

ULOTKA DLA UCZNIĄ – ALKOHOL

Droga Uczennico! Drogi Uczniu!

Pamiętaj, nawet najmniejsza ilość alkoholu ma negatywny wpływ na Twój organizm. Powinnaś/powinieneś wiedzieć, że nadmiar alkoholu może prowadzić do śmierci lub nieodwracalnych zmian w pracy organów i systemu nerwowego. Również zachowania, które podejmiesz po spożyciu alkoholu mogą być nieodwracalne w skutkach. Dlatego, zanim wypijesz zastanów się kilka razy, czy warto.

Stężenie	Objawy
od 0,3 do 0,5 promila	Nieznaczne zaburzenia równowagi oraz euforia i obniżenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia
do 0,7 promila	Zaburzenia sprawności ruchowej (niezauważalne osłabienie refleksu ⁰ , nadmierna pobudliwość i gadatliwość, a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji
do 2 promili	Zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, spadek sprawności intelektualnej (błędy w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków itp.) pogłębiający się w miarę narastania intoksykacji alkoholowej, opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca
do 3 promili	Zaburzenia mowy (mowa bełkottiwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi, wzmożona senność, znaczne obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań
do 4 promili	Spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki
powyżej 4 promili	Głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodkowego i naczyniowo-ruchowego, możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol

Tabela¹

Po spożyciu alkoholu:

- nie kontrolujesz stanów emocjonalnych,
- nie kontrolujesz zachowań,
- nie potrafisz realnie ocenić sytuacji,
- możesz mieć wiele kłopotów.

¹ Źródło: http://www.parpa.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=28&Itemid=8