

ПАСНИСУ ЗА НАС

РИЗИЦИ ОД ПРЕКОМЕРНЕ УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА



НЕКОЛИКО ЗАБЛУДА И ИСТИНА О АЛКОХОЛУ

Заблуде

1. ЗАБЛУДА:

5-6 пића одједном, у изласку викендом, није штетно ако не пијем преко недеље

2. ЗАБЛУДА:

1-2 пића дневно није штетно.

3. ЗАБЛУДА:

Нема доброг расположења и провода без алкохола.

Истине

1. ИСТИНА: Конзумирање 5-6 пића у року од 2-3 сата је **ПИЈЕЊЕ РАДИ ОПИЈАЊА ИЛИ "BINGE DRINKING"**.

Неке од последица могу да буду: тровање алкохолом, повређивање, вожња под дејством алкохола, нежељени и незаштићени сексуални односи (сексуално преносиве инфекције и нежељена трудноћа), насилничко понашање, пораст крвног притиска, шлог, инфаркт, болест јетре, неуролошке последице. 1 пиће за жену и 2 за мушкарца и то не сваки дан представља мање ризично понашање.

2. ИСТИНА: 1 пиће за жене и 2 за мушкарце током једне прилике представља мање ризично понашање, **АЛИ НЕ ЧЕСТО и СВАКОДНЕВНО.**

Постоји мање ризично пијење, али Светска здравствена организација не поставља одређене границе јер докази указују да је за здравље идеално ако се не пије уопште. Алкохол је повезан са око 60 различитих дијагноза болести и за готово све постоји блиска веза у релацији са унетом дозом, тако да што више и чешће пијете, већи је и ваш ризик да оболите.

3. ИСТИНА: Добра забава и добри односи са нашим пријатељима **НЕ ЗАВИСЕ ОД УПОТРЕБЕ АЛКОХОЛА.** Алкохол је депресант, што значи да има депресивно деловање на централни нервни систем - смањује активности и будност. Повећана количина алкохола доводи до успорености у реакцијама, слабљења моторичких способности и координације, погрешних процена, поспаности, смањене способности памћења, неразговорног говора, а понекад и до интоксикације (тровања).

Да ли ће нам наше тело дати неки знак када треба да престанемо са узимањем алкохола?

Наше тело нам најчешће не даје на време знакове када да престанемо са узимањем алкохола и **ми морамо свесно одбити да га пијемо**, поготово ако треба да донесемо важне одлуке, као на пример да ли ћемо се упустити у саобраћај или неке друге активности у којима је веома важно да смо потпуно свесни и слободни од утицаја било каквих супстанци.

Чак и особе које умерено користе алкохол примећују корист по сопствено здравље када потпуно прекину са пијењем алкохола. Врло брзо почињу да примећују да боље спавају и осећају се свежије и будније следећег дана. Они који не пију, лакше контролишу сопствену телесну тежину.



www.izjzv.org.rs