

7 mitai apie Alkoholį!

Informacijos apie alkoholio vartojimą ir žalą galima laisvai rasti internete bei socialiniuose tinkluose. Dalį jauno asmens suvokimo apie alkoholį suformavo žiūrimi filmai, muzika, laisvas laikas su draugais ir pan. Tačiau dideliame informacijos sraute skleidžiami mitai dažnai klaidingai pasiekia jauną asmenį, kuris dar tik pradeda formuoti savo požiūrį į alkoholio sukeltas problemas.

Mitai sklindantys šiuolaikinėje visuomenėje apie alkoholį ir jo vartojimą:

1. **Aš galiu gerti ir toliau sėkmingai save kontroliuoti.**

Alkoholio vartojimas blogina jūsų apsisprendimą, o tai padidina tikimybę, kad vėliau padarysite kažką, dėl ko vėliau gailėsitės.

2. **Jei man reikia, aš galiu greitai tapti blaivesnis.**

Alkoholio pašalinimo laikas priklauso nuo žmogaus kūno svorio ir suvartoto kiekio. Dažniausiai vienam gėrimui pašalinti iš organizmo reikia maždaug dviejų valandų. Niekas negali pagreitinti šio proceso nei šaltas dušas, nei kava.

3. **Alkoholio vartojimas mane padaro šauniu!**

Nėra nieko šaunus, kai jaunuolis vaikšto svirduliuodamas, nesigauja aplinkoje ar net alpsta. Alkoholio vartojimas taip pat turi įtakos nemaloniui burnos kvapui ar svorio padidėjimui.

4. **Alus neturi tiek daug laipsnių, kiek stiprieji alkoholiniai gėrimai.**

Išgėrus 12 alaus butelių žmogaus organizme esantis alkoholio kiekis prilygsta išgertam stipraus alkoholinio gėrimo butelio stiprumui, lygiai tokį patį alkoholio kiekį organizme paliktų ir išgerti du vyno buteliai.

5. **Suaugę geria, todėl vaikai gali gerti taip pat.**

Jauno žmogaus smegenys ir kūnas vis dar auga. Alkoholio vartojimas gali sukelti mokymosi problemų arba baisingai – alkoholizmą. Jaunimas, kuris pradeda gerti anksčiau nei 15 metų, yra penkis kartus labiau linkęs piktnaudžiauti arba tapti priklausomi nuo alkoholio, nei tie, kurie pradeda gerti sulaukę 21 metų.

6. **Gėrimas yra geras būdas atsipalaiduoti vakarėliuose.**

Gėrimas tikrai nėra geras būdas atsipalaiduoti. Tai gali jus priversti elgtis kvailai, pasakyti dalykus, kurių neturėtumėte sakyti, ar daryti kažką, ko paprastai nedarytumėte (pvz.: įsivelti į muštines ar pasimylėti).

7. Aš galiu gerti alkoholį ir neturėti jokių problemų.

Jei esate jaunesnis nei 21 metų, alkoholio vartojimas yra didelė problema: tai yra neteisėta. Jei pagautų, gali tekti susimokėti baudą, išklaudyti seminarus apie alkoholio vartojimo žalą. Vaikai, kurie geria taip pat yra linkę turėti prastus pažymius mokykloje ar netgi kyla didesnė rizika tapti nusikaltimo aukomis.

Parengė Visuomenės sveikatos specialistė Jurgita Skujienė

Šaltiniai:

Alcohol Myths

Underage Drinking: Myth vs. Facts