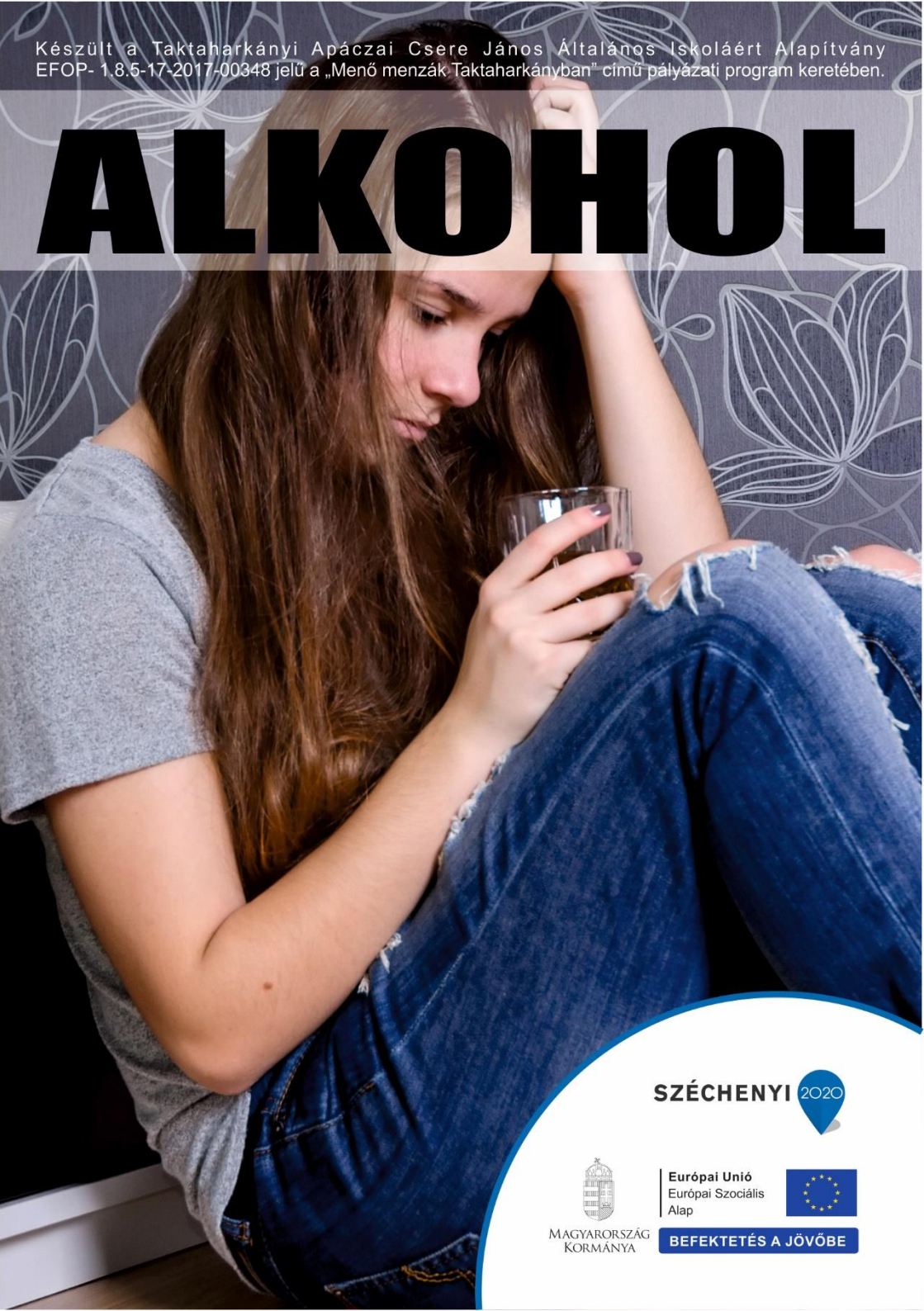


Készült a Taktaharkányi Apáczai Csere János Általános Iskoláért Alapítvány EFOP- 1.8.5-17-2017-00348 jelű a „Menő menzák Taktaharkányban” című pályázati program keretében.

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:

- álmosság
- elmosódott látás
- beszédhangok eltorzulása
- elégtelen bélműködés
- hasmenés
- hányás
- fejfájás
- elégtelen levegővétel
- öntudatlan időszakok
- kóma
- vészhelyzet

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. Összegyűjtöttünk öt olyan tippet, amelyek segíthetnek csökkenteni a tinik kicsapongó életvitelét.

Ha iszik a szülő, iszik a kamasz is

Egy kutatás feltárta, hogy azok a gyerekek, akik látják a szüleiket ittasan, kétszer olyan gyakran lesznek maguk is rendszeres alkoholfogyasztók.

A kutatásnak két fő célja volt:

- az, hogy megvizsgálja egy fiatal első alkoholfogyasztásának körülményeit és az aktuális ivási szokásokat, beleértve a fogyasztott mennyiséget és az ittassággal kapcsolatos tapasztalatokat.

- az, hogy segítsen megérteni, hogy igazán mi is befolyásolja egy fiatal ivási szokásait.

Az eredmények azt mutatták, hogy a nyolcadik osztályos tanulók 70%-a fogyasztott már szeszes italt.

Az első alkoholos ital fogyasztásának idején az átlagéletkor a kutatás szerint tizenkét-tizenhárom év volt.

Az ivás még gyakrabban fordult elő:

- ha a kamasz kevesebb szülői vagy más felnőtt felügyeletet kapott
- ha hetente több mint két éjszakát tölt a barátaival, különösen, ha ezek a haverok is fogyasztanak alkoholt
- ha volt olyan közeli családtagjuk (különösen egy szülő), akit láttak inni, vagy lerészegedni
- ha pozitívan gondolkodtak az ivásról, vagy a hatásairól
- ha az alkohol könnyen elérhető volt számukra

A kutatás azt is megállapította, hogy míg a barátok nyilvánvalóan fontos befolyásoló szerepet játszanak, a családnak is közvetlen hatása van a kamaszok viselkedésére.

A szülők vagy gondviselők gyakran részt vesznek a gyerekük első alkohollal kapcsolatos élményében és ők a felelősek azért is, hogy mennyi felügyeletet kap a gyerekük.



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.



Probléma megelőzési tippek szülők számára

- Egyértelműen tisztáznia kell azt, hogy mit is vár el a gyermekétől, hogyan viselkedjen, milyen döntést hozzon az egyes szituációkban, például a káros élvezeti szerek kérdésében. Azok a tinik, akik tudják, hogy a szüleik mit várnak el tőlük, kevésbé folyamodnak az egyes élvezeti szerekhez, az alkoholt is beleértve.
- Beszéljen gyerekével a normális és elfogadott alkoholfogyasztási szokásokról. Ha az Ön gyermeke azt látja, hogy a környezetében a felnőttek isznak és dohányoznak, el kell beszélgetni vele a problémáról. Magyarázza el neki, hogy ezeknek is megvan a maguk módja és ideje és a felnőttek maguk döntenek a saját egészségük kérdésében. Mondja el gyermekének, hogy mikor felnőtt lesz, majd eldöntheti, hogy kipróbálja-e vagy sem az alkoholt vagy a dohányzást, de amíg gyermek, engedelmeskednie kell a szülői tiltásnak. Sokat számít a látott minta, vagyis az, hogy ki hogyan viszonyul az alkoholhoz a környezetükben. Így megtanulhatják ezen dolgok kulturált és mértékletes fogyasztását a szülei által látott jó példa alapján.
- Segítsen gyermekének olyan szabadidős elfoglaltságot találni, amelynek során nem kerülhet a káros élvezeti szerekkel kapcsolatba. Tartsa szemmel gyermekét, mindig tudjon arról, hogy kivel és hol van, valamint miket csinál az iskola után és szabadidejében.

- Ne adjon esélyt, hogy a káros dolgokhoz hozzáférhessen! Gyakorta hallani olyat, hogy otthonról, rokonoktól, ismerősöktől lopott a gyerek alkoholt, cigarettát, esetleg marihuánát kétes alakoktól.
- Beszéljen gyerekével ezen dolgok veszélyeiről, az alkoholfogyasztás, valamint a mértéktelen ivászat által okozott egészségügyi károsodásról! Habár a tiniket annyira nem gátolják ezek a várható következmények (főleg a hosszú távúak), mégis érdemes elbeszélgetni velük a várható negatív hatásokról, hogy tudatosodjon bennük. Bizonyos mértékig ez is befolyásolhatja a végleges döntésüket egy adott helyzetben.
- Leginkább azt emelje ki, hogy az alkoholmennyire el tudja tompítani a józan ítélőképességet és a részeket könnyen olyan dolgokat tehetnek, melyek esetén nemcsak a saját, de mások testi épségét is veszélyezteti.

