

# Animacja samopomocowego środowiska szkolnego

## Środki psychoaktywne Zeszyt ucznia – część 2

### Z1. Mity na temat alkoholu

Które z poniższych zdań jest prawdziwe (P), a które fałszywe (F)?.

Przy każdym punkcie napisz **P** (prawda) lub **F** (fałsz).



<i>Twierdzenie</i>	<i>Odpowiedź</i>
1. Ci, którzy mają mocną głowę mogą pić spokojnie.	
2. Piwo i wino to nie jest prawdziwy alkohol.	
3. Kierowca może się trochę napić.	
4. Problemy alkoholowe dotyczą marginesu społecznego.	
5. Alkohol może być dobrym lekarstwem na dolegliwości.	
6. Alkohol rozgrzewa.	
7. Alkoholicy piją codziennie.	
8. Alkoholicy upijają się za każdym razem, kiedy piją.	
9. Kobiety nie zostają alkoholiczkami.	
10. Słabe alkohole tj. piwo czy wino nie uzależniają.	
11. Alkoholikom brak silnej woli by mogli przestać pić.	
12. Aby przestać pić wystarczy chcieć.	
13. Alkoholicy to tylko ludzie dorośli.	
14. Nie ma zabawy bez alkoholu.	
15. Młodzież gardzi abstynentami.	
16. Jeśli chcę być podziwiany wśród rówieśników, muszę pić alkohol.	
17. Wszyscy piją lub chcieliby pić.	
18. Alkohol powoduje pewne straty, ale korzyści są ważniejsze.	
19. Jeśli zdarza się, że piję alkohol, szkody alkoholowe mogą trafić się dopiero w przyszłości.	

## Z2. Plansza

---

Równoważniki jednego drinka = 10g etanolu



Jeden drink



200 ml piwa 5%



100 ml wina 10%



25 ml wódki 40%

---

## Z3. Zawartość alkoholu we krwi w zależności od wypitej ilości

Stężenie alkoholu osiąga swój szczyt w ciągu 30-45 minut po wypiciu. Po upływie ok. 1,5 godziny od spożycia, poziom alkoholu we krwi mężczyzny o wadze ok. 70 kg przedstawia się następująco:

**piwo 6-procentowe:** 300 ml - 0,3 promila, 900 ml - 0,7 promila,  
1500 ml - 1,32 promila;

**wino 12-procentowe:** 200 ml - 0,4 promila, 600 ml - 1,2 promila

**wódka 40-procentowa:** 100 ml - 0,5 promila, 250 ml - 1,4 promila.

---

## Z4. Narkotyki – mity

Które z poniższych zdań jest prawdziwe (P), a które fałszywe (F)?

Przy każdym punkcie napisz **P** (prawda) lub **F** (fałsz).



<i><b>Twierdzenie</b></i>	<i><b>Odpowiedź</b></i>
1. Jednorazowe zażycie narkotyku nie jest groźne.	
2. Uzależniają się tylko słabi ludzie.	
3. Marihuana to niegroźne „zióło”.	
4. Narkoman to zaniedbany, wyniszczony „ćpun” zażywający narkotyki dożylnie.	
5. Uzależniony musi brać narkotyki codziennie.	
6. Zażywanie narkotyków syntetycznych nie wiąże się z żadnym ryzykiem.	
7. Wystarczy tylko przestać brać, aby nie być uzależnionym.	

---

## Z5. Rozpoznawanie wskaźników problemowego używania narkotyków

W jakim stopniu każde z następujących zdarzeń wskazuje na problemowe używanie narkotyków.

Oceń wstawiając odpowiednią cyfrę:

- 1 – zdecydowanie nie
- 2 – raczej nie
- 3 – w średnim stopniu
- 4 – raczej tak
- 5 – zdecydowanie tak



W jakim stopniu każde z następujących zdarzeń wskazuje na problemowe używanie narkotyków?



	Ocena
1. Jednokrotnie nie pójście lub spóźnienie się do szkoły z powodu narkotyków.	
2. Kłopoty w szkole z powodu używania narkotyków.	
3. Jednokrotny samodzielny zakup narkotyków od dealera.	
4. Wydanie na narkotyki takiej kwoty, że spowodowało to rezygnację z zakupu innej rzeczy, na której zależało tej osobie.	
5. Kłopoty z policją z powodu używania narkotyków.	
6. Zrobienie komuś krzywdy pod wpływem narkotyków.	
7. Poszukiwanie mocniejszych narkotyków niż te, które brało się wcześniej.	
8. Częste odczuwanie potrzeby wzięcia narkotyku.	
9. Wzięcie narkotyku w samotności.	
10. Poważny konflikt z przyjaciółmi z powodu brania narkotyków.	

## Z6. 10 sposobów odmawiania

- 1. Po prostu powiedz „NIE”**  
Pokręć głową: „Nie dziękuję. Nie mam ochoty. Nie myślę tego robić.”
- 2. Odejdź**  
Zasadą jest powiedzenie „nie”, nie więcej niż dwa razy i jeśli to nie skutkuje, odejść – szybko i pewnie.
- 3. Zignoruj**  
Po prostu zignoruj, udawaj, że jesteś zajęty, w ogóle nie odpowiadaj.
- 4. Podaj powód**  
„Muszę iść do domu, spodziewam się telefonu. Przepraszam, mam inne plany”.
- 5. Zmień temat**  
„Podobają mi się twoje adidasy, drogo kosztowały?”
- 6. Zażartuj**  
„Z rozkoszą, ale zaplanowałam uporządkować dziś szufladę ze skarpetami”.
- 7. Oburz się**  
„Nie mogę uwierzyć w to co słyszę. Chyba nie mówisz tego poważnie”.
- 8. Powiedz komplement**  
„Jesteś fajnym chłopakiem, ale ten pomysł to niewypał”.
- 9. Zaproponuj coś lepszego**  
„Mam lepszy pomysł, chodźmy do mnie posłuchać nowej płyty”.
- 10. Rzuć wyzwanie**  
„Jesteś przecież moim przyjacielem, więc nie namawiaj mnie do czegoś, czego nie chcę zrobić”

---

## Z7. Techniki zachowań asertywnych

### Technika „Zdartej płyty”

polega na wielokrotnym i stanowczym powtarzaniu zdania kluczowego oraz parafrazie połączonej z nazywaniem uczuć, np. „nie, nie pożyczę ci tej kasety”, „nie pożyczę ci kasety, bo nie oddałeś mi poprzedniej”, „rozumiem, że to się zmieni, ale nie pożyczę ci kasety” itd., aż do wycofania się osoby proszącej.

### Technika „zasłony dymnej”

polega na tym, że gdy ktoś atakuje, nie mówimy wprost o co chodzi; kluczowe w tej technice jest używanie zwrotów: możliwe, że tak jest; chyba faktycznie....; być może....np. „być może źle zrobiłem”, „chyba faktycznie nie pomyślałem...” Wytrąca się w ten sposób „broń agresji słownej i zarzutów” rozmówcy.

### Technika "Jestem słoniem"

jest to raczej zasadą postępowania niż techniką komunikacji. W sytuacji interpersonalnej konfrontacji, a więc również w sytuacji odmawiania, nasze napięcie powoduje, że rytm działania ulega przyspieszeniu. Przyspieszenie powoduje, że jakość naszego zachowania pogarsza się, powodując większe poczucie niepewności i niezadowolenia z siebie.

---

"Jestem słoniem" to propozycja kontroli tempa własnego zachowania. Zasada ta mówi o tym, aby w sytuacji odmawiania mówić wolniej, głębiej oddychać, parafrazować i dopytywać się, gdy coś jest niezrozumiałe. Nie uciekać od kontaktu wzrokowego tylko patrzeć rozmówcy w oczy. Dać sobie prawo do zastanowienia. Zwolnienie tempa, nawet gdy odbywa się w sposób niespontaniczny, powoduje zwiększenie poczucia własnej mocy. Druga strona również odbiera odmawiającego jako pewniejszego siebie.

### **Z treści na proces**

Kiedy zauważysz, że rozmowa odbiega od tego, o czym chcesz rozmawiać, należy przesunąć uwagę z aktualnego tematu (treści) na to, co dzieje się pomiędzy tobą a rozmówcą (proces). Możesz na przykład powiedzieć: „Odeszliśmy od tego, o czym mieliśmy rozmawiać i gawędzimy sobie teraz o starych czasach” albo „Uświadomiłem sobie, że ja cały czas mówię, a ty milczysz”.

Przesunięcie uwagi z treści na proces wymaga ujawnienia tego, co czujemy lub myślimy w danej interakcji w określonym momencie. Na przykład: „Boję się coś więcej powiedzieć”.

Widzę, jak się zaczerwiłeś i zaciskasz zęby” lub „Czuję dyskomfort, kiedy rozmawiamy o tym w miejscu publicznym. Zauważyłam, że oboje zaczęliśmy mówić szeptem” lub „Bardzo dobrze się czuję, kiedy widzę, że powoli rozwiązujemy ten problem. Naprawdę szczerze rozmawiamy. Bardzo pozytywnie cię teraz odbieram”.

Przesunięcie uwagi z treści na proces jest szczególnie pomocne, gdy ty i twój rozmówca czujecie złość i zaczynacie podnosić głos. Możesz wówczas powiedzieć: „Widzę, że obydwoje jesteśmy zdenerwowani. To bardzo drażliwy temat” lub „Rozmawiamy o wiele głośniej niż na początku i widzę, że oboje szykujemy się do walki”. Sztuka polega na tym, aby wypowiedzieć komentarz na temat tego, co dzieje się pomiędzy wami w sposób neutralny i bez emocji – tak, aby uwaga ta nie odebrana została jako atak.

### **Chwila na oddech**

Czy czujesz się zmuszony do natychmiastowej odpowiedzi w każdej sytuacji? Kiedy ktoś zadaje ci pytanie, być może czujesz, że powinienes od razu na nie odpowiedzieć. Reagując w ten sposób, prawdopodobnie często robisz lub mówisz coś, czego potem żałujesz. Jeżeli nie dajesz sobie czasu, aby uświadomić sobie swoje uczucia i potrzeby, być może pozwalasz, aby inni podejmowali decyzje za ciebie.

Chwila na oddech pozwala ci: (1) upewnić się, że rozumiesz drugą osobę, (2) zanalizować to, co zostało powiedziane, (3) skupić się na swoim wnętrzu i uświadomić sobie, co czujesz, myślisz i czego chcesz w danej sytuacji, oraz (4) świadomie wpływać na sytuację, aby zwiększyć prawdopodobieństwo osiągnięcia swojego celu. Daje ci ona możliwość pomyślenia i przygotowania się.

Oto kilka przykładów wypowiedzi z zastosowaniem tej techniki:

„Powoli! Jest to zbyt ważne, aby tak się z tym śpieszyć”.

„To ciekawe. Pozwól mi chwilę pomyśleć”.

„Niezupełnie to rozumiem. Mógłbyś to powiedzieć inaczej?”

Powtarzasz to, co – jak sądzisz – zostało powiedziane. Daje ci to czas na „przetrawienie” komunikatu i refleksję.

## Odkładanie na później

Kiedy wiesz, że to, o czym mówicie, jest istotne, ale dyskusja utknęła w martwym punkcie, odłóż ją na później. Technika odkładania na później jest cenna zwłaszcza wówczas, gdy interakcja jest zbyt bierna lub zbyt agresywna. Jedna ze stron może być na przykład zbyt małomówna, może płakać lub potulnie zgadzać się ze wszystkim, co mówi druga strona – lub przeciwnie: może ranić, obrażać i przywoływać dawne konflikty. Odkładanie na później może być dobrą strategią również wtedy, gdy potrzebujemy nieco czasu na przemyślenie czegoś. Na przykład w sytuacji, kiedy nie możesz zdecydować, który samochód kupić, a sprzedawca wywiera na ciebie presję; lub gdy twoja dziewczyna właśnie powiedziała ci, że cię kocha i chce wiedzieć, co ty do niej czujesz; albo gdy właśnie dostałeś od swoich teściów zaproszenie na weekend do ich domku letniskowego.

Poniżej opisana jest typowa sytuacja, w której można zastosować strategię odkładania na później.

W odpowiedzi na oskarżenia kolegi, który jest osobą nieelastyczną, możesz odpowiedzieć: „Myślę, że to, o czym mówisz, jest ważne i chciałbym o tym porozmawiać jutro”.

---

## Z8. Jak pomóc innym

### List 1. Droga redakcjo!

*Piszę, bo sama już nie wiem, co mam robić. Ostatnio oglądałam program o narkomanii, mówili o tym, jak można się uzależnić i co się dzieje z człowiekiem, który długo bierze narkotyki. Nie bardzo w to wierzę, jednak trochę się niepokoję. Od 1,5 roku palę marihuanę. Nie jestem od niej uzależniona, bo mogę przestać palić nawet dzisiaj, tylko nie chce mi się. Od miesiąca palę też heroinę i tego się trochę boję, bo zauważyłam, że chcę palić coraz częściej, a to przecież ciężki narkotyk. Napiszcie, czy jestem uzależniona i co mogę zrobić?*

Anka

### List 2. Droga Redakcjo!

*Mój najlepszy kolega bierze narkotyki. Wiem, że nie robi tego jeszcze codziennie, ale niepokoję się. Coraz mniej czasu spędzamy razem, bo częściej chodzi po osiedlu z nowymi kumplami. Raz próbował mnie poczęstować skrętem, ale nie zapaliłem. Nie chcę tego robić, bo wiem, że można się wciągnąć. Czy mogę mu pomóc?*

Tomek

### List 3. Droga Redakcjo!

*Mam pewien problem. Niedawno przeprowadziłem się do domku jednorodzinny. Wiele osób z klasy zazdrości mi tego, szczególnie jedna koleżanka. Nigdy specjalnie mnie nie lubiła, nagle jednak zaczęła się do mnie podlizywać i cały czas pyta, kiedy rodzice gdzieś na dłużej wyjadą, bo przecież trzeba zrobić u mnie imprezę. Mówi o tym tak często, że już wszyscy dokoła pytają mnie o to. Nie chcę robić imprezy, gdy rodziców nie ma w domu, bo wiem, co z tego może wyniknąć. Boję się jednak, że ludzie przestaną zapraszać mnie do siebie i stracę przyjaciół.*

Ewa

### List 4. Kochana Redakcjo!

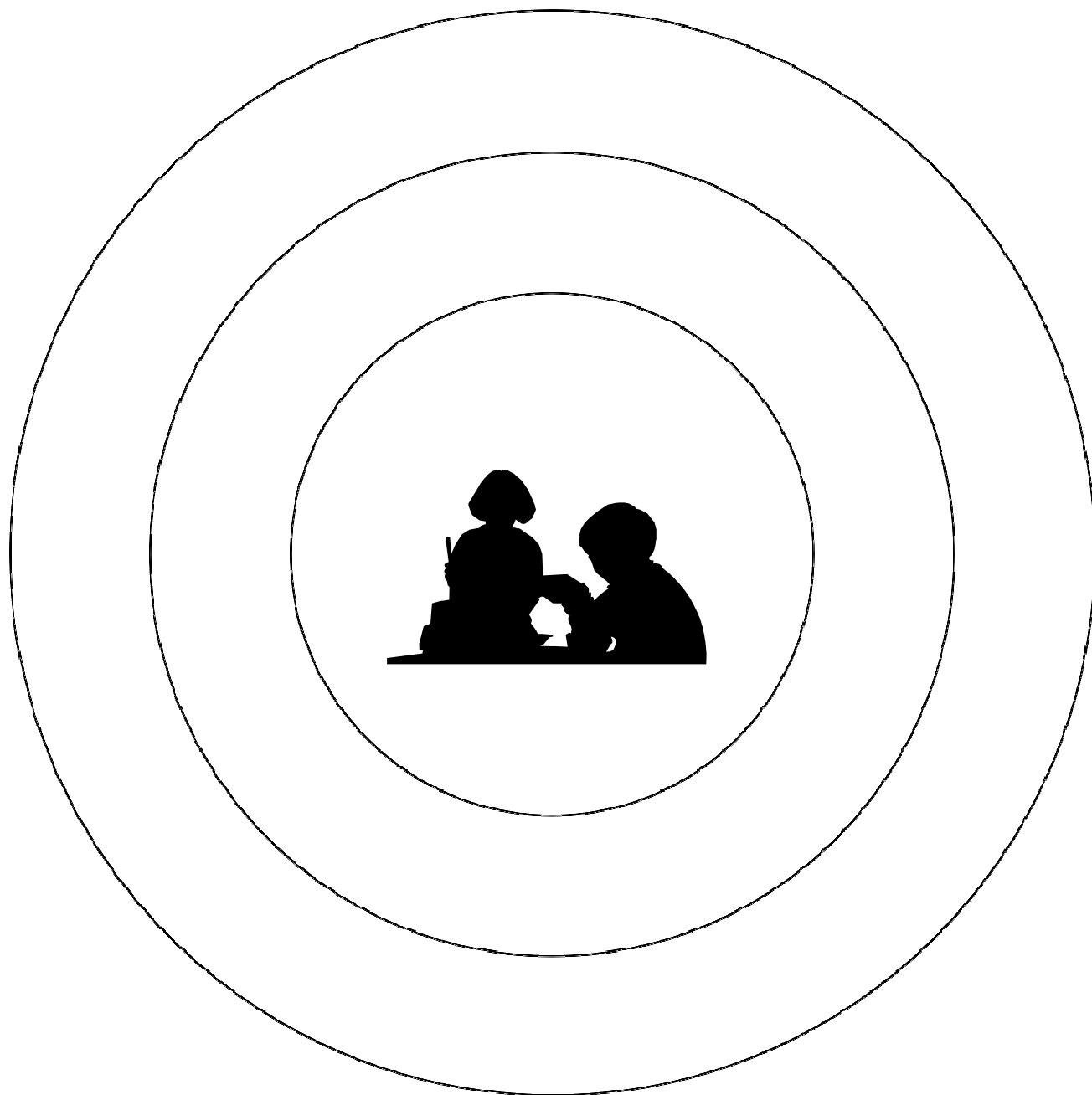
*Wczoraj zauważyłam, że mój brat pali dziwnego papierosa. Kiedy mnie zauważył, to najpierw go schował, a potem zaczął tłumaczyć, że tak sobie spróbował i żebym nie mówiła nic rodzicom. Zapytał też, czy chcę sobie zapalić marihuanę, a ja stwierdziłam, że mogę spróbować. Nie było w tym nic specjalnego, nie wiem, co mój brat w tym widzi. Czytałam w gazecie, że może się od tego uzależnić. Czy to jest groźne?*

Beata

---

## Z9. Kto może mi pomóc?

Wpisz osoby i znane Ci instytucje, do których zwróciłbyś się po pomoc w trudnej sytuacji. W bliższych kręgach należy wpisać osoby, do których masz największe zaufanie i od których spodziewasz się uzyskać najlepszą pomoc.



### Źródła wykorzystane przy konstruowaniu scenariusza warsztatów:

---

Akademia dorosłości. Program profilaktyczno- edukacyjny,  
[www.praesterno.pl/programy-biezace/akademia-doroslosci](http://www.praesterno.pl/programy-biezace/akademia-doroslosci)  
<http://www.praesterno.pl/akademia%2C2007>  
Katarzyna Okulicz-Kozaryn, Testy przesiewowe, Serwis Informacyjny Narkomania 32/2008,  
Marzena Pasek, Narkotyki przy tablicy, Toret, Warszawa 2000,  
Magdalena Pilip i Maria Łasocha, Scenariusz przedsięwzięcia edukacyjnego, maszynopis,  
Sposób na przemoc w szkole. Program Profilaktyczny, Internetowe Centrum Zasobów Edukacyjnych MEN, [www.scholaris.edu.pl](http://www.scholaris.edu.pl)  
Roger E. Vogler, Wayne R. Bartz, Nastolatki i alkohol, PARPA, Warszawa 2003,  
Krzysztof Wojcieszek, Debata – scenariusz zajęć profilaktycznych, maszynopis, Wikipedia.