



## NAGY IVÁS (BINGE DRINKING)



### Mi a nagy ivás?

A nagy ivás az, mikor egy alkalommal nagy mennyiségű alkoholt viszel be a szervezetedbe, vagy több napon keresztül folyamatosan viszel be nagyobb mennyiségű italt.

Tehát azokra jellemző, akik **általában nem isznak, nincsenek kialakult ivási szokásaik**, de amikor meg alkoholt vesznek a kezükbe, **nem fogják vissza magukat**. Akad, aki azért iszik ennyit, mert még nem ismeri a saját határait, sokan pedig csak azért mennek bele, mert a **többiek nyomják és cikinek érzik** nem részt venni benne.

### Miért tud ez rossz lenni?

A nagy ivás veszélyes lehet, és **nagy károkat okozhat a szervezetben**. Ha ilyenben vesz részt valaki, nagy a sansz, hogy könnyebben összeszed sérüléseket is. És nem csak rövid távú, de hosszú távú problémákkal is számolhat.

### Rövid távú hatások

Ha nagy mennyiségű alkoholt rövid idő alatt viszel be a szervezetbe, a következőket tapasztalhatod:

- **rosszullét**
- **hányinger, hányás**
- **remegés**
- **memóriakiesés**
- **sérülések** (magadon és másokon)
- **alkoholmérgezés**



## NAGY IVÁS (BINGE DRINKING)



### Hosszú távú hatások

Ha folyamatosan ilyen nagy ivásokban veszel részt, a következők történhetnek:

- fizikai és pszichés **alkoholfüggőség**
- **agy- és májkárosodás**
- rákos megbetegedések esélye megnő
- **idegrendszeri zavarok**
- szívproblémák
- **szexuális zavarok** (fiúknál merevedési zavarok)
- mentális betegségek kialakulása (**depresszió, szorongás**)
- iskolai problémák
- problémák a **kapcsolatokban** (családdal, barátokkal)

### Egyéb hatások lehetnek

**Kihatással lehet az énképedre, önbizalmadra és a szociális életedre** is. Ilyen ivászatoknál könnyen találhatod magad olyan helyzetekben, amiket józanul valószínűleg elkerülnél, ezért aztán a **megbánás** és mindenféle **rossz érzés** keríthet hatalmába.

Szóval az ivás befolyásolja a döntéseidet is, ezért lehet, belemész olyan rizikós helyzetekbe is, mint:

- **védekezés nélküli vagy nem kívánt szex** -> terhességhez vagy szexuális úton terjedő betegségekhez vezethet
- **rosszul érzed magad**, attól, amit tettél
- a cselekedeteid következtében **elveszíthetsz számodra fontos embert** is
- **sok pénz** elfolyhat egy-egy ilyen ivás miatt



## NAGY IVÁS (BINGE DRINKING)



### Mit tudsz tenni, hogy ezt elkerüld

- Gyakorold a mértékkel való ivást
- Találd meg a határod
- **Tarts szüneteket** egy-egy ital között, és közben **igyál vizet is**
- A rövid italok a legveszélyesebbek ilyenkor (főleg ha egy ivós játékkal is társul), inkább **válassz más italt** (például sört, fröccsöt), ha mindenképp úgy érzed, bele kell menned
- **Válassz olyan üdítőt, amiben nem látszik, hogy nincs benne valójában alkohol (így még cikizni sem fognak, hogy te miért nem iszol)**

### Hová fordulhatsz segítségért?

Ha esetleg a legközelebbi buliban nagy ivásra kerülne sor, és te vagy valamelyik társad erősen rosszul van, a legjobb **hívni a mentőket a 104-es telefonszámon**.

További kérdés esetén keress minket!

Telefon: +36-20/584-62-63

Skype: EGYCSONAK

E-mail: [sos.egycsonak@gmail.com](mailto:sos.egycsonak@gmail.com)

Forrás: <http://au.reachout.com/all-about-binge-drinking>