

ALKOHOLOWE ABC

MAPA ODPOWIEDZIALNEJ KONSUMPCJI

Każdy wybór prowadzi do określonego rezultatu.

Odpowiedzialne picie alkoholu wymaga natomiast odpowiedzialnych decyzji. Przedstawiamy alkoholowe drzewko decyzyjne, które może pozwolić na dokonywanie ich bardziej świadomie.

Czy ukończyłeś 18. rok życia? → 100 lat temu → Czy jesteś w ciąży? → Nie

SZKOŁA

Jeszcze nie

Alkohol i nieletni

<18 Spożywanie alkoholu przez osoby niepełnoletnie wpływa negatywnie na ich czynności poznawcze, a zatem uczenie się, pamięć i koncentrację. Uszkodzenia mózgu w młodym wieku mogą być nieodwracalne. Ponadto alkohol może powodować spowolnienie wzrostu, zaburzenia hormonalne czy zakłócać procesy rozwojowe lub być też przyczyną podejmowania niebezpiecznych dla zdrowia i życia zachowań.

SZPITAL

Alkohol i ciąża

Każdy tyk alkoholu wypitego podczas ciąży może być niebezpieczny dla Twojego dziecka. Dla kształtującego się organizmu alkohol to niebezpieczna trucizna a przenika do jego krwioobiegu w takim stężeniu jaki jest we krwi matki. Alkohol przenika również do mleka matki. Skrajnie niebezpieczne dla zdrowego rozwoju dziecka jest również spożywanie alkoholu w okresie karmienia piersią.

Może piwko w plenerze? → Czemu nie? → Nie, dzięki

Alkohol w miejscu publicznym

Wykroczenie/grzywna
Spożywanie alkoholu w miejscach publicznych takich jak park, skwer, ulica policja „honoruje” mandatem. Gdy butelka jest już otwarta, nie pomoże nawet wytłumaczenie, że nie pijemy, a ona po prostu leży. Sam zamiar czy próba jest także wykroczeniem.

Kupisz nam 2 malinowe piwka? Nie chcą sprzedać.

Odpowiedzialna sprzedaż

Kupowanie i częstowanie alkoholem osób nieletnich również ma w kodeksie karnym swój paragraf. Nietrzeźwi nieletni mogą bowiem stanowić zagrożenie dla siebie i innych. Asertywne „nie” jest w takim przypadku oznaką odpowiedzialności. Osobom prowadzącym sklepy nie trzeba natomiast przypominać, że za sprzedawanie alkoholu nieletnim grożą dotkliwe kary, w tym odebranie koncesji. Dowód osobisty jest jedynym dowodem na pełnoletność klienta.

Ty się dziecko ucz! → OK. Ale reszta moja!

Weź tyka z tej butelki – znajomy znajomego to zrobił

Nielegalny alkohol

Każdy nielegalny alkohol może zawierać szkodliwe dla zdrowia i życia substancje chemiczne, jego spożywanie jest jak rosyjska ruletka. Szacuje się, że co roku wskutek zatrucia alkoholem pochodzącym z nielegalnych źródeł umiera co najmniej 200 osób. Bliżko 90% nielegalnego alkoholu to tzw. odkażanka wytwarzana z alkoholu przemysłowego przeznaczonego np. do produkcji płynu do spryskiwaczy lub podpałki do grilla i najczęściej sprzedawana w plastikowych butelkach od 1 do 5 l.

Chwila, ta butelka nie ma banderoli!

Alkohol i zabawa

Alkohol może być jej sprzymierzeńcem, ale tylko pity odpowiedzialnie. Zbyt duża ilość alkoholu we krwi może prowadzić do eskalacji agresywnych zachowań, czy wpadek, których może wstyd następnego dnia. W klubach i dyskotekach swoje napoje należy mieć zawsze na oku, a najlepiej w ręce. Od pierwszego – do ostatniego łyku. Tzw. tabletką gwałtu nie jest jedynie miejską legendą. Więcej informacji o odpowiedzialnym imprezowaniu znajdziesz w boxie „Udana impreza w 8 krokach”. Życzymy udanej zabawy!

Piłeś? Nie jedź!

Ani szklanka piwa, lampka wina, ani mały kieliszek wódki nie jest ilością alkoholu, po której można mieć gwarancję bezpiecznego prowadzenia samochodu, motoru czy roweru. Jedynym bezpiecznym poziomem, pozwalającym na prowadzenie pojazdów jest zero alkoholu we krwi. Jazda samochodem po spożyciu alkoholu (do 0,5‰ we krwi) grozi grzywną, pozbawieniem wolności i czasowym zatrzymaniem prawa jazdy. Jazda samochodem w stanie nietrzeźwości grozi wysoką grzywną, pozbawieniem wolności i nawet 10 letnim zakazem prowadzenia pojazdów. Jazda na rowerze pod wpływem alkoholu grozi grzywną i 2 letnim zakazem prowadzenia pojazdów.

Gdzieś tutaj zaparkowałem

Co za dużo, to izba wytrzeźwień

Transport karetką pogotowia : 200-300 zł.
Noc spędzona w izbie wytrzeźwień: 250 zł.
Naprawdę, są tańsze taksówki i bardziej komfortowe noclegi w Twoim mieście.

Złoty środek!

Wygrałeś zdrowie, wolność, szczęście i pieniądze. Pamiętaj także wczorajszą wieczór.

Którędy do domu?

Skoro nalegasz

Ze mną się nie napijesz?!
Ze mną się nie napijesz?!
Ze mną się nie napijesz?!

Jeden drink, drugi drink, trzeci...

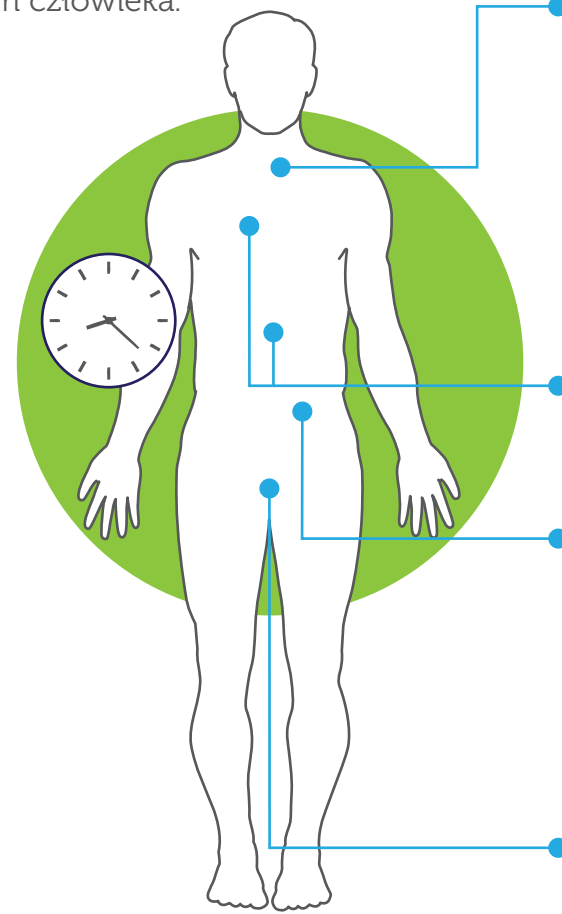
Czwarty, piąty, szósty

Chwila przerwy ze szklanką wody

ALKOHOLOWE ABC

ANATOMIA ALKOHOLU

Bardziej z praktyki, mniej z teorii - każdy wie jak działa alkohol. Warto jednak wiedzieć więcej. Zachęcamy do zapoznania się z rzetelnymi informacjami o jego wpływie na organizm człowieka.



Alkohol i odpowiedzialna konsumpcja to temat rzeka. Wejdź na stronę www.pijodpowiedzialnie.pl i dowiedz się więcej!

Czym jest alkohol?

Alkohol jest substancją psychoaktywną i wpływa na funkcjonowanie naszego mózgu, zmieniając zachowanie. W wyniku przekroczenia bezpiecznej dawki alkoholu człowiek jest mniej zdolny do podejmowania rozsądnych i właściwych dla siebie decyzji.



Alkohol = Alkohol = Alkohol

Alkohol spożywany w postaci napojów alkoholowych takich jak piwo, wino, wódka - to rozcieńczony związek chemiczny zwany alkoholem etylowym (C₂H₅OH), inaczej etanolem lub ETOH-em.



Czy wiesz co pijesz?



Czym różni się alkohol kupiony w sklepie i oznaczony banderolą, od tego, którego można nabyć na bazarze lub „z pewnych źródeł”? Legalny alkohol jest produktem dokładnie przebadanym, natomiast nigdy nie można być pewnym składu, sposobu produkcji i pochodzenia butelek bez banderoli.

Taki produkt może zawierać m.in.:

- metanol, który powoduje ślepotę i śmierć;
- glikol etylowy, truciznę powodującą uszkodzenie mózgu, nerek i wątroby;
- chloroform, którego spożywanie prowadzi do raka trzustki i wątroby oraz marskości wątroby;
- aldehydy i oleje fuzlowe, które są zabójcze dla wątroby.

* w co trzeciej butelce nielegalnie rozproszanego alkoholu znajduje się chloroform, a w co dziesiątej metanol.

Sprawdź, czy pijesz legalny alkohol!

Pijąc nielegalny alkohol ryzykujesz zdrowie i życie. Po zapachu i smaku nie można rozpoznać trującego i groźnego dla życia alkoholu metylowego, a żadne tzw. „sprawdzone źródło” nie gwarantuje bezpiecznego alkoholu. Spójrz na banderolę i sprawdź:


- prawidłowa banderola jest zadrukowana dwustronnie i ma dwukolorowe tło: szare na marginesach i beżowe w centralnej części
- na szczycie banderoli w czterech wierszach powinien być umieszczony napis koloru czarnego „MINISTERSTWO FINANSÓW RP ZNAK AKCYZY PODAT-IM”



Czy wiesz ile pijesz?

Moc napojów alkoholowych jest bardzo różna, nawet w obrębie danego rodzaju trunku. Do tego wiele drinków stanowi mieszanie alkoholu z napojami bezalkoholowymi i wodą. Aby umożliwić porównanie mocy napojów alkoholowych przyjmuje się standard zawartości czystego alkoholu w trunku. Zgodnie z przyjętą w Europie normą porcja standardowa zawiera 10 g czystego alkoholu.

BEZPIECZNA DAWKA ALKOHOLU TO MAKSYMALNIE*:

-  **Kobiety**
 - Nie więcej niż 5 porcji standardowych na dzień;
 - Poniżej 14 porcji na tydzień;
 - Co najmniej 2 dni w tygodniu bez alkoholu.
-  **Mężczyźni**
 - Nie więcej niż 7 porcji standardowych na dzień;
 - Poniżej 21 porcji na tydzień;
 - Co najmniej 2 dni w tygodniu bez alkoholu.

Standardowy drink zawiera od 8g do 13g czystego alkoholu/ etanolu

*na podstawie zaleceń WHO

10 g czystego alkoholu to:

1 porcja	 normalne małe piwo 300ml (4%)	 kieliszek wódki 25ml (40%)	
1.5 porcji	 mały kieliszek wina 125ml (12.5%)	 butelka alkopopu 275ml (4%)	 long drink w barze 125 ml (12.5%)
2 porcje	 normalne duże piwo 500ml (4%)	 średni kieliszek wina 175ml (12.5%)	 podwójny kieliszek wódki 50ml (40%)
3 porcje	 mocne duże piwo 500ml (6.5%)	 duży kieliszek wina 250ml (12.5%)	
9 porcji	 butelka wina 750ml (12.5%)		
30 porcji	 butelka wódki 700ml (40%)		

Jak działa alkohol?

Alkohol etylowy działa na mózg jak środek usypiający. Usypianie zaczyna się od ośrodków sprawujących kontrolę nad reakcjami i emocjami - powoduje chwilowe wyzwolenie od niektórych zahamowań. Wypicie kilku pierwszych kieliszków alkoholu przeżywane jest jako stan ożywienia, pobudzenia czy ekscytacji. Dopiero z czasem pojawiają się trudności w wykonywaniu różnych czynności, tracimy równowagę i koncentrację, możemy również odczuwać większą senność.

Przy spożyciu takiej samej ilości alkoholu:

- Ma on większy wpływ na kobiety niż na mężczyzn.
- Ma większy wpływ na osoby drobnej niż potężniejszej postury.
- Ma większy wpływ na osobę o pustym żołądku niż najedzoną.

Skąd się biorą promile?

Im więcej napojów alkoholowych spożywamy, tym bardziej rośnie stężenie alkoholu w naszej krwi mierzone w promilach (%). Ilość promili oznacza ilość gramów alkoholu w jednym litrze krwi. Na wartość tego stężenia mają wpływ rodzaj i ilość wypitego alkoholu, płeć, masa i budowa osoby pijącej, a także obecność pokarmu w żołądku. Przyjmuje się, że w ciągu godziny wątroba zdrowego człowieka spala średnio 1 standardową porcję alkoholu. To oznacza, że po wypiciu jednego kufła piwa (0,5 l) organizm może przetwarzać alkohol przez następne 2 godziny, po wypiciu 30 ml wódki lub małej lampki wina (100 ml) - przez godzinę

NAJLEPSZYM SPOSOBEM, ŻEBY SIĘ NIE UPIĆ, JEST PIĆ ALKOHOL W TEMPIE, W KTÓRYM ORGANIZM GO ROZKŁADA.

...dzień później

Dzień po intensywnym picciu alkoholu występuje zwykle stan złego samopoczucia nazywany powszechnie kacem. Winowajcą jest aldehyd octowy, toksyczna substancja, która powstaje w wątrobie w trakcie rozkładania alkoholu.

NAJCZĘSTSZE OBJAWY:

- **Odwodnienie** - alkohol jest środkiem moczopędnym to znaczy, że powoduje częste opróżnianie naszego organizmu z płynów.
- **Ból głowy** - to sposób, w jaki wątroba mówi nam, że nie radzi sobie z przetworzeniem nadmiernej ilości alkoholu.
- **Zaburzenia snu** - zbyt duża ilość alkoholu stymuluje nasz mózg podczas snu. Dlatego często nie możemy normalnie, głęboko zasnąć, a po obudzeniu czujemy zmęczenie.
- **Problemy z żołądkiem** - alkohol podrażnia żołądek, co może powodować zgagę, wymioty lub biegunkę.



Jak szybko pozbędę się kaca?

Sposobów na szybkie pozbycie się kaca znamy mnóstwo. Niestety, większość z nich jest nieskuteczna, a nawet szkodliwa. Chwilowa poprawa samopoczucia nie oznacza pozbycia się alkoholu z organizmu. Najlepszym sposobem na trzeźwienie jest czas.

Koniec z mitami:

- **Wytrzeźwieje, gdy napije się kawy.** Kawa nie usunie alkoholu z Twojego organizmu. Kofeina zawarta w kawie jest stymulatorem, który znosi efekt senności wywołany alkoholem. Jednak nie powoduje wytrzeźwienia.
- **Wytrzeźwieje, gdy wyjdę na świeże powietrze** Ani świeże powietrze, ani zimny prysznic nie przyspieszą procesu trawienia alkoholu. Spowodują jedynie chwilową poprawę samopoczucia.
- **Szybciej wytrzeźwieje, jeżeli będę pić dużo wody** Picie wody może pomóc w nawadnianiu organizmu, ale nie ma wpływu na pozbycie się alkoholu.
- **Wymiotując pozbędę się alkoholu z organizmu** W ten sposób możesz się pozbyć alkoholu, który jest w żołądku. Musisz pamiętać, że jego część jest w jelicie cienkim i nadal się wchłania.
- **Jest ciepło, szybko wypoczę alkohol** Tylko 6-10% alkoholu jest wydalane przez skórę, w oddechu lub moczu. 90-94% alkoholu musi ulec rozkładowi w wątrobie, a to wymaga czasu.
- **Po solidnym posiłku mogę wypić więcej** Duża ilość trawionego jedzenia może rozcieńczyć alkohol, ale go nie usunie ani nie zneutralizuje.
- **Ważę dużo, więc mogę wypić więcej alkoholu** Wielkość i waga ciała nie wpływają na szybkość przemiany alkoholu i nie gwarantują trzeźwości.
- **Mężczyźni mogą wypić więcej** Kobiety ze względu na mniejszą ilość płynów w organizmie, szybciej wchłaniają i wolniej trawią alkohol. Dlatego często upijają się szybciej niż mężczyźni. Jednak na tempo, w jakim alkohol uderza do głowy mają wpływ również inne czynniki - waga, wiek i stan zdrowia osoby, która spożywa alkohol, a nawet jej jadtospis.

Udana impreza w 8 krokach

Udana impreza to taka po której masz miłe wspomnienia i z której wracasz bezpiecznie. Oto kilka pomocnych wskazówek, których przestrzeganie zapewni Ci udany wieczór.

1. Przed imprezą dobrze się wyspój i zrelaksuj. Stres przyspiesza działania alkoholu na układ nerwowy.
2. Przed spotkaniem najlepiej odpowiednio wcześniej wyznaczyć kierowcę, który bezpiecznie odwiezie Ciebie i znajomych do domu.
3. Jeśli nie ma chętnych zdecyduj się na alternatywne rozwiązanie np. zamów taksówkę, sprawdź o której odjeżdża nocny autobus czy ostatnie metro.
4. Ogranicz się do jednej porcji standardowej alkoholu na godzinę [np. kieliszek wódki, jeden drink], a w międzyczasie pij wodę lub inne napoje, najlepiej soki. Unikniesz w ten sposób odwodnienia organizmu.
5. Nie pij alkoholu na pusty żołądek. Przed imprezą zjedz posiłek, najlepiej bogaty w węglowodany, co spowolni przyswajanie alkoholu przez organizm.
6. Nie wywieraj nacisku na innych, aby spożywali alkohol. Szanuj ich zdanie.
7. Nigdy nie przyjmuj drinka od nieznanego.
8. Nigdy nie zostawiaj swojego drinka bez opieki.