

DAŽNIAUSIAI UŽDUODAMI KLAUSIMAI

- **Kas yra alkoholis?**

Alkoholis – etilo alkoholis – tai cheminė medžiaga, cukraus ir krakmolo turinčių augalų rūgimo produktas, labai stiprus, dažniausiai vartojamas narkotikas, prie kurio greitai priprantama.

- **Kas yra alkoholikas?**

Alkoholikas – tai žmogus turintis labai stiprų fizinį bei psichinį potraukį alkoholiui.

- **Kas yra alkoholizmas?**

Alkoholizmas - lėtinė, progresuojanti liga, pasireiškianti stipriu potraukiu išgerti, nepaisant alkoholio daromos žalos sveikatai bei santykiams su aplinkiniais.

- **Ar alkoholizmas paveldimas?**

Yra daug šios ligos priežastis aiškinančių teorijų, viena iš jų paveldimumo teorija. Tačiau susirgti gali visi, kurie vartoja alkoholinius gėrimus ir ypač reguliariai.

- **Ar alkoholizmas išgydomas?**

Taip, bet su sąlyga jog žmogus pats norės pasveikti ir to sieks.

- **Ar alkoholis skirtingai veikia vyrus ir moteris?**

Taip; dėl tam tikrų fermentų, kurie skaldo alkoholį, trūkumo moters organizme, jos daug greičiau tampa alkoholikėmis, nei vyrai.

- **Ar yra saugi alkoholio dozė?**

Net mažiausių dozių reguliarus vartojimas yra kenksmingas ir veda į priklausomybės pavojų. Žmonėms, sergantiems alkoholizmu, net mažiausia dozė veda prie girtavimo protrūkių.

KUR KREIPTIS DĖL INFORMACIJOS AR PAGALBOS

Telefoninės pagalbos linijos

Jaunimo linija.....	880028888
I-V 16-21 val., VI-VII visą parą	
Vaikų telefono linija.....	880011111
I-V 16-21 val., VI-VII visą parą	
Rusakalbių linija	880077277
I-V 8-12 ir 13-19 val.	
Pagalbos moterims linija	880066366
I-V 16-21 val.	

Psichoaktyvių medžiagų vartojimo, narkomanijos prevencija

Valstybinis psichikos sveikatos centras.....	8 52670378
AIDS centras.....	8 52763581
Vilniaus priklausomybės ligų centras.....	8 52137274
Kauno priklausomybės ligų centras.....	8 37337437
Klaipėdos priklausomybės ligų centras.....	8 46415025
Panevėžio priklausomybės ligų centras.....	8 45582673
Šiaulių priklausomybės ligų centras.....	8 41457511

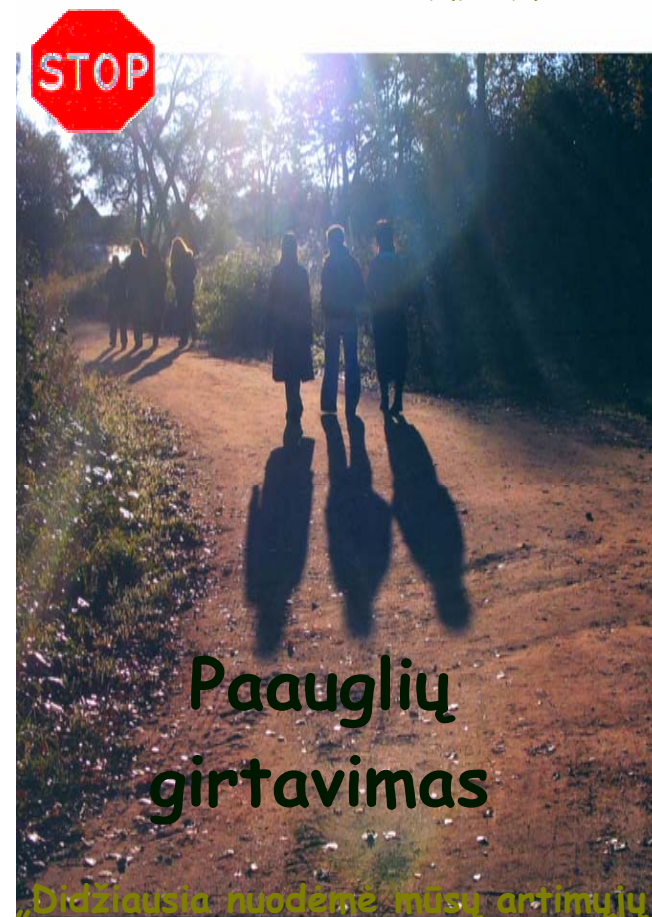
Sudarė: **L. Ignatavičiūtė**
VPSC Priklausomybės ligų skyriaus
vyr. specialistė

Viršelyje septyniolikmetės Laimos Penekaitės (Šiauliai) nuotrauka
„Ėjimas link...“

VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS

„Gyvenimas pats savaime nei gėris, nei
blogis, o tik jų buveinė; koks jis bus,
priklausys nuo mūsų pačių“

M.de Montenis



„Didžiausia nuodėmė mūsų artimųjų
atžvilgiu yra ne neapykanta, o abejingumas
jiems.“
B. Šo

Vilnius, 2006

KAIP GALITE PADĖTI SAVO BENDRAAMŽIAMS

- Kiek galite daugiau sužinokite apie alkoholį. Turėkite tvirtą savo nuomonę apie girtavimą, nes alkoholis augančiam organizmui kenksmingas.
- Mokėkite pastebėti alkoholio vartojimo bendraamžių rate požymius ir tvirtai pareikškite savo nuomonę šiuo atžvilgiu. Jeigu įtariate, kad Jūsų draugas ar draugė geria, nesiolkite, tarsi nieko neįvyko. Stebėkite situaciją, pasikalbėkite su juo apie tai, praneškite jo tėvams.
- Darydamas pastabą bendraamžiui dėl alkoholio vartojimo, turėkite rimtą prielaidą, kuri skatina Jus tai daryti. Kalbėkite su savo bendraamžiu, kai jis yra neišgėręs, o Jūs esate ramus ir santūrus.
- Smerkite tik netinkamą poelgį, neatstumdamas draugo kaip žmogaus. Niekada nerodykite priešiško.
- Tikėkitės pasipriešinimo, nes Jūsų draugas gali supykti. Pasiruoškite išklaudyti tokių frazių: „Aš ne girtuoklis...Tau į mane nuspjauti...Tu atsilikęs nuo gyvenimo...“ Jis gali mėginti manipuliuoti Jumis.
- Subtiliai pasiūlykite kreiptis profesionalo pagalbos. Rekomenduokite literatūros apie alkoholį, nurodykite, kur galima kreiptis pagalbos.
- Paieškokite, kas galėtų padėti Jums gelbstint bendraamžius.

ALTERNATYVOS ALKOHOLIO VARTOJIMUI

Žaisti sportinius žaidimus * skaityti knygas * dėti dėlionę * rašyti laiškus * eiti į kiną/zoologijos sodą/pramogų parką * mokytis virti/kepti/siūti/megzti * rašyti dienoraštį * eiti pasivažinėti dviračiu/riedučiais/riedlente * pažaisti su jaunesniais broliais/seserimis * turėti hobi * žvejoti * čiužinėti pačiūžomis/slidėmis * mokytis kalbų * eiti pasivaikščioti/į turistinį žygį/iškylauti * leisti aitvarus * žaisti stalo žaidimus * klausytis muzikos * kurti * daryti siurprizus * aplankyti senelius * ką nors kolekcionuoti * planuoti savo svajonių atostogas * lankyti įvairius būrelis (muzikos, dailės, teatro, jaunųjų modelių...) * lankyti baseiną ir kt.

MITAI IR FAKTAI APIE ALKOHOLĮ

- **Aš galiu gerti ir neprarasti savikontrolės.**
Mitas: alkoholis susilpnina tavo mąstymą ir padidina galimybę, kad padarysi ką nors, ko vėliau gailėsies pvz.: nesaugus seksas, nuosavybės suniokojimas.
- **Alkoholis ne toks jau pavojingas.**
Mitas: vienas iš trijų 18-24 metų amžiaus jaunuolių JAV patenkančių į ligoninę dėl sunkių sužeidimų būna apsinuodijęs alkoholiu. Apsvaigę žmonės dažniau nusižudo, nužudo kitus, nuskesta, sudega, žūsta nelaimingų atsitikimų metu ir kt.
- **Aš galiu greitai išblaivėti, jeigu reikia.**
Mitas: dviejų gėrimo porcijų alkoholio (2 santykiniai alkoholio vienetai) kiekiui pašalinti reikia apie trijų valandų. Tai priklauso nuo kūno svorio. Niekas negali pagreitinti šio proceso.
- **Girtą asmenį gali išblaivyti puodelis kavos ir šaltas dušas.**
Mitas: tik laikas gali padėti visiškai išblaivyti. Kepenys per vieną valandą visiškai išblaivo 14-18 g gryno alkoholio, kepenų galimybės ribotos.
- **Aš būsiu „kietesnis“, jeigu išgersiu daugiau.**
Mitas: jei gersi daugiau, kad „apsineštum“, dides tolerancija alkoholiui. Tai mažina atsparumą daugeliui rimtų problemų, tarp jų - alkoholizmui.
- **Aš turiu gerti, kad pritačiau prie draugų.**
Mitas: tavo bendraamžiai negeria tiek daug kaip tau atrodo. Paskutiniai tyrimai parodė, kad dauguma vartoja mažai arba visai nevirtuoja alkoholio per savaitę.
- **Alus neturi tiek daug alkoholio kaip kiti gėrimai.**
Mitas: 0.33 litro butelis alaus turi tokį patį alkoholio kiekį, kaip standartinis stikluokas stipriųjų gėrimų, ar stiklas vyno.
- **Nėra jokio tikslo nevartoti alkoholio kol man sukaks dvidešimt vieneri metai.**
Faktas: tyrimai rodo, kad kuo vėliau pradėsi vartoti alkoholį, tuo mažesnė rizika ateityje turėti problemų dėl alkoholio.