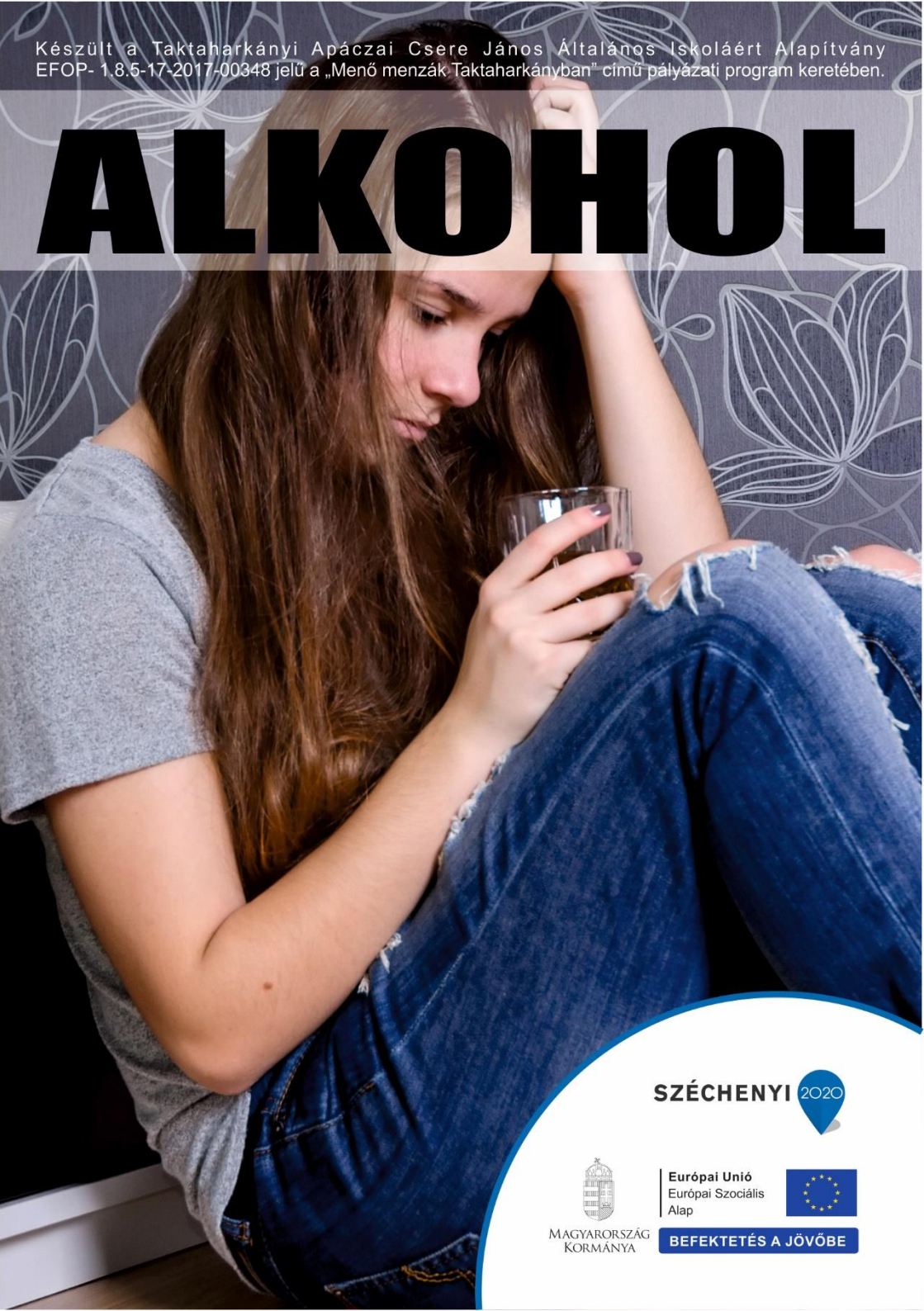


Készült a Taktaharkányi Apáczai Csere János Általános Iskoláért Alapítvány EFOP- 1.8.5-17-2017-00348 jelű a „Menő menzák Taktaharkányban” című pályázati program keretében.

ALKOHOL



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Mértéktelen alkoholfogyasztás

Az egészségügyi felmérések eredményei azt mutatják, hogy a kamaszok 45%-a iszik alkoholt, míg ezen fiatalok 64% pedig rendszeresen túlzásba viszi az ivászatot, részt vesz kifejezetten lerészegedés céljából rendezett bulikon. Nemcsak az a veszélyes, ha valaki sokat iszik egyszerre, hanem az alkoholos befolyásoltsággal járó felelőtlen viselkedés is.

Az alkohol hatása a szervezetre

A túlzott alkohol használat miatt a szervezet fokozatosan engedni kezd, az egészség pedig egyre jobban romlik. Az alkoholisták e miatt elveszítik az étvágyukat és nem étkeznek rendszeresen. Mindazonáltal, az alkohol nem helyettesítheti az élelmiszert, mert nem tartalmazza a szükséges tápanyagokat és vitaminokat. Az emésztőrendszer károsodásával ez a hátrány sokkal kifejezettebb. Az alkohol az agyra hat a legkárosabban.

Rövid távú hatások

Az alkohol mennyiségi fogyasztásától és a személy fizikai állapotától függően a következő rövid távú hatások jelentkezhetnek:

- álmoság
- elmosódott látás
- beszédhangok eltorzulása
- elégtelen bélműködés
- hasmenés
- hányás
- fejfájás
- elégtelen levegővétel
- öntudatlan időszakok
- kóma
- vérszegénység

Hosszú távú hatások

- véletlen, nem kívánatos sérülések
- baleset
- vízbe fulladás
- nemi erőszak
- családon belüli erőszak
- zaklatás
- kiesett időszakok
- munkaképtelenség
- tanulási képtelenség
- családon belüli viszályok
- alkohol okozta mérgezés
- magas vérnyomás
- infarktus
- máj megbetegedése
- idegek károsodása
- agykárosodás
- rák kialakulása az alkohol szervezetbe jutásának útja mentén
- fogyás a nem megfelelő mennyiségű és általában minőségű bevitt, vagy be sem vitt táplálék miatt

A szülők felelőssége

Habár a média és társai is nagy befolyásoló szerepet töltenek be a gyerekek életében, a hiedelmekkel ellentétben a legnagyobb befolyásoló erővel még mindig a szülők bírnak. Minél nagyobb befolyással vannak a gyerek életére a szülők, annál valószínűbb, hogy sikeresen minimalizálják a gyerek veszélyes elfoglaltságait, például a mértéktelen ivászat esélyét. Minden azon múlik, hogy a szülők hogyan tudják befolyásolni gyermekük döntéshozatali képességét, milyen hatással vannak rá és élnek-e a lehetőséggel.

Mennyit?

A nyolcadik osztályosok, akik azt vallották, hogy ittak már valaha alkoholt:

- 47% havonta legalább egyszer iszik
- 20% iszik minden héten
- 27% ivott a kutatást megelőző héten
- 47% ivott egy vagy két szeszes italt a legutóbbi alkalom.

Befolyásoló tényezők

A családi ivási szokásoknak nagy hatása van az alkoholfogyasztásra, de a legerősebb befolyásoló tényezők mégis azok a barátok, akik maguk is isznak.

- Kor: Minél fiatalabb volt valaki az első pohár alkoholnál, annál nagyobb eséllyel fogyasztott szeszes italt az elmúlt héten is.
- Pozitív élményekre számítás.
- A legtöbb fiatal barátai is isznak.
- Az ivás gyakorisága a családban: egy fiatal nagyobb valószínűséggel válik rendszeres fogyasztóvá, ha legalább egyik családtagja minden héten iszik.
- Az első alkoholfogyasztás körülményei: azok, akik egy családi ünnepeken ismerkedtek meg a szeszes itallal, kisebb valószínűséggel váltak rendszeresen ivókká, ami a kutatás szerint valamilyen szintű családi felügyeletet, odafigyelést jelez.
- Az alkohol könnyen hozzáférhető.

A túlzott alkoholfogyasztás kockázata a barátokkal együtt töltött idővel egyenes arányban növekszik. Szintén befolyásoló tényező a haverok kora: idősebb testvérekkel, barátokkal a tinédzser könnyebben jut hozzá az alkoholhoz.