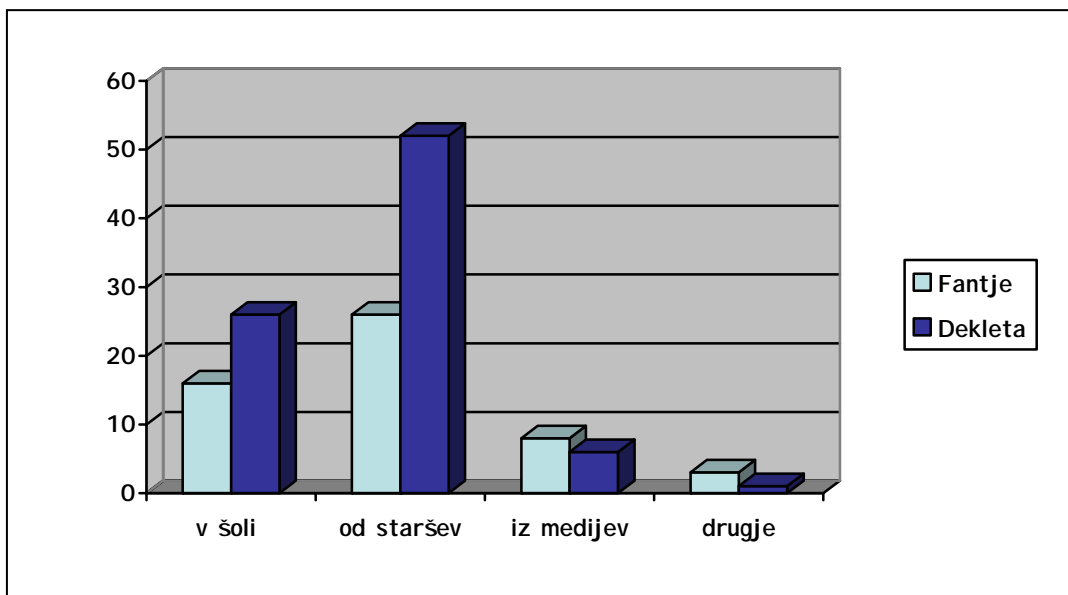
zelo veliko jih je alkohol poskusilo zaradi radovednosti. Le malo je tistih, ki so to storili zaradi prijateljev ali prepira s starši. V devetih razredih za spremembo ni nihče tega storil pod prisilo tako kot pri nekaterih osmošolcih, predvsem pri dekletih.

6. Misliš, da kot mladoletna oseba veš dovolj o alkoholu in o njegovih učinkih ter posledicah?



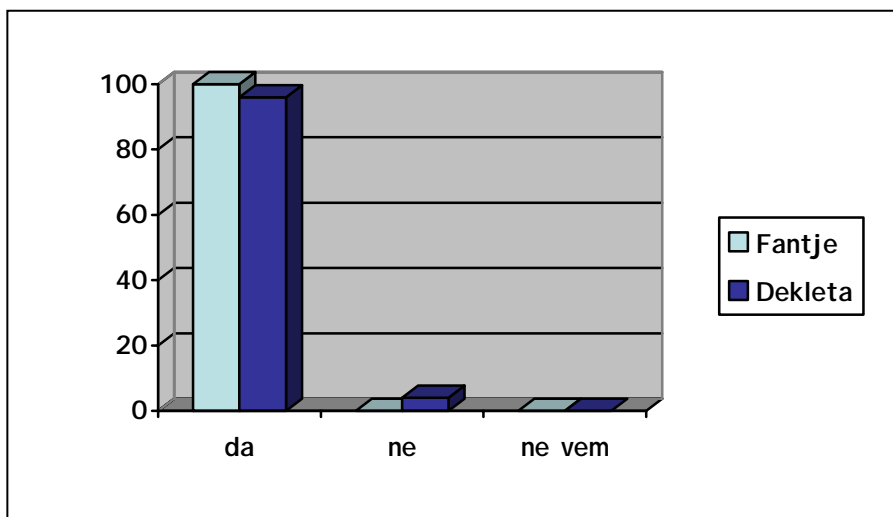
Veliko več kot osmošolcev je tistih, ki mislijo, da vedo o alkoholu in njegovih učinkih dovolj. Le nekaj je fantov in deklet, ki ne vedo ali vedo premalo.

7. Kje si o alkoholu izvedel največ ?



Tako kot pri osmih razredih je tudi tukaj rezultat zelo podoben. Več deklet kot fantov je izvedelo največ o alkoholu v šoli ali od staršev, fantje pa iz medijev ali od drugod.

8. Ali se zaveš, do kakšnih posledic lahko pripelje alkohol?



Veliko več fantov kot deklet se tako kot pri osmih razredih zaveda do kakšnih posledic lahko pripelje alkohol. Le nekaj deklet je, ki se ne zavedajo posledic.

4.4. ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

1. Večina učencev je že poizkusila alkoholno pijačo, kar sva tudi pričakovali, vendar je zaradi visoke številke to zelo zaskrbljujoče.
2. Največ jih je poizkusilo alkohol doma, veliko manj pa na zabavi, v gostilni ali pri prijatelju.
3. Zelo veliko je tistih, ki so povedali staršem oziroma starši vedo, da so že poizkusili alkohol.
4. Njihovi občutki niso bili tako zelo različni, kot sva sprva pričakovali. Večina se jih ne spomni svojih občutkov, nekaterim pa je bilo tudi neprijetno.
5. Skoraj vsi so alkohol poizkusili zaradi radovednosti in ne zaradi prijateljev, kot sva najprej pričakovali. S tem sva lahko ovrgli najino tretjo hipotezo.
6. Zelo veliko jih misli, da kot mladoletna oseba ve dovolj o alkoholu in njegovih posledicah in tako sva lahko potrdili najino peto hipotezo.
7. Zelo veliko jih je o alkoholu izvedelo od staršev ali pa iz medijev.
8. Veliko se jih zaveda, do kakšnih posledic lahko pripelje alkohol, kar je zelo zanimiv podatek, saj bi pričakovali, da nas mladih to še ne zanima.

5. ZAKLJUČEK

Za zaključek naj še poveva, da so naju rezultati najine raziskave zelo presenetili, saj sva dobili popolnoma drugačne odgovore, kot sva pričakovali. To, da so anketiranci povedali svojim staršem, da so že poizkusili alkohol, je bilo proti najinim pričakovanji, a je zelo pohvalno, saj so potemtakem opravili kakšen pogovor o tem, kaj lahko alkohol povzroči tako mlademu kot starejšemu.

Ob izdelavi raziskovalne naloge sva zelo uživali. Upava, da bo v prihodnje manj tistih, ki bodo poizkusili alkohol in ga še naprej uživali.

6. VIRI

1. Hajdinjak, M. *Kaj pa zdravje?* Maribor: Rotis, 1997.
2. Dogša, I. *Droge? Ne hvala!* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 1997.
3. Sandres, P. *Alkohol? Ne hvala.* Ljubljana: DZS, 1999.
4. Goodman, P. *Alkohol, droga in tvoje telo.* Ljubljana: Grlica, 2006.
5. Stergar, E. *EVROPSKA raziskava o alkoholu in preostalih drogah med šolsko mladino.* Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2001.
6. Republika Slovenija Ministrstvo za promet. *Alkohol ubija- vozimo pametno.* (Objavljeno 2006- 11- 11)
http://www.vozimopametno.si/index.php?option=com_content&task=view&id=130&Itemid=188 (Uporabljeno 2007- 12- 11)
7. Nahtigal, N. dr. med. Alkohol in naše telo. (Objavljeno 2006- 11- 06)
<http://www.mojirecepti.com/prehrana-zdravje/alkohol.html> (Uporabljeno 2007- 12- 11)

7. SEZNAM FOTOGRAFIJ

- Fotografija številka 1: stran 8
- Fotografija številka 2: stran 9
- Fotografija številka 3: stran 10
- Fotografija številka 4: stran 14
- Fotografija številka 5: stran 18
- Fotografija številka 6: stran 20
- Fotografija številka 7: stran 21

Za pomoč pri narisanih slikah se zahvaljujemo sošolcem in prijateljem, ki so jih narisali.

8. PRILOGE

Priloga številka 1: Anketa

Sva devetošolki in sva se odločili izdelati raziskovalno nalogo na temo ALKOHOL MED MLADIMI. Prosiva te, da rešiš naslednjo anonimno anketo, saj nama bodo rezultati v veliko pomoč. *Najlepša hvala za sodelovanje!*

ALKOHOL IN OSNOVNOŠOLCI

ANKETA

Ustrezno obkroži !

Razred: 8 .r 9.r

Spol

- a) ženski
- b) moški

1. Ali si že kdaj zaužil alkoholno pijačo?

- a) da
- b) ne

2. Kje si alkohol prvič poskusil?

- a) doma,
- b) na zabavi,
- c) v gostilni,
- d) pred šolo,
- e) v šoli,
- f) pri prijatelju,
- g) drugo:_____.

3. Ali tvoji starši vedo, da si že poskusil alkohol?

- a) da
- b) ne

4. Kakšni so bili občutki?

- a) se ne spomnim,
- b) prijetni,
- c) jih ni bilo,
- d) neprijetni,
- e) drugo:_____.

5. Zakaj si se odločil, da ga poskusiš?

- a) zaradi prijateljev,
- b) zaradi radovednosti,
- c) pod prisilo,
- d) zaradi prepira s starši,
- e) drugo:_____.

6. Misliš, da kot mladoletna oseba veš dovolj o alkoholu in o njegovih učinkih ter posledicah ?

- a) da,
- b) ne,
- c) premalo,
- d) dovolj.

7. Kje si o alkoholu izvedel največ ?

- a) v šoli,
- b) od staršev,
- c) iz medijev(časopis, televizija),
- d) drugje:_____.

8. Ali se zavedaš, do kakšnih posledic lahko pripelje alkohol?

- a) da,
- b) ne,
- c) ne vem.

