

## ALKOHOL - ZNAJ RYZYKO



### **Alkohol i młodzież**

Alkoholizm młodzieży to w naszym kraju bardzo poważny problem. Większość nastolatków już w bardzo młodym wieku ma pierwszy kontakt z alkoholem, a wielu z nich pije regularnie aż do stanu upojenia. Częstsze jest również uzależnienie od alkoholu u coraz młodszych ludzi. Skutki picia alkoholu obejmują wszystkie sfery życia. Alkohol negatywnie wpływa na młodego człowieka zarówno pod względem fizycznym, psychicznym, jak i społecznym. Niestety często problem alkoholowy nastolatków jest bagatelizowany przez rodziców, którzy przecież najbardziej mogą pomóc dziecku.

### **Dlaczego młodzież pije alkohol?**

Młodzi ludzie na pytanie dlaczego piją, często mówią, że alkohol pomaga im w pozbyciu się stresu i pozwala im zapomnieć o kłopotach w domu, szkole lub o zawodzie miłosnym. Czasami robią to na złość rodzicom lub nauczycielom. Pijąc alkohol zyskują uznanie w oczach rówieśników.

Jest to dla nich sposób na uzyskanie akceptacji kolegów i koleżanek. Prawda jest taka, że nałogowi alkoholowemu częściej ulegają osoby słabsze psychicznie, które nie potrafią sobie poradzić z trudnościami życiowymi. Dla nich źródłem siły jest właśnie alkohol.

Jak pije polska młodzież i co z tego wynika?

**Alkohol to „ulubiona” używka młodzieży, to najczęściej wybierana przez nieletnich substancja psychoaktywna.**

**W jakim wieku młodzież sięga po alkohol?**

**Jakie skutki ma picie w młodym wieku?**

**Odpowiedzi nie napawają optymizmem.**

**WYHAMUJ  
W PORĘ!**



## **Ile piją polskie nastolatki?**

Z raportu CBOS „Młodzież 2018” wynika, że w miesiącu poprzedzającym badanie choć raz upiło się aż 44 proc. polskich nastolatków. Odsetek badanych, którym zdarzyło się upić co najmniej trzy razy, wyniósł 13 proc. Polska młodzież najczęściej sięga po piwo (74 proc.) i nie stroni od wódki (62 proc.). Najmniej popularne jest wino - sięga po nie 43 proc. młodzieży.

## **Wpływ alkoholu na młody organizm i konsekwencje picia**

Picie alkoholu jest szczególnie niebezpieczne przed 15. rokiem życia - osoby, które zaczynają pić w tym wieku, aż cztery razy częściej uzależniają się od alkoholu w dorosłości niż osoby, które zaczęły pić w wieku 20 lat lub później. Ponadto picie alkoholu w młodym wieku osłabia pamięć, zaburza koncentrację i ogranicza umiejętności korzystania z mowy.

Zmiany mogą być trwałe, ponieważ mózg 15-latka nie jest do końca ukształtowanym organem. Ośrodkowy układ nerwowy wciąż dojrzewa. Co więcej, chodzi również o kształtowanie się osobowości. Picie alkoholu w młodym wieku pogarsza umiejętności poznawcze i upośledza funkcjonowanie społeczne.

Badacze podkreślają, że bezpośrednim efektem picia alkoholu przez młodzież jest również większe ryzyko uczestniczenia w wypadkach (także komunikacyjnych), doświadczenia urazów i zaburzeń psychicznych, stosowania przemocy, podejmowania zachowań przestępczych i ryzykownych zachowań seksualnych (w tym przypadku zachodzi również niebezpieczeństwo zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową lub nieplanowanej ciąży), sięgania po inne używki oraz problemy w szkole bądź pracy.

Młode osoby pijące alkohol, które nie wiedzą, jak konkretne ilości alkoholu mogą wpływać na ich organizm, są też bardziej zagrożone przedawkowaniem alkoholu.

## **Przedawkowanie alkoholu - stan bezpośredniego zagrożenia życia**

Konsekwencją nadmiernego spożycia alkoholu może być nie tylko złe samopoczucie fizyczne i psychiczne. Przedawkowanie alkoholu może powodować poważne komplikacje zdrowotne, a w niektórych wypadkach - prowadzić nawet do śmierci.

## **Co nam grozi jeśli wypijemy za dużo?**

### **Kiedy dochodzi do przedawkowania alkoholu?**

O przedawkowaniu mówimy wtedy, gdy w krwiobiegu jest tak wysokie stężenie alkoholu, że obszary mózgu kontrolujące podstawowe funkcje podtrzymujące życie - oddychanie, funkcję pracy serca, termoregulację - zaczynają się „wyłączać”.

Objawy przedawkowania alkoholu obejmują splątanie umysłowe, trudności w utrzymaniu świadomości, wymioty, drgawki, trudności w oddychaniu, bradykardię, nadmierną potliwość, stłumione reakcje, np. brak odruchu wymiotnego (który zapobiega udławieniu) i wyjątkowo niską temperaturę ciała.

Przedawkowanie alkoholu może prowadzić do trwałego uszkodzenia mózgu, a nawet śmierci. Czynnikiem znaczącym są tu wiek, płeć, tolerancja na alkohol, tempo picia, przyjmowane leki (zwłaszcza z kategorii opioidów lub środków nasennych) czy też ilość oraz jakość spożytego jedzenia.



**Warto także pamiętać, że osoby, które zaczynają pić alkohol przed ukończeniem 15. roku życia, aż cztery razy częściej uzależniają się od alkoholu w dorosłości.**

Alkoholizm młodzieży to sytuacja, na którą w naszym społeczeństwie nie powinno być przyzwolenia. Reagować powinni rodzice, a także sprzedawcy alkoholu, którzy nie powinni pozwalać na kupowanie go przez nieletnich.

Opracowanie

Katarzyna Jankowska