

Alkoholis: mitai ir realybė

Žemiau pateikiami mitai apie alkoholį dažnai yra populiarūs tarp paauglių, kurie neturi tinkamos ir objektyvios informacijos, todėl tėvai turėtų su ja supažindinti savo atžalas. Šie mitai galėtų tapti tėvų bei vaikų pokalbių temomis.

1. **Mitas:** nesvarbu, kokio amžiaus sulaukęs jaunas žmogus pradeda vartoti alkoholį, tikimybė tapti priklausomam nuo jo yra tokia pati.

Faktas: kuo jaunesni būdami paaugliai pradeda vartoti alkoholį, tuo didesnė tikimybė, kad jie taps priklausomi nuo alkoholio. Pradėjus nuolatos vartoti alkoholį, dar neturint nė 15 metų, tikimybė priklausyti nuo alkoholio padidėja 4 kartus, palyginti su žmonėmis, kurie alkoholį pradeda vartoti nuo 21. Daugiau nei 40 proc. paauglių, pradėjus nuolatos vartoti alkoholį nesulaukę 14 metų, suaugę tampa nuo jo priklausomi.

2. **Mitas:** žmonės gali gerti ir neprarasti savikontrolės.

Faktas: alkoholis susilpnina mąstymą, o tai tikimybė, kad jie padarys ką nors, ko vėliau gailėsis. Alkoholis padeda išryškėti potraukiams, kuriems, būdamas blaivus, žmogus gali priešintis, nes apsvaigus dėmesys sutelkiamas tik į tuo metu esančią situaciją, nesvarstomi galimi padariniai. Alkoholio veikiami žmonės suerzinti reaguoja agresyviau negu paprastai, paprašius pagalbos, yra paslaugesni nei įprastai.

3. **Mitas:** alkoholis nedaro ypatingos žalos smegenims.

Faktas: alkoholis sukelia koordinacijos sutrikimus, sutrikdo sprendimų priėmimo procesą, susilpnėja refleksai, dvejinasi akyse, sutrinka atmintis – visa tai yra požymiai, kad alkoholis žalingai veikia smegenų ląsteles.

4. **Mitas:** alkoholis nėra pavojingas gyvybei.

Faktas: didelis suvartotas alkoholio kiekis per trumpą laiką sukelia organizmo apnuodijimą alkoholiu, o tai gali baigtis koma ar net mirtimi. Alkoholio vartojimas ir vairavimas taip pat neretai yra mirtinas derinys.

5. **Mitas:** dauguma paauglių nuolatos vartoja alkoholį.

Faktas: dauguma paauglių išbando alkoholį, tačiau nuolatos jo nevartoja. Jauni žmonės, piktnaudžiaujantys alkoholiu, anaipol neatrodo „kieti“, atvirkščiai, jų tolerancija alkoholiui didėja, jie rizikuoja susirgti priklausomybe nuo alkoholio ir kitomis ligomis.

6. **Mitas:** nedidelis alkoholio kiekis nesutrikdo vairavimo įgūdžių ir tokiu atveju alkoholio matavimo aparatas rodo leistiną promilių kiekį.

Faktas: pagal kūno masę, alkoholio kiekis kraujyje gali būti 0,02 promilės išgėrus vos vieną santykinį alkoholio vienetą (vienas standartinis alkoholio vienetas (SAV) atitinka 330 g alaus, 40 g stiprių gėrimų, 150 g vyno, 120 g likerio), tai gali sulėtinti reakcijos laiką ir pasunkinti koncentraciją. 0,03 promilės gali smarkiai pakenkti vairavimui. Esant 0,04 promilės, regėjimas pradeda fokusuotis į kelio vidurį, taip žmogus negali laiku reaguoti į eismo ženklus, šviesoforo signalus, pėsčiuosius. Alkoholio koncentracijai kraujyje pasiekus 0,05 promilės, vairavimas pasidarys pastebimai netvarkingas, ypač policininkų akimis.

7. Mitas: alkoholis stimuliuoja organizmą ir skatina medžiagų apykaitą, taip suteikdamas daugiau energijos.

Faktas: alkoholis yra slopinamoji narkotinė medžiaga, „depresantas“, nes jis sumažina smegenų aktyvumą: lėtėja mąstymas, kalbėjimas, apskritai judėjimas. Kai žmogus, kuris jaučiasi prislėgtas, išgeria alkoholio, jo nuotaika ne tik nepagerėja, bet dar stipriau pasireiškia prislėgtumas. Tai gali paskatinti žmogų netgi nusižudyti.

8. Mitas: silpnus alkoholinius gėrimus (alų, vyną) gerti yra saugiau nei stipresnius.

Faktas: 0,33 litro butelis alaus turi tokį patį alkoholio kiekį, kaip ir standartinis stikluokas stipriųjų gėrimų ar stiklas vyno. Nesvarbu, koks yra alkoholis, jį vartoti yra nesaugu.

9. Mitas: paauglius alkoholis veikia taip pat, kaip ir suaugusius žmones.

Faktas: jaunų žmonių smegenys ir organizmas dar tik vystosi, alkoholio vartojimas sutrikdo šį vystymąsi, sutrikdo atmintį, dėmesį ir sukelia mokymosi sunkumų. Vaikai yra 20 kartų jautresni alkoholio poveikiui negu suaugusieji.

10. Mitas: jei reikia, žmogus gali greitai išsiblaivyti.

Faktas: dviejų gėrimų porcijų alkoholio (2 SAV) kiekiui pašalinti reikia maždaug trijų valandų, tai priklauso nuo vartojusio alkoholio žmogaus kūno svorio. Niekas negali pagreitinti šio proceso – nei kava, nei šaltas dušas.

11. Mitas: alkoholio poveikį gali sumažinti kitos narkotinės medžiagos (t. y. kitos narkotinės medžiagos gali padėti išsiblaivyti).

Faktas: alkoholis taip pat yra narkotinė medžiaga. Vartoti jį kartu su kitomis psichoaktyviomis medžiagomis yra labai pavojinga: gali sutrikti širdies veikla, kvėpavimas, kitų organų veikla, tai gali baigtis mirtimi.

12. Mitas: jeigu jaunas žmogus atsisakys išgerti, jį atstums, jis bus nemėgstamas bendraamžių.

Faktas: dauguma paauglių vis dėlto nuolatos nevartoja alkoholio, kaip gali atrodyti iš šono. Atsisakydamas išgerti paauglys demonstruoja savo tvirtą nuomonę ir atrodo labiau pasitikintis savimi.

13. Mitas: maišydamas įvairius alkoholinius gėrimus (pvz., alų, degtinę ir vyną), žmogus pasigeria greičiau nei gerdamas vienos rūšies alkoholinį gėrimą.

Faktas: alkoholio kiekis kraujyje parodo, koks žmogus yra girtas, o ne kokius alkoholinius gėrimus jis vartojo. Todėl visai nesvarbu, nuo kokių gėrimų alkoholio koncentracija kraujyje padidėja.

14. Mitas: visi žmonės visada nuo alkoholinių gėrimų apsvaigsta vienodai.

Faktas: egzistuoja daugybė veiksnių, kurie daro įtaką organizmo reakcijai į alkoholį: svoris, paros laikas, psichinė būseną, organizme vykstantys cheminiai procesai, vartotojo lūkesčiai ir t.t. Taigi, atsižvelgiant į įvairius veiksnius, alkoholis žmones veikia skirtingai.

15. Mitas: alkoholis skatina žmones elgtis ir būti seksualesnius.

Faktas: kuo didesnis yra suvartotas alkoholio kiekis, tuo labiau silpnėja gebėjimas mąstyti. Taigi išgėręs žmogus labiau „susidomi“ seksu, tačiau šis susidomėjimas neatitinka realių organizmo sugebėjimų. Be to, atsitiktinis seksas išgėrus alkoholio padidina tikimybę užsikrėsti lytiškai plintančiomis infekcijomis, nes žmonės tokiu atveju nesinaudoja apsaugojimo priemonėmis. Tai visiškai neseksualu.

16. Mitas: apsvaigę nuo alkoholio žmonės kenkia tik sau patiems.

Faktas: kiekvienas alkoholio pavartojęs žmogus dažniausiai būna tarp kitų žmonių, be to, turi mamą, tėvą, brolių, seserį ir kitus žmones, kurie juo rūpinasi. Taigi apsvaigęs nuo alkoholio žmogus kenkia mažiausiai keturiems žmonėms.

17. Mitas: vartojantys alkoholį paaugliai yra „kietesni“.

Faktas: apsvaigę nuo alkoholio žmonės dėl susilpnėjusios kontrolės dažnai elgiasi taip, kaip niekada nesielgia būdami blaivūs. Koordinacijos sutrikimai, vėmimas, nerišli kalba tikrai neatrodo „kietai“.

Parengta pagal *Jurgitos Narmontienės* metodinę medžiagą „Apie alkoholio žalą“.

Parengė vyresnioji socialinė pedagogė *Jolita Dvelienė*