

Alkoholis - dažniausiai vartojamas narkotikas. Jis - daugelio kepenų ligų, smegenų pažeidimų, skrandžio opų, pankreatito ir daugelio kitų ligų priežastis. Alkoholis turi daug kalorijų, tačiau duoda mažai energijos. Kadangi jį pirmiausiai turi neutralizuoti kepenys, jo negali tiesiogiai panaudoti raumenys. Dėl šios papildomos pakopos jis negali būti laikomas geru energijos šaltiniu.

## INTOKSIKACIJOS LAIPSNIAI

1. EUFORINĖS - žmogus darosi šnekus, atsipalaidavęs, gyviau bendrauja negu įprastai; kartais sutrinka nuovoka;
2. PAKITUSIO ELGESIO - keičiasi žmogaus mąstymas, jis negali kontroliuoti savęs, jo emocijos nepastovios, sulėtėjusi reakcija;

3. SUTRIKUSIOS ORIENTACIJOS - prarandama orientacija, dažnai ir savitvardą, žmogus tampa nervingas; atsiranda baimė, pyktis; sutrinka kalba, gali dvejintis akyse;

4. SUTRIKUSIOS KOORDINACIJOS - tai matoma pašaline akimi; žmogui sunku nustovėti vietoje, eiti, jis dažnai suklumpa, dažnai vemia, kartais jis gali tuoj pat prarasti sąmonę;

5. SUTRIKUSIOS SĄMONĖS - po didelių alkoholio dozių žmogus gali mirti nuo kvėpavimo centrų paralyžiaus.

## NĖRA SAUGIŲ ALKOHOLIO DOZIŲ

Parengė L. Ignatavičiūtė  
VPSC Priklausomybės ligų skyriaus  
vyr. specialistė

Viršelyje Margaritos Vorobjovaitės nuotrauka



Valstybinis psichikos  
sveikatos centras

## ALKOHOLIO POVEIKIS JAUNAM ORGANIZMUI

VILNIUS  
2006

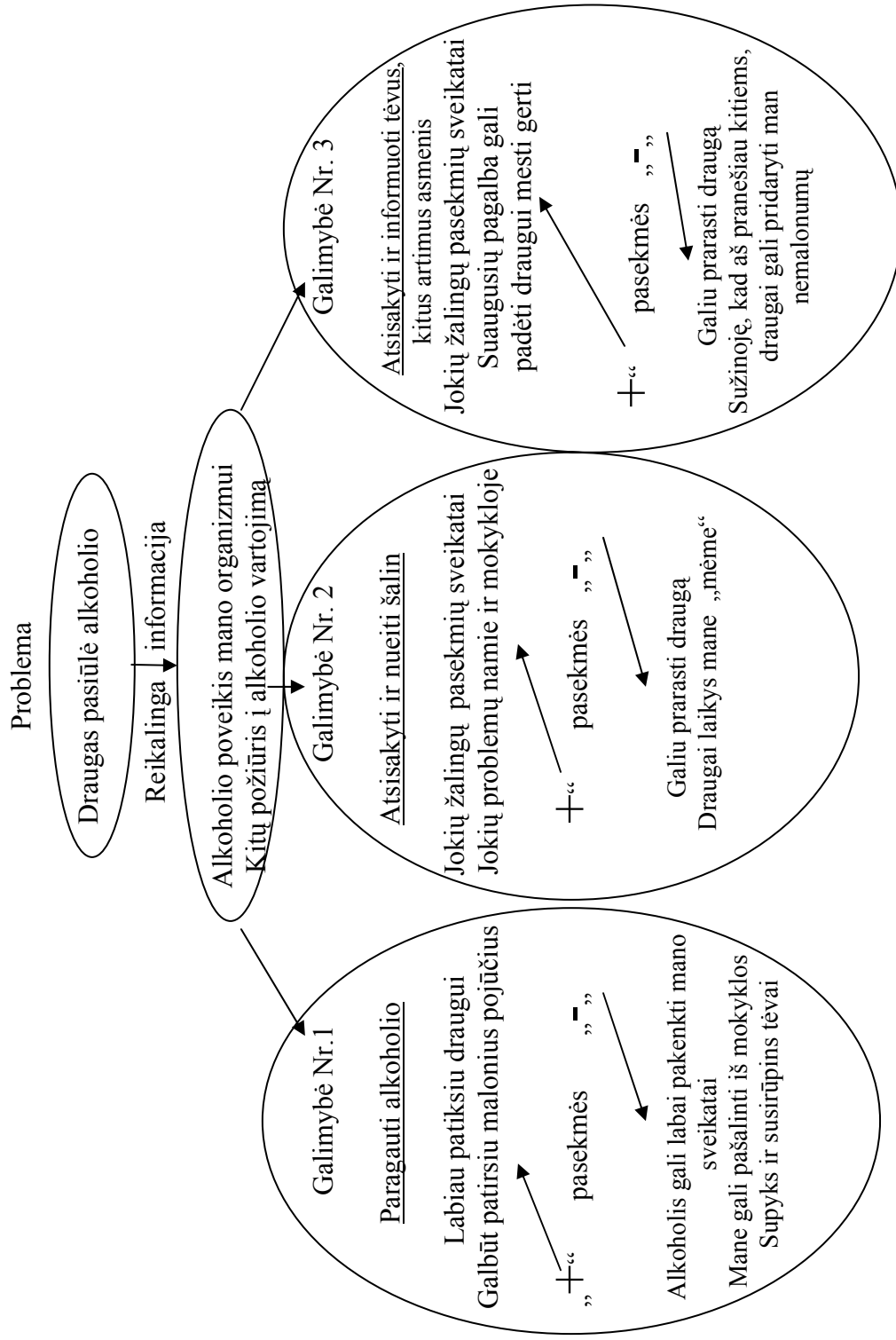
## TRUMPALAIKIS ALKOHOLIO POVEIKIS

- ✚ SULĖTĖJUSI REAKCIJA
- ✚ SULĖTĖJĘ REFLEKSAI
- ✚ SUTRIKUSI KOORDINACIJA
- ✚ SUTRIKĖS SUGEBĖJIMAS AIŠKIAI MĄSTYTI
- ✚ SUTRIKUSI ORIENTACIJA APLINKOJE
- ✚ SUTRIKUSI ATMINTIS
- ✚ VĖMIMAS
- ✚ PABLOGĖJĘS REGĖJIMAS
- ✚ PADIDĖJUSI GALIMYBĖ SUSIŽEISTI
- ✚ SUTRIKUSI SĄMONĖ
- ✚ KOMA
- ✚ MIRTIS

## ILGALAIKIS ALKOHOLIO POVEIKIS

- ✚ PRIKLAUSOMYBĖ NUO ALKOHOLIO
- ✚ ATMINTIES SUTRIKIMAS
- ✚ KEPENŲ CIROZĖ
- ✚ TOKSINIS SMEGENŲ PAKENKIMAS
- ✚ NERVŲ SISTEMOS PAKENKIMAS
- ✚ ŠIRDIES LIGOS
- ✚ SUTRIKUSI MITYBA
- ✚ GYVENIMO SUTRUMPĖJIMAS
- ✚ MIRTIS NUO NELAIMINGŲ ATSTITIKIMŲ
- ✚ MIRTIS SU ALKOHOLIU SUSIJUSIOSE NELAIMĖSE

### Mano sprendimas



### Veiksniai, turintys man įtakos

Tėvai Bažnyčia Draugai Mano jausmai

### Mano sprendimas

Atsisakyti ir nueiti šalin