



AZ ALKOHOL



Az **alkohol a legelterjedtebb kábítószer Magyarországon**. Bár a mértékkel való alkoholfogyasztás teljesen elfogadott, de néhány embernél az ivás mértéktelenbe csap át és ezzel súlyos károkat okozhatnak maguknak vagy másoknak.

Az alkohol **lelassítja a koordinációt, az ítélőképességet, és a válaszreakció idejét**. Az alkohol **felnagyíthatja azokat az érzéseidet, amik a fogyasztás előtt voltak benned**. Ha van valamilyen mentális egészséggel kapcsolatos problémád, mint például depresszió, az alkohol miatt ezeket az érzéseket erősebbeknek érezheted.

Mi az 1 egység ital?

Sokféle alkohol érhető el, néhány ezek közül könnyebben iható („jobban csúszik”), mint mások, mert például édesek, de fontos megjegyezni, hogy ezek is tartalmaznak alkoholt.

1 egység = 10 ml tiszta alkohol = 1 pohár sör = 1 dl bor = 3 cl tömény



=



=



Hol a határ?

Ajánlott: **egy órán belül**



Férfiaknak: **nem több, mint 2 ital**



Nőknek: **nem több, mint 1 ital**



AZ ALKOHOL



Az italt nem ajánlott túl gyorsan fogyasztani. Különösen akkor figyelj oda, ha gyógyszert szedsz, terhes vagy, vezetni fogsz, vagy valamilyen gépet működtetni, illetve ha valamilyen kockázatos vagy nagy koncentrációt igénylő dolgot készülsz csinálni.

Mik az alkohol azonnali hatásai?

Az alkoholfogyasztás hatása függ a korodtól, nemedtől, súlyodtól, az általános egészségi állapotodtól, attól, hogy milyen gyakran iszol, mit iszol, mennyit és milyen gyorsan, és hogy ettél-e valamit. A hatás függ attól is, hogy milyen hangulatban voltál, mikor elkezdted inni, és a körülményeidtől is (pl. barátokkal vagy egyedül iszol). Más drogokkal együtt használva nem bejósolható következményei is lehetnek. Ha túl sokat iszol, olyan **rövidtávú problémák** merülhetnek fel, mint **fejfájás, hányinger, hányás, szédülés, kiszáradás, ájulás és a másnaposság érzése**.

Mik a kockázatok?

A részegség vezethet akár agresszivitáshoz, verekedésbe keveredéshez, nem biztonságos szexhez, illetve ki vagy téve támadásnak, erőszaknak. Vannak olyan **extrém kockázatai** is, mint az ittas vezetés miatti (akár halálos) baleset szenvedése, vagy mások megsebesítése, megölése. Az **alkohol túladagolásától lehet mérgezést is kapni**.

Hogyan befolyásolja az alkohol az egészséget?

A túlzott alkoholfogyasztás **hosszú távú egészségügyi problémákat** tud okozni: agykárosodást, májkárosodást, szívproblémákat, gyomorfekélyt, és megnöveli a rák kockázatát.

Az alkohol függővé is tud tenni.



AZ ALKOHOL



Az alkalmankénti „nagy ivás” rendben van?

Néhányan úgy gondolják, hogy mivel nem isznak mindennap alkoholt, nincs is problémájuk, és ha egy héten egyszer tartanak egy nagy ivászatot, az nem probléma. A helyzet az, hogy a rövidtávú kockázatok, mint például az **alkoholmérgezés**, sokkal nagyobbak, mint a mértékkel való ivásnál. (Az ivós játékok is ilyen hatásúak lehetnek, ezért vigyázni kell velük.)

Hogyan tudom kontrollálni az ivást?

Néha nagyon nehéz nemet mondani az alkoholra, főleg, ha mindenki iszik. Itt van pár tipp, hogyan tudod **csökkenteni a bevitt alkohol mennyiségét**:

- Egyél ivás előtt és az ivás közben is
- Igyál vizet az italok között
- Fejezd be az italt, mielőtt újratöltik, hogy tudd számolni
- Ne igyál egyedül
- Menj haza korán, ha tudod, hogy túl sokat innál
- Kis kortyokban igyál, és lassan
- Ismerd a határaid
- Próbálj hétköznapiakat és hétvégéket is alkoholfogyasztás nélkül lenni
- Kerüld az ivást, ha másnap iskolába kell menned
- Igyál alacsonyabb alkoholtartalmú italokat
- Kerüld a köröket, feleseket, ivós játékokat



AZ ALKOHOL



Honnan tudom, hogy probléma van az alkoholfogyasztással?

Alább felsorolunk pár jelet, amik segíthetnek felismerni a problémát:

- Nem vagy képes koncentrálni és **nehézségeid** vannak a tanulással, munkával
- Sokszor érzel **másnaposságot**
- Többször gondolsz ivásra, mint amennyit nem gondolsz rá
- **Feszültnek** érzed magad
- Ha már nem csak alkohol hatásának kedvéért iszol
- Nem vagy képes abbahagyni az ivást, pedig szeretnéd.

Ne feledd...

Ha te vagy egy barátod, vagy családtagod gondolja úgy, hogy az ivással problémák vannak, mindenképpen **beszélni kell róla és komolyan kell venni**. Nem mindig egyszerű változtatni az ivási szokásokon, de tudnak benne segíteni.