

Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 1 w Opolu

Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 28 im. św. Wojciecha w Opolu

Przedszkole Publiczne Nr 36 w Opolu

**Kilka słów w ramach pedagogizacji rodziców na temat wpływu alkoholu na zdrowie
młodego człowieka oraz Syndromu FAS/FASD.**

Motta:

„Trzeźwość to styl życia oparty na prawidłowo funkcjonującym rozumie i prawidłowo reagującym sumieniu, czyli życie rozumne i sumienne.”

„Jeśli nie zajmiesz się tym, co Cię boli, zaczniesz ranić ludzi, którzy nie mają z tym nic wspólnego. Nie jesteś odpowiedzialny za to, co Ci zrobili inni ludzie, ale jesteś odpowiedzialny za to, co ty z tym zrobisz, co zrobili Ci inni ludzie”

ks. Marcin Marsollek

Jak zauważa ks. Marcin Marsollek obecnie przybywa ludzi, którzy piją alkohol w sposób ryzykowny, szkodliwy. Sięganie po alkohol w wolnym czasie, przy tzw. grillu czy na plaży, często kończy się upiciem. Młodzi ludzie piją „odurzająco”, kiedy sięgają po alkohol, to szukają silnych wrażeń, alkohol musi uderzyć do głowy, często się przechwalają, jak to dali „czadu” na imprezie. Po takiej zabawie nie pamiętają jak ich spożywanie alkoholu się zakończyło. Jedynym wrażeniem, które pozostaje po spotkaniu ze znajomymi to silny ból głowy, wymioty, brak pamięci. Zniszczone zdrowie, czasem wypadek samochodowy, kłótnie w rodzinie lub inne nieszczęścia, to pozostałość po konsumpcji alkoholu.

Jak podaje dr Emilia Lichtenber-Kokoszka z Uniwersytetu Opolskiego są sytuacje, kiedy już niewielka dawka alkoholu może powodować daleko idące konsekwencje. Alkohol szczególnie łatwo uszkadza komórki młode, będące w okresie rozwoju. Do okresów krytycznych należy zaliczyć: okres prenatalny, dzieciństwo, wiek dojrzewania. Jedna jednostka wypitego alkoholu zwiększa jego stężenie we krwi o ok. 15 mg/100 ml krwi. Do wyeliminowania jednej jednostki z układu krążenia organizm potrzebuje ok. 1 godziny, do każdej następnej ponad godzinę. Po upływie 40-60 minut od spożycia przez matkę alkoholu jego stężenie w jej krwioobiegu i krwioobiegu płodu będzie identyczne. Wyeliminowanie alkoholu z układu krążenia dziecka trwa dwukrotnie dłużej. Matki, które spożywają alkohol w czasie ciąży narażają swoje dzieci na ryzyko wystąpienia nieuleczalnego zespołu zaburzeń rozwojowych FAS, któremu można zapobiec unikając alkoholu. FAS jest wiodącą przyczyną opóźnienia rozwoju umysłowego. 10 % obejmuje skrajną postać zaburzenia, natomiast 90 % to zaburzenia ze spektrum FAS. Gdy ciężarna matka dostarcza do swojego organizmu alkohol dziecko udaje, że nie żyje. Występowanie FAS- 1 do 3 przypadków na 1000 żywych porodów

ogólnej populacji. Udokumentowano jednak, że w populacjach wysokiego ryzyka liczba ta wzrasta do 10- 15 przypadków na 1000. Do zdiagnozowania FAS używa się Kwestionariusza Waszyngtońskiego. W Polsce dostępny jest on od 2010r.

Młodzież pijąca alkohol jest mniej sprawna językowo, wykazuje zaburzenia w rozwoju odpowiednich do ich wieku umiejętności, umiejętności społecznych, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi. Picie alkoholu przed okresem dojrzewania może opóźnić dojrzewanie płciowe poprzez obniżenie poziomu hormonu wzrostu i hormonu luteinizującego. Ponadto alkohol upośledza, czasem wręcz uszkadza wszystkie układy i narządy organizmu; osłabia wartości materiału genetycznego, pogarsza sprawność seksualną.

Dzieci mężczyzn, którzy w młodości spożywali większe ilości alkoholu:

Synowie:

- mają trudność z przetwarzaniem informacji, uczeniem się i zapamiętywaniem;
- cechują się nadmierną aktywnością;
- ich EEG wskazuje na nieprawidłową czynność bioelektryczną mózgu;
- wykazują nieprawidłową odpowiedź hormonalną na krótkotrwałe działanie alkoholu;
- mają znacznie obniżony poziom testosteronu i beta endorfin oraz zmniejszenie pęcherzyków nasiennych;
- tak więc ich synowie mogą posiadać gorszy potencjał rozwojowy również jako mężczyźni oraz przyszli ojcowie.

Córki:

- mają nieprawidłowe stężenia niektórych podstawowych hormonów stresowych oraz różnice w odpowiedzi na stres;
- nie zaobserwowano natomiast znaczących różnic zaburzeń uczenia się.

Wpływ alkoholu spożywanego przez kobiety w okresie prokreacyjnym na zdrowie ich dzieci.

Kobieta w pierwszych 2-3 tygodniach ciąży najczęściej nie zdaje sobie sprawy z faktu poczęcia dziecka, tymczasem pierwsze dni i tygodnie rozwoju poczętego dziecka są dla jego zdrowia i życia najważniejsze. W drugim i trzecim tygodniu powstają naczynia krwionośne oraz serce, zawiązki układu nerwowego. W czwartym tygodniu powstają zawiązki kończyn,

wątroby, trzustki, żołądek, nerek, tchawicy i płuc, oczu i uszu. W siódmym tygodniu w mózgu powstają pierwsze synapsy. Alkohol spożywany przez ciężarną na rozwój dziecka powoduje: spowolnienie rozwoju prenatalnego i postnatalnego, nieprawidłowy rozwój hormonów, anomalie dotyczące struktury i funkcji mózgu; opóźnienia w rozwoju sprawności ruchowej, mowy, zmysłu równowagi, słuchu i powonienia; upośledzenie pamięci, przetwarzania i magazynowania informacji; trudności z rozwiązywaniem problemów, podjęciem złożonej decyzji, myśleniem abstrakcyjnym; upośledzenie orientacji wzrokowo-ruchowej, trudności behawioralne.

Ponieważ nie znamy bezpiecznej dawki alkoholu, którą mogłaby spożywać kobieta ciężarna, dlatego wskazana jest abstynencja przez cały okres ciąży.

Reasumując: alkohol spożywany w młodym wieku: upośledza dojrzewanie (w tym również płciowe); przyczynia się do powstania wielu sytuacji trudnych o konsekwencjach na całe życie; wpływa na zdrowie psychofizyczne oraz prokreacyjne przyszłych pokoleń (osłabia wartość materiału genetycznego do 4 pokoleń). Dziecko, którego matka w czasie ciąży spożywała alkohol, narażone jest na przeżycie traumy: rozwojowej, relacyjnej, złożonej i transgeneracyjnej. Do głównych jej cech zaliczyć można, że wydarza się ona za wcześnie i gwałtownie, ciało i układ nerwowy nie jest na nią przygotowany, zmysły są przeciążone i przerażone, a system nerwowy przeciąża się i zamyka lub pozostaje w stanie tzw. stałego alarmu.

Jak zauważa ks. Marcin Marsollek ludzkie niemowlę jest najbardziej bezbronne ze wszystkich innych. Pozostawione samo nie przetrwa. To co jest mu niezbędne do przeżycia to opieka, to co jest mu niezbędne do rozwoju to miłość. Świat dziecka opiera się na dwóch podstawach, jego granice wyznaczają dwie najważniejsze w jego życiu osoby - rodzice. Dzieci słuchają rodziców, naśladują ich zachowanie, obserwują ich. Rodzina jest dla nich pierwszym, najważniejszym i decydującym źródłem wiedzy o sobie samym, o innych ludziach, o zachowaniach i uczuciach.

Każde dziecko ma swoje podstawowe, nienaruszalne prawa: powinno być karmione, ubierane, ochraniane i bezpieczne. Ma również prawo do rozwoju emocjonalnego, do szacunku dla swych uczuć, a także by traktowano je w sposób umożliwiający rozwój poczucia własnej wartości. Dzieci mają przede wszystkim prawo do tego, aby być dziećmi. Mają prawo przeżywać swoje dzieciństwo radośnie i spontanicznie. To są prawa, które przysługują każdemu dziecku, które przychodzi na świat. Dziecko potrzebuje miłości, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. Poczucie

bezpieczeństwa daje mu poczucie równowagi, możliwość harmonijnego rozwoju, odwagę i zaufanie do własnych możliwości.

Wszyscy **potrzebujemy trzeźwego stylu życia**, a on jest możliwy tylko wtedy kiedy mamy zdrowy umysł i zdrowe sumienie.

Opracowanie na podstawie materiałów z Konferencji Naukowo-Metodycznej „Świat bez FASD” z dnia 11.10.2018: pedagog/psycholog Małgorzata Burian, nauczyciel religii i wychowania przedszkolnego Małgorzata Fister-Pasek.