

## ALKOHOLFOGYASZTÁS

### Súlyos probléma

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és az Európai Bizottság jelentése szerint Európában több alkoholt fogyasztanak az emberek, mint a világon bárhol. Ez azt jelenti, hogy évente fejenként 12,5 liter tiszta alkoholnak megfelelő mennyiségű italt, vagyis napi három pohár bort isznak meg. A magyarországi fogyasztás az Európai átlaghoz közelít.

### Miért probléma a nagymértékű alkoholfogyasztás?

Komoly károsodás és függőség kialakulásának veszélye nélkül a felnőtt férfi napi 40 g tiszta alkoholnak megfelelő mennyiségű italt ihat meg, ez a mennyiség 1 dl tömény, vagy 3-4 dl bor, illetve 2 üveg sörnek felel meg. A nőknél ennek fele, 20 g a határ, amit nem szabad túllépni. A napi 20 grammot meghaladó alkoholfogyasztásnál, már fizikális károsodással lehet számolni. A pszichés függés kialakulásához még erre a napi mennyiségre sincs szükség.

### Milyen hatásai vannak az alkoholnak?

**Rövid távú hatások:** az alkohol vérbe kerülésével csökken a központi idegrendszer aktivitása. Átlagos méretű, ivásban való jártasságú ember 3-4 pohár italtól szédülni kezd, romlik a koordinációs képessége, 6-8 pohár italtól támoanyag és elveszíti az egyensúlyát, nagy adag ital elfogyasztása halált is okozhat. Rövid idő alatt elfogyasztott nagy mennyiségű alkohol másnaposságot okozhat.

**Hosszú távú hatások:** A napi rendszerességgel elfogyasztott 1 dl tiszta alkoholnak megfelelő mennyiség (ez a mennyiség hozzávetőlegesen negyed liter 40%-os tömény italnak, vagy 6 dl erős bornak, illetve 4 üveg sörnek felel meg) elfogyasztása a szervezet állapotát rövid idő alatt válságossá teheti: megnövekszik a májsugor, daganatos betegségek, hasnyálmirigy gyulladás, gyomorfekély, a szívbetegségek, balesetek, impotencia kialakulásának valószínűsége.

A rendszeres ivás növeli az alkoholtűrő képességet, ami miatt egyre nagyobb mennyiség megivására van szükség a kívánt hatás eléréséhez.

A rendszeres ivók idővel testi, és - pszichikai alkoholfüggésbe kerülnek.

*Testi alkoholfüggés:* a szervezet normális működéséhez is igényli az alkoholt, a hirtelen megvonás következményeként ingerlékeny, szorongó lesz.

*Pszichés alkoholfüggés:* nem tud lemondani az alkoholról.

### Honnan tudhatom, hogy alkohol problémáim vannak?

A kóros mértékű alkoholfogyasztásnak számos formája van, ide tartozik: a nagy mennyiségű alkohol elfogyasztása naponta, az időnkénti eszméletvesztésig történő ivás, a személy alkoholtól való függőségének kialakulása.

### Az alkohol függőséggel való megküzdés első lépése: Határozza el, hogy abbahagyja az ivást

Az emberek többsége nem egyik napról a másikra szokta eldönteni, hogy változtat italozási szokásain. Többnyire lépcsőzetes, hosszú folyamatról van szó. A változás kezdetén a legnagyobb akadály a tagadás. Még az ivási problémák beismerése után is sokszor keresnek kifogást az embere, és elkezdnek visszatáncolni.

Ilyenkor fontos lehet annak felismerése, hogy valaki látja az alkoholizálással kapcsolatos vegyes érzéseit. Ha nem biztos abban, hogy készen áll a változásra, érdemes megvizsgálni az alkohol nyújtotta előnyöket és hátrányokat.

Készítsen egy, az alábbihoz hasonló táblázatot, gondolja végig, írja be, hogy mik tartoznak az Ön esetében az egyes pontokhoz.

<b>Megéri az ivás az érte fizetett árat?</b>	
<p><b>Az ivás előnyei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Segít a problémáim elfelejtésében</li> <li>• Jól érzem magam, ha iszom</li> <li>• Stresszes nap után segít az ellazulásban</li> </ul>	<p><b>A nem ivás előnyei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Az emberi kapcsolataim javulnának</li> <li>• Mentális és fizikailag is jobban érezném magam</li> <li>• Több időm és energiám jutna a szeretteimre, programjaimra</li> </ul>
<p><b>Az ivás következményei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problémákat okoz az emberi kapcsolataimban</li> <li>• Depressziósnak, idegesnek érzem magam, sokszor szégyenkezem</li> <li>• Rontja a munkahelyen nyújtott teljesítményemet</li> <li>• Nem tudom teljesíteni a családi kötelezettségeimet</li> </ul>	<p><b>A nem ivás következményei:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Más megoldást kell találnom a problémáim kezelésére</li> <li>• Elveszíteném az ivócimboráimat</li> <li>• Szembe kellene néznem a kötelezettségeimmel, felelősséget kellene vállalnom</li> </ul>

#### **Kitől kérhetek segítséget?**

#### **Ön vagy családtagja, ismerőse érintett?**

A témával kapcsolatos további kérdéseivel forduljon

- háziorvosához
- illetve a helyi EFI irodához az alábbi elérhetőségeken:

cím \_\_\_\_\_

telefon \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_