



ALKOHOL U DĚTÍ A MLÁDEŽE

Dana Dlouhá

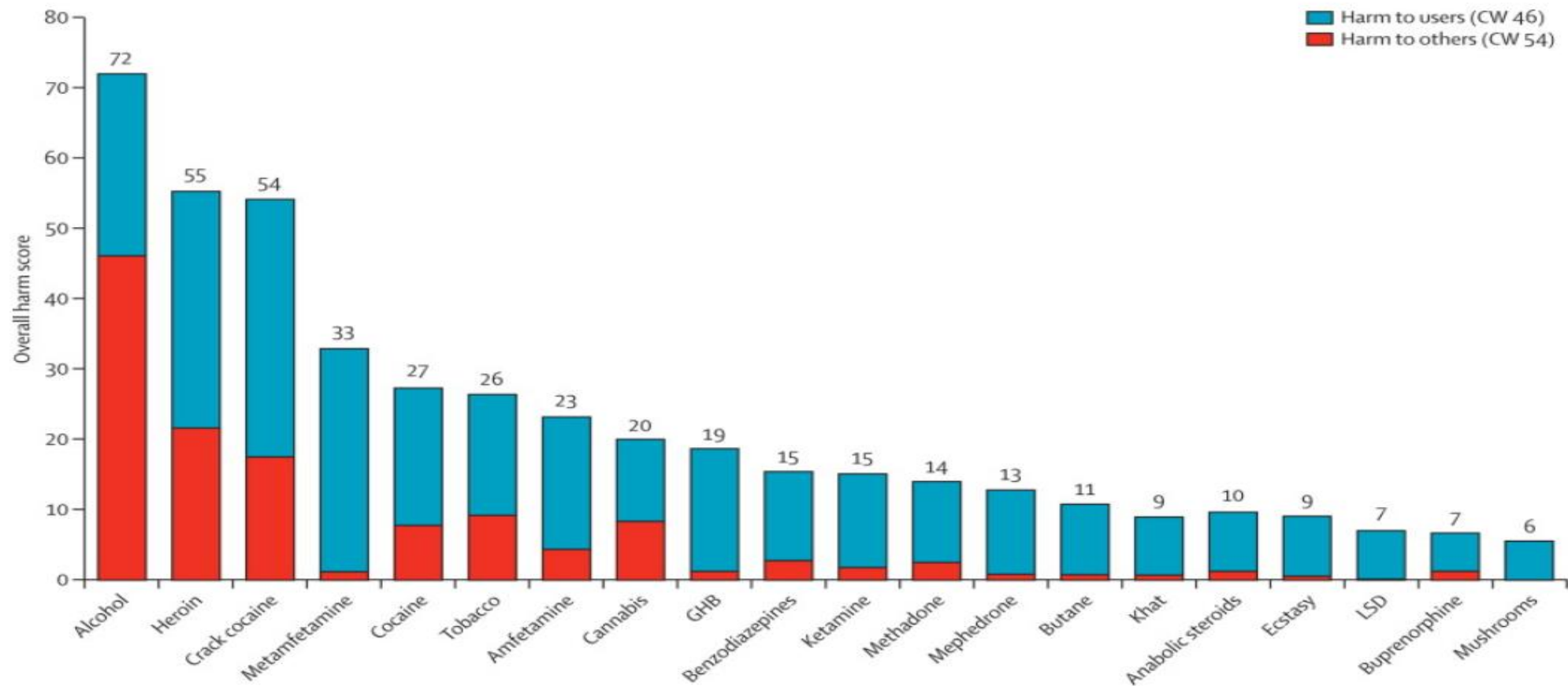
Alkohol a my

- 8000 př. n. l. – medovina a víno z hroznů a datlí
- 2000 př. N. l. – lékařské využití alkoholu
- 15.století – počátky destilace
- 18. století – počátek boje proti destilátům (za problematické bylo považováno pouze pití destilátů)
- 1935 – Dr. Bob a Bill W. založili skupinu Anonymních alkoholiků

Alkohol

- Možnost vzniku závislosti na alkoholu je vysoká
- Závislost na alkoholu má vliv na tělesnou, psychickou i sociální sféru člověka
- Velkou roli při vzniku závislosti hraje sociokulturní prostředí, psychická složka a genetika. Když dobře snášíte alkohol – nemělo by to znamenat „HURÁÁ, JAK JÁ DOBŘE SNÁŠÍM ALKOHOL!“ Ale je to pro Vás znamením, že jste více náchylní ke vzniku závislosti.

Alcohol – Rozdělení drog dle míry rizika (Nutt et. al, 2010).



Alkohol – účinky na tělo

- Účinky na tělo
 - Celkové zpomalení nervové soustavy (GABA+glutamát)
 - Zvýšení produkce dopaminu
 - Snížení prahu bolesti
 - Snížení schopnosti koordinace
 - Zvýšení krevního tlaku
- Subjektivní prožívání
 - Uvolnění a relaxace
 - Zpomalení a zvýraznění myšlení
 - Veselost, euforie
 - Únava, ospalost
 - Účinky na tělo

AMERICAN COUNCIL ON EXERCISE PRESENTS 6 WAYS ALCOHOL AFFECTS YOUR BODY

1 HEART
While heavy drinking is associated with an increased risk of high blood pressure, stroke and arrhythmia, moderate drinking has actually been shown to have a protective effect on the heart by lowering the risk of heart disease. The observed cardio-protective effect of moderate alcohol consumption may be related to alcohol-induced changes in lipids, lipoproteins, fibrinogen and insulin resistance, as well as to other unknown mechanisms or combinations of mechanisms. Approximately 50 percent of the reduction in risk has been attributed to moderate alcohol-induced increases in high-density lipoprotein cholesterol (HDL-C).

2 LIVER
One of the largest organs in the body, the liver is the organ primarily responsible for metabolizing alcohol. As the liver breaks down alcohol, certain toxic byproducts are released that can cause damage to cells and tissue. With excessive alcohol consumption, these toxins can add up and severely damage the liver, which can lead to serious health concerns including cirrhosis and fatty liver.

3 SKELETAL SYSTEM
As with the heart, moderate alcohol consumption has been linked to increased bone density, which is a positive for long-term health. On the other hand, excessive drinking has been shown to have the opposite effect, reducing the absorption of key minerals needed for bone strength and increasing the risk of fractures and osteoporosis down the road.

4 BRAIN & CENTRAL NERVOUS SYSTEM
As a depressant, alcohol slows down the central nervous system and, in turn, decreases reaction time, intellectual performance and coordination. Excessive drinking can lead to slurred speech, poor impulse control and even affect the brain's ability to create memories.

5 DIGESTIVE SYSTEM
In a nutshell, alcohol does not agree with your digestive system. Even a moderate amount of alcohol can negatively affect your digestive system's ability to absorb nutrients and maintain healthy bacteria. Excessive drinking can be responsible for everything from tooth decay to diarrhea to internal bleeding.

6 METABOLISM
There are many theories about how alcohol affects metabolism, as well as how it may increase the risk of obesity. Thus far, the evidence on the relationship between moderate alcohol consumption and obesity remains inconclusive. There is some indication, however, that the effect of moderate alcohol consumption on liver enzymes increases with increasing BMI.

REFERENCES
Auld, P., et al. (2008). Effect of moderate alcohol consumption on liver enzymes: increased with increasing body mass index. *PLoS ONE*, 3(12), e3743.
Barnes, G. T. (1997). Moderate drinking and reduced risk of heart disease. *Medical Clinics of North America*, 71(1), 1-10.
Barnes, G. T. (2012). Moderate alcohol (50-60g) and increased risk of osteoporosis in postmenopausal women. *Menopause*, 19, 9, 974-979.
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2014). Alcohol's effects on the body. <http://www.niaaa.nih.gov/publications/AlcoholAbuseandAlcoholism/03.htm>
Rimm, E. B. (2005). The effects of alcohol consumption upon the gastrointestinal tract. *The American Journal of Gastroenterology*, 99, 3374-3382.
State of the Science Report on the Effects of Moderate Drinking (2003). <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AlcoholAbuseandAlcoholism/03.htm>
Zakhar, L., et al. (2008). Overview: How is Alcohol Metabolized by the Body? <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/AlcoholAbuseandAlcoholism/03.htm>

WWW.ACEFITNESS.ORG

Alkohol

- Proč je pro nás alkohol zajímavý?
- **GABA** – po požití alkoholu dochází k zvýšení účinků inhibičních neurotransmiterů GABA (=> pomalý pohyb, nezřetelná řeč)
- **Glutamát** – jakmile dojde k zvýšení produkce GABA, tak se mozek začne bránit a snaží se zmírnit produkci GABA transmiteru
- **Dopamin** – alkohol zvyšuje množství produkce dopaminu v mozku v centru odměn, vzniká tak pocit radosti, který pocituje v první fázi intoxikace
- <https://www.youtube.com/watch?v=36SXGntlRMY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=aJ3ksRHERU8> (28:10-34:04; 37:00 -37:43)



Sociální význam alkoholu

- Oslavy: slavnosti, výročí,...
- Rituál: např. v křesťanství
- Profese: degustace, someliéři
- Zábava: diskotéky, zábavy, párty, skupiny přátel
- Subkultury: např. Punk, rock
- Relaxace: např. managers drink
- Únik, destrukce: Lidi na ulici

Děti a mládež

- Předškolní věk
 - Děti jsou velmi zvědavé
 - Setkání s alkoholem je spíše zanedbání péče, nedostatečná pozornost při oslavách
 - Alkohol je pro ně velmi nebezpečný – účinný i při velmi malých dávkách
- Mladší školní věk
 - Rozpačitý vztah k alkoholu (sladké likéry chutnají, tvrdý alkohol nikoliv)
 - Podmiňují se určité mechanismy (významná událost = konzumace alkoholu), které vidí u svých rodičů => jsou zpevňovány po celý život
 - Důležité je alkohol nenabízet a netolerovat
- Starší školní věk
 - Propojení s obdobím dospíváním
 - Hledání vlastní identity + přibližování se dospělým
 - Větší počet experimentů s alkoholem
 - Podle posledních výzkumů alkoholem dospívající stále více vyplňují svůj volný čas
 - Výzkum z roku 2014 poukazuje na to, že: téměř 14 tisíc dětí v Česku se každý měsíc opije, přes deset tisíc dětí vykouří denně čtvrtinu krabičky cigaret
- **POZOR NA TZV. DĚTSKÉ PIVO!**

Statistické údaje

více na: https://www.drogy-info.cz/data/obj_files/32196/734/zaostreno_2016-05_v03.pdf

- Výskyt rizikového chování mezi 16letými v roce 2016 v číslech
 - **40,6 %** pilo v posledních 30 dnech 5 a více sklenic alkoholu při jedné příležitosti, pití nadměrných dávek alespoň jednou týdně uvedlo **12,5 %** studentů;
 - Průměrný věk 1. zkušenosti s alkoholem zůstává dlouhodobě na stejné úrovni – do 9. roku věku (včetně)
 - První zkušenost s opilostí získávají studenti nejčastěji ve věku 15 let, stále je však v ČR vysoký podíl těch, kteří opilost zažili před svými 15. narozeninami (25,6 %).

TABULKA 2

Frekvence konzumace alkoholu v posledních 30 dnech, rok 2015, v %

Konzumace alkoholu v posledních 30 dnech	Chlapci	Dívky	Celkem
Ani jednou	30,1	33,0	31,6
1-2krát	33,0	39,6	36,4
3-5krát	18,6	16,1	17,3
6-9krát	8,2	7,3	7,7
10-19krát	6,7	2,6	4,7
20-39krát	2,1	1,1	1,6
40 a vícekrát	1,3	0,3	0,8

Děti a mládež

- https://tv.idnes.cz/test-dospeli-bez-zavahani-otevrel-detem-lahev-vina-fh3-/domaci.aspx?idvideo=V150601_124813_webtv_sha
- Mnohem nebezpečnější než pro dospělé
- Játra nejsou schopna ho odbourávat v takovém množství jako u dospělého člověka
- Zároveň mají nižší hmotnost a hrozí jim vážné otravy
- Možnost rychlejšího vzniku závislosti

Alkohol a škola

- Školní řád
 - Souhlasy rodičů s testováním POZOR!! – JE TO NEZÁKONNÉ. – podle §21 zákona č. 65/2017 (o ochraně zdraví před škodlivými účinky návykových látek)
 - *Pedagogové nemají oprávnění testovat*
 - *Důležitá je prevence (škola, externista, rodičovské schůzky)*
 - *Spolupráce s rodiči*
 - *Pokud mám podezření na užití alkoholického nápoje – volat rodiče, RZS*
 - *Dlouhodobější problémy – spolupráce s rodiči, případně s OSPOD a dalšími organizacemi (PPP, SVP, Poradenské centra – např. SPR)*

Prevence a léčba

- Prevence
 - Od útlého věku
 - Využití příběhů, filmu ve výchově
 - Rodina
 - Škola
 - Komunita
- Léčba
 - HOLCNEROVÁ, P. *Alkohol – Prevence a léčba*. [online]. Dostupné z: <file:///C:/Users/porad/Downloads/alkohol-%20prevence,%20lecba.pdf>

Dokumenty - online

- <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10426154336-kapitoly-o-chlastu/21256226139/>
- <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/2551465-az-puldruheho-milionu-cechu-manakroceno-k-zavislosti-na-alkoholu-zacina-nenapadne>
- <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10318730018-polosero/214562222000012-polosero-muj-pritel-alkohol/>
- <https://www.ceskatelevize.cz/porady/1100627928-ta-nase-povaha-ceska/406235100011001-demon-alkohol/>

Zdroje

- CIKLOVÁ, K. *Rizikové chování ve škole s vazbou na legislativní úpravu*. Praha: EconomPress, 2017.
- KALINA, K. a kol. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing, 2015.
- MILLEROVÁ, G. *Adiktologické poradenství*. Praha: Galén, 2011.
- NEŠPOR, K. *Návykové chování a závislost*. Praha: Portál, 2011.

Případ – alkohol na ZŠ

Popis situace – obecné informace

- 8. třída
- Menší město
- Spádová škola pro ostatní vesnice
- 27 žáků (15 chlapců, 12 dívek)
- Od sedmé třídy třídní učitel (3. v pořadí)

Popis situace – obecné informace

- Třída byla vždy „živější“, ale momentálně se s nimi velmi těžko pracuje.
- Mají poměrně malý respekt k autoritám a výuku narušuje neustálé vybavování. Spolupráce s rodiči je většinou v pořádku, rodiče jsou aktivní a o prospěch dětí se zajímají. Některé rodiče je zapotřebí k aktivitě vyzvat, ale poté bez problému reagují.
- Kázeňských postihů se v dané třídě objevuje více než je obvyklé, a to od poznámek přes NTU, DTU po DŘŠ a v loňském roce dokonce snížené stupně z chování.
- Kázeňské postihy jsou nejčastěji spojeny se zapomínáním pomůcek a vyrušováním v hodině.

Důvod vyhledání pomoci

- Pokus 4 žáků přijít do školy pod vlivem alkoholu.
- Jednomu žákovi volána RZS.
- Žáci ochutnávali alkohol před výukou (minimálně 3x)
- Žákům zabaveny lahve alkoholu, dostali 2 z chování.
- Řešila PČR – naměřeno neprokazatelné množství
- Proti rozhodnutí škole se jeden otec odvolal, ale ČSI rozhodla ve prospěch školy (2 z chování platí)
- Pro ostatní žáky jsou chlapci hrdinové

Úkol

- Prodiskutujte daný případ a navrhněte řešení