

PROGRAM PROFILAKTYCZNY DO REALIZACJI PRZEZ UKS „OLIMP”

1. Zajęcia integrujące grupę, ułatwiające wzajemne poznanie i nawiązanie dobrego kontaktu:

- przedstawienie się osoby prowadzącej oraz uczestników grupy
- zapoznanie grupy z tematyką spotkań i charakterem zajęć (warsztaty)
- zabawy ułatwiające poznanie się: opowiadanie w kilku zdaniach o sobie, o tym co najlepiej nas określa, co wyróżnia nas od innych; uzupełnianie zdań niedokończonych typu: „Chciałbym ...”, „Potrzebuję ...”, „Najbardziej lubię ...”
- plakat: ALKOHOL - wypisywanie skojarzeń do słowa kluczowego, a następnie ich wartościowanie; wnioski formułowane przez grupę – Alkohol ...
- dyskusja pt. „Moje kontakty z alkoholem” – w celu diagnozowania postaw wobec alkoholu i wiedzy nt. choroby alkoholowej w grupie
- moje oczekiwania w stosunku do zajęć – wypowiedzi anonimowe, na karteczkach
- rundka: „Gdy myślę o alkoholu to ...”
- podsumowanie spotkania – odpowiedź na pytanie „Co się dla mnie zdarzyło na dzisiejszych zajęciach?”, „Z czym wychodzę z zajęć?”

2. Alkohol – tajemnicza substancja; oszust:

- omówienie różnych rodzajów napojów alkoholowych
- wprowadzenie pojęcia **porcja standardowa**
- obliczanie stężenia alkoholu we krwi (każdy z uczestników robi to na swoim przykładzie)
- progi nietrzeźwości w prawie polskim: „stan po użyciu alkoholu” a „stan nietrzeźwości”
- omówienie procesu wydalania alkoholu z organizmu – analiza tabel ukazujących przeciętny czas wydalania alkoholu, stosownie do wagi człowieka
- natura działania alkoholu – fazy po spożyciu alkoholu (najpierw krótkotrwała poprawa samopoczucia, a następnie jego znaczne pogorszenie)
- wpływ alkoholu na nasze myślenie, uczucia, zachowanie

3. Droga do uzależnienia:

- omówienie czynników ryzyka: genetyczny, psychologiczny, społeczny
- dyskusja w grupie – „Jakie czynniki ryzyka wystąpiły w moim przypadku?”
- kiedy używanie alkoholu jest szczególnie zagrażające – dyskusja
- wyjaśnienie stwierdzeń
 - a) picie za wcześnie
 - b) picie za dużo i za często
 - c) picie w nieodpowiednich okolicznościach
- fazy rozwoju uzależnienia od alkoholu i typowe dla nich objawy
 - a) picie towarzyskie
 - b) faza ostrzegawcza
 - c) faza krytyczna
 - d) faza chroniczna
- dyskusja w grupie „W jakiej fazie picia alkoholu jestem?”, „Gdzie ulokowałbym siebie?”

4. Spotkanie z alkoholikiem niepijącym (od 8. lat)

- „100 pytań do ... alkoholika niepijącego”

5. Szkody alkoholowe:

- alkohol jako substancja uszkadzająca wszystkie sfery naszego życia
- szkody:
 - a) ponoszone przez osoby pijące
 - b) członków rodzin alkoholowych
 - c) w środowisku pracy
 - d) łamanie prawa przez osoby nadużywające alkoholu
 - e) łamanie prawa przez biznes alkoholowy
- sposoby rozwiązań i minimalizowania kosztów związanych z nadużywaniem alkoholu: szeroko rozumiana profilaktyka, edukacja, grupy samopomocowe, grupy wsparcia, uregulowania prawne itp.