




# A fiatalok és az alkohol



# 1. lépés: A téma megértése

Ismerd meg, a fiatalok milyen életszakaszban hogyan találkoznak az alkohollal!

	<b>Életszakasz</b>		<b>Kockázatos szituációk</b>	<b>Fő befolyásolók</b>
Életkor 25.....18.....10	Gyerekek	 Gyerekek	Első ital	Szülők, bővebb család, tanárok
	Tinédzserek	 Tinédzserek	Első részegség	Barátok, család, szervezetek
	Fiatal felnőttek	 Fiatal felnőttek	Láncivászat Alkohol és autóvezetés	Barátok, kollégák, család, munkahely, szervezetek

## 2. lépés: Mit mondanak a tudományos kutatások?

### Általános tények és számok

#### Általános alkoholfogyasztás

Az egy főre eső alkoholfogyasztás világméreteken csökken (IWSR)

**DE** a fiatalok két részterületen fokozottan érintettek



#### Növekvő gyakoriságú alkalmi részegség (binge drinking)

„Binge drinking”-nek nevezzük azt az alkalmi részegséget, amikor a nők 4, a férfiak 5 italt fogyasztanak 2 órán belül

#### Általános alkoholfogyasztás a fiatalkorúak körében

A 15-19 éves fiatalok 73,5%-a nem fogyaszt alkoholt

(WHO Global status report on alcohol and health 2018)

**ÉS** a lányokra mindinkább jellemző ez a két referencia



#### Az első alkoholos ital elfogyasztása egyre fiatalabb korban történik

Az első italra (az italfogyasztók körében!) átlagosan 11 éves korban kerül sor. Az első részegség 11-15 éves korban bekövetkezik.

Az emberi agy 25 éves korig fejlődik. **A korai vagy túlzott alkoholfogyasztás súlyos következményekkel** járhat a mentális fejlődésben és az elérhető agyteljesítményben.

Minél korábban kezdenek inni gyerekek, annál **nagyobb a veszélye a függőség és a társadalmi konfliktusok kialakulásának.**

A fiatalok többsége **otthon vagy egy barátnál iszik** először

A serdülők **hajlamosak követni** a szülők alkoholfogyasztási szokásait

A fiatal felnőttek **a társaság kedvéért**, illetve az oda való **beilleszkedés érdekében** isznak.

### 3. lépés: Mennyi alkohol van egy italban?

Egy egységnyi alkohol az az ital, amiben 10g etanol (etil-alkohol) van, azaz...



Nincs olyan, hogy kemény ital vagy könnyű ital! Az italban lévő tiszta alkohol mennyisége a meghatározó!

Általánosan mondható, hogy egy pohár whisky (3cl), egy pohár sör (2,5dl) és egy pohár bor (1dl) kb. azonos mennyiségű alkoholt tartalmaz. A bevitt alkohol nem a csomagolástól, hanem a fogyasztási módtól függ, pl. egy whisky-kóla vagy egy gin-tonic annyi alkoholt tartalmaz, mint egy pohár sör vagy erősebb fröccs.

# 4. lépés: Mit okoz az alkohol?

Mi történik a szervezetben alkoholfogyasztás esetén?



0.3 - 1.2 BAC g/l



0.9 - 2.5 BAC g/l



1.8 - 3 BAC g/l



2.5 - 4 BAC g/l



3.5 - 5 BAC g/l



4.5 + BAC g/l

A szervezetben lévő alkoholt a **véralkoholszinttel** tudjuk mérni: azt mutatja meg, hogy 1L vérben hány ezreléknyi alkohol van. 1 ezrelékes véralkoholszintnél tehát 1000 ml vérben 1 ml alkohol van. **Egységnyi alkohol** fogyasztását követő 0,5-1 óra után egy 70kg-os férfi vérében kb. **0,2g/l alkoholtartalmat** mérhetünk. Ezt kezdi meg a **máj enzimeji lebontani**, és kb. 1 óra alatt végeznek vele. Praktikusan egy (egységnyi!) **pohár ital alkoholtartalma 2 óra után ürül ki** a szervezetből.

**Normál tudatállapot:** kb. 0,3-0,5 ezrelék alatt: az alkoholfogyasztásnak még látható/érezhető jele nincs

**Enyhe ittasság:** kb. 0,3–1,2 ezrelék között: felszabadultság-érzés, beszédessé válás, apróbb elbizonytalanodás

**Ittasság:** kb. 0,9–2,5 ezrelék között: a reflexek lassulása, bizonytalanná válik a járás, az egyensúlyérzet, a felfogóképesség, romlik az ítélőképesség, és az emlékezet is kihagyhat

**Zavarodottság:** kb. 1,8–3,0 ezrelék között: a mozgáskoordináció már elég bizonytalan, a cselekvés szándékai nem egyértelműek, rosszullet jelentkezik: szédülés fejfájás, hányinger és hányás.

**Aluszékonyság:** kb. 2,5–4,0 ezrelék között: fizikai és szellemi lomhaság, koordinálatlan mozgás, fokozott fejfájás, szédülés, rosszullet, hányás, vizelettartási nehézségek. A személy képes akár a leghelyetlenebb helyeken és testhelyzetekben is elaludni.

**Kómás/életveszélyes állapot:** kb. 3,5–5,0 ezrelék között: teljes eszméletvesztés következik be, a testhőmérséklet kórosan alacsonyra süllyed, a légzés és a keringés koordinálatlanná válik, de a légzés le is állhat, ami fulladásos halálhoz vezet.

**Halál:** kb. 5 ezrelék fölött nagyon valószínű

# 5. lépés: Értsd meg a tipikus viselkedési formákat!

Minden egy kifogással kezdődik!

Ismerd meg azokat a tipikus kifogásokat, amelyek a korai vagy túlzott alkoholfogyasztást magyarázzák, és adj rájuk megfelelő választ!



18 év alattiak  
kifogásai

„A piálás izgalmas és  
vagány leszek  
tőle.”

„Ciki nemet mondani  
a piára.”



Sokkal vagányabb, aki meredek helyzetben is tud tisztán  
gondolkodni!

Sokkal cikibb a részeg önmagadat viszontlátni a  
képeken/videókon!

És képek/videók mindig készülnek!

Sokal cikibb a másnapi dolgozaton, vizsgán alul teljesíteni,  
megbukni a sportban, meccsen gyengének bizonyulni!

Légy kezdeményező: beszéljessz szüleiddel az alkoholról;  
meglátod, őket is izgatja ez a téma!

# 5. lépés: Értsd meg a tipikus viselkedési formákat!

Minden egy kifogással kezdődik!

Ismerd meg azokat a tipikus kifogásokat, amelyek a korai vagy túlzott alkoholfogyasztást magyarázzák, és adj rájuk megfelelő választ!



Szülők  
kifogásai

„Ez is csak egy  
korszak.”

„Csak a haverjai  
isznak, ő nem.”

„Megtiltottam neki,  
csak nem tartja  
be.”

„Csak egyszer fordult  
elő, ne beszéljünk  
róla.”



Ne kerüld el a „kínos” beszélgetést szülőként! Sőt, menj elébe, hozd fel a témát, átgondoltan, előkészítetten, megfelelő helyzetben – de ne papolj!  
Lehetőleg ne várd meg az első esetet, de ne csinálj „drámát”, ha ittasan jött a gyerek haza!

A tinédzser már felnőttként gondolkodhat, viselkedhet, de a teste/agya még nem nőtt fel, fejlődésre van szüksége! Ezt mondd el neki.

Jó példa az autóvezetés: ahhoz is érettség, képesség kell!

Magyarázd el az egységnyi alkoholt, az alkohol hatását. Azt, hogy a túlzott fogyasztás veszélyes helyzeteket teremthet.

Mondd el, hogy nem kell másokat követni. A „NEM” egy alulértékelt, de rendkívül hatékony megoldás. Nem minden tinédzser iszik – a statisztikák ezt igazolják!

# 5. lépés: Értsd meg a tipikus viselkedési formákat!

Minden egy kifogással kezdődik!

Ismerd meg azokat a tipikus kifogásokat, amelyek a korai vagy túlzott alkoholfogyasztást magyarázzák, és adj rájuk megfelelő választ!



**Fiatal felnőttek  
kifogásai**

„Ha nincs pia, nincs szórakozás.”

„Pár ital után könnyebb ismerkedni.”

„Akkor is tudok vezetni, ha ittam.”

„Úgy érzem, innom kell a kollégáimmal.”\*



Tarts tempót! Egy egységnyi (10g) alkoholt tartalmazó ital kb. 2 óra alatt ürül ki a szervezetből. Ha nem gyorsítod fel a bevitel sebességét, hagysz időt a máj enzimeinek dolgozni = nem rúgysz be!

Hidratálj! Igyál vizet. Az alkohol kiszárit, a szervezetednek is jó, és a tempó tartásában is segít!

Ne vezett ittasan! Egyszerűen: NE! Találj más módot a hazajutásra, pl. Fizess meg egy taxit. Fiatal felnőtt vagy, önálló jövedelemmel, ne feledd! Nem éri meg kockáztatni!

Mást se hagyj ittasan vezetni, de legalábbis ne ülj be mellé! Ha te vagy a házigazda, gondolj erre, szervezd meg a vendégeid hazajutását (legalább a lehetőségeit).

Nem „KELL” innod a kollégáiddal, legalábbis nem mértéktelenül. Ami akkor és ott jónak tűnik, másnap rémálom lehet belőle (nem csak a másnaposság miatt!).

\* A kimaradástól való félelem (Fear of missing out / FoMO) az egyik legerősebb „kifogás”



## 6. lépés: Találj alternatívákat!

---

Nem kell sodródnod a szituációval!

Itt van néhány tipp, hogy hogyan mond nemet!

Találd ki, találd meg a saját kommunikációdát!

---

„Kösz, nem kérek.” Egyszerűen mondj NEM-et!

Lehet, hogy furcsának tűnik, de hatalmas ereje van. Az emberek meghatározó többsége udvarias, nem fogja erőltetni tovább!

Mondd meg az okot: vezetek, gyógyszert szedek...stb.

Kérj egy pohár vizet, üdítőt. Ha pohár van a kezében, nem te leszel a középpontban!

Mondd, hogy mások sem isznak. A statisztika szerint a tinédzserek több, mint 70%-a nem iszik rendszeresen!

Mondd, hogy másnap fontos dolgod van, dolgozat, vizsga, sport, családi esemény, ahol nem szeretnél alulteljesíteni, beégni.



## 6. lépés: Találj alternatívákat!

Nem kell sodródnod a szituációval!

Itt van néhány tipp, hogy hogyan mond nemet!

Találd ki, találd meg a saját kommunikációdodat!



Magyarázd el, miért iszol lassan, kortyolva. Élvezed az ízt, nem akarsz gyorsan lehajtani!

Hidratálj! Igyál az ital mellé egy pohár vizet. Vagy hagyd ki egy kört és helyette igyál egy pohár vizet! Ha pohár van a kezében, az erőltetett kínálásnak sem leszel célpontja!

Mondd, hogy nem szeretsz másnapos lenni. Egyébként is dolgod van másnap reggel / autóba kell ülnöd / fontos megbeszélés vár rád / ki kell aludnod magad rendesen.

Távozz! Ha olyan a buli, ami nem tetszik, menj haza. Felöltött vagy, azt csinálsz, amit akarsz, nem kell engedélyt kérned!

Magadnak igyál, ne másoknak! Ha enni is azt és annyit eszel, amit és amennyit kívánsz, miért tennél máshogy az ivással?! Ezt nyugodtan ki is jelentheted mások előtt!

Ismerd el, csajozni/pasizni/ismerkedni szeretnél! Ez nem megy tökrészegen. Illetve megy, de a „4 ital után minden csúnya nő (férfi) hazamegy” jópofa vicc, de a másnapi ébredés kiábrándító lehet! Biztos, hogy ki akarsz próbálni?!