

## Ako predchádzať nadmernej konzumácii alkoholu ?

- Rozprávaj sa s učiteľmi, rodičmi o následkoch pitia alkoholu a alkoholizmu!
- Televízia vysiela množstvo filmov, relácií, dokumentov a správ o negatívnych dôsledkoch požívania alkoholu. Skús si všimnúť, čo všetko dokáže ľudom vziať.
- Keď Ti niekto ponúkne pohárik alkoholu, odmietni ho! Uvedom si, že aj bez alkoholu a drog sa dá zabaviť. Okrem toho si tým chrániš svoje zdravie.
- Namiesto chodenia do krčiem a barov choď športovať! Snaž sa svoj voľný čas využiť čo najlepším spôsobom.



Vydalo Informačné centrum mladých Banská Bystrica  
s finančnou podporou MŠVVaŠ SR



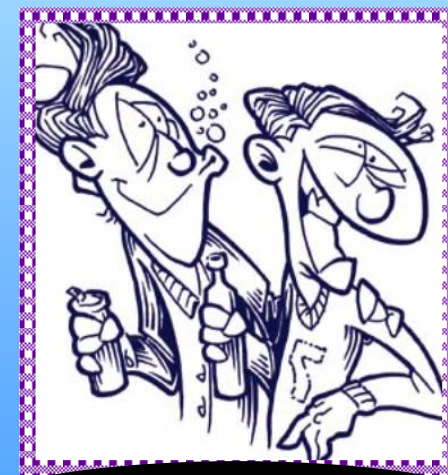
**INFORMAČNÉ CENTRUM MLADÝCH**

Tajovského 30  
975 90 Banská Bystrica

e-mail: [bb@icm.sk](mailto:bb@icm.sk)  
web: [www.icm.sk](http://www.icm.sk)

INFORMAČNÉ CENTRUM MLADÝCH

# Alkoholizmus



Niekoľko rád o tom, ako a prečo povedať  
alkoholu nie



## Čo je to alkohol? Čo je to alkoholizmus? Ako sa vyhnúť týmto neduhom?

● **Alkohol** - toto pomenovanie pochádza z arabského *Al-ka-bal*, čo znamená jemne zvláštnu látku. Ide o číru bezfarebnú tekutinu bez zápachu a chuti, ktorá vzniká kvasením cukru. V malých dávkach má alkohol pozitívny, cievy rozširujúci účinok, na druhej strane ide o nebezpečnú látku, ktorá môže spôsobiť závislosť. Alkohol je vo väčšine krajín legálnou drogou.



**Alkoholik** je každá osoba, ktorá sa požívaním alkoholických nápojov privádza opätovne do stavu, ktorý akýmkoľvek spôsobom ubližuje nielen samotnému alkoholikovi, ale aj jeho okoliu.

S alkoholom ide postupne ruka v ruke aj pojem alkoholizmus, čo znamená alkoholovú závislosť.

**Alkoholizmus** je chápaný ako pravidelná a nadmerná konzumáciu alkoholických nápojov.

## ČO ALKOHOL SPÔSOBUJE ?

- **Otravu** – u detí môže nastať aj pri malých dávkach alkoholu,
- **nebezpečné správanie sa** pod vplyvom alkoholu (úrazy, pády, dopravné nehody, zvýšené riziko samovrážd, slovná alebo fyzická agresivita, trestná činnosť...),
- **rýchlejší rozvoj závislosti u detí a dospelých**, než je to u dospelých,
- po dlhodobejšom pití **zhoršenie zdravia**,
- **duševné poruchy**, napr. depresie, neskôr aj alkoholické psychózy...,
- **oslabenie imunitného systému**,
- **zvýšené riziko nádorov**,
- **riziko poškodenia plodu u tehotných žien**,
- **rozpad rodiny, strata priateľov**,
- **finančné problémy**
- **problémy so zákonom...**



## Najzákladnejšie fakty o alkoholizme:

- patrí medzi najčastejšie duševné poruchy,
- neliečený môže viesť až k smrti,
- 30 – 50 % závislých od alkoholu je hospitalizovaných v psychiatrických zariadeniach,
- 1/3 pacientov, ktorí navštívia ambulancie praktických lekárov, majú problémy s pitím alkoholu.



## Znaky alkoholizmu:

- „okno“ (výpadky pamäte na dobu v opilosti),
- tajné a nekontrolovateľné pitie,
- trvalé myšlienky na alkohol,
- pocity viny,
- sociálne problémy,
- nápadné agresívne správanie,
- obdobie abstinencie vynútené tlakom okolia,
- strata priateľov, alebo rozchod s nimi,
- všetko sa točí okolo alkoholu,
- zmeny v rodinnom prostredí ...



# Bud' in formovaný