
AZ IGAZSÁG AZ
ALKOHOLRÓL
mondjnemetadrogokra.hu

MIÉRT ÁLLÍTOTTUK ÖSSZE EZT A FÜZETET

Mostanában sok szó esik a drogokról. Az iskolában, az utcán, a neten és a tévében. Van, ami igaz belőle, és van, ami nem.

Talán nem tudod, de a drogokkal kapcsolatos adatok nagy részét valójában azoktól halljuk, akik ezeket árulják. Volt dílerek bevallották, hogy bármit mondtak, hogy eladják a drogot.

De mi a helyzet az alkohollal? Valóban drog? Végül is törvényes, része a társadalmi életünknek, és néhány orvos még javasolja is mint kis mennyiségben egészséges dolgot.

Az általunk végzett felmérésekben az alkohol állt az első helyen azok között a káros szerek között, amelyekről a fiatalok azt mondták, hogy a legvalószínűbben fogyasztanák, és amelyről úgy gondolták, hogy a leginkább problémát jelenthet. Mivel annyi fiatal életét követeli (többet, mint az összes többi drog együttvéve), a szülők mind közül e miatt aggódnak a leginkább.

Ismerned kell a valódi tényeket és az igazságot a drogokról, hogy tájékozott döntést tudj hozni velük kapcsolatban. Ezért készítettük ezt a füzetet – neked.

A véleményed fontos a számunkra, ezért arra kérünk, hogy tudasd velünk, mit gondolsz a füzetről. Látogasd meg a weboldalunkat: **mondjnemetadrogokra.hu**, vagy írj e-mailt: **info@drugfreeworld.org**.

Mi az alkohol?

Az alkohol egy drog.

Az alkoholt a depresszánsok (nyugtatók) közé sorolják. Károsítja a központi idegrendszert, és ez lelassult testfunkciókhoz vezet. Ennek eredménye összemosódó beszéd, bizonytalan mozgás, torz érzékelések és a gyors reagálásra való képesség hiánya.

Az elmére kifejtett hatásait tekintve az alkohol csökkenti a személy racionális gondolkodási képességét, és eltorzítja az ítélőképességét.

Az elfogyasztott alkohol mennyisége határozza meg a hatását. A legtöbben a serkentő hatása miatt isznak alkoholt, például egy pohár sört vagy bort, hogy „elengedjék magukat". Ám amikor valaki több alkoholt iszik, megtapasztalja a nyugtató tulajdonságait, és azt kezdi érezni, hogy egyfajta köd ereszkedik a gondolkodására, vagy romlik a mozgáskoordinációja és az önuralma.

Az alkohol-túladagolás által kiváltott reakciók olyanokat foglalhatnak magukba, mint a központi idegrendszer lelassulása, a fájdalomérzet hiánya, hányás (ami a mérgezésre adott válaszreakció), de a túladagolás öntudatlanságot, kómát, sőt akár halált is okozhat. Ezek a reakciók attól függenek, hogy mennyit fogyaszt az illető, és milyen gyorsan.

Különféle fajtájú alkoholok vannak. Az etil-alkohol (etanol) – az italokban csak ilyen alkohol van –, erjedéssel jön létre. Az erjedés olyan vegyi folyamat, amelynek során az élesztőgombák lebontják az élelmiszerekben (például gabonában vagy gyümölcsben) lévő bizonyos összetevőket, és így alkohol keletkezik.



Alkohol-tartalom

Az erjesztett italok, mint például a sör vagy a bor, jellemzően 2–20%-os alkoholtartalmúak.

A párlatok (égetett szesz), mint például a pálinka, 40–50%-os vagy magasabb alkoholtartalmúak.

Közönséges italok alkoholtartalma:

Sör	**2–8% alkohol**
Almabor	**4–8% alkohol**
Bor	**8–14% alkohol**
Pálinka	**40–60% alkohol**
Rum	**40% vagy több alkohol**
Brandy	**40% vagy több alkohol**
Gin	**37,5–50% alkohol**
Likőrök	**15–55% alkohol**
Whisky	**40–68% alkohol**
Vodka	**35–95% alkohol**

Ittas vezetés

- Az Egyesült Államokban egy 12 hónapos időszak alatt 13 384-en haltak meg ittas vezetés miatti balesetekben. Ez közel 40 halálos áldozat az év minden napján.
- Az amerikai tizenévesek halálozási okainak listáját a gépjármű-balesetek vezetik. Az USA-beli Betegségmegelőzési és Járványvédelmi Központ szerint az egyetlen év alatt halálos balesetet szenvedő tizenéves járművezetők közül körülbelül minden harmadik ivott.
- Azok az autóvezetők, akik alkohol hatása alatt állnak, legalább hétszer nagyobb valószínűséggel halnak meg autóbalesetben, mint azok, akik józanul vezetnek.

A legtöbb ember számára ezek csak statisztikák – talán sokkolóak, de csak statisztikák. Ám azok családtagjai és barátai számára, akik ittas vezetés következtében meghalnak, minden egyes szám tragikus veszteséget jelent.

Az alkohol torzítja a személy érzékelési és ítélőképességét. A befolyása alatt álló emberek elismerik, hogy lassul a reakcióidejük, és gyakran olyan kockázatokat vállalnak, amelyeket józanul nem tennének meg. Túl gyakran fordul elő, hogy ezek a kockázatok halállal végződnek.

Hogyan hat az alkohol a testre

Az alkohol a gyomorban és a vékonybélben található kis vérereken keresztül szívódik fel a véráramba. Perceken belül eljut az agyba, ahol lelassítja az idegsejtek működését.

Az alkohol kb. 20%-a a gyomorban szívódik fel. A maradék 80% legnagyobb része a vékonybélben szívódik fel.

Az alkoholt a vér elszállítja a májba, amely feldolgozza az alkoholt, és olyan anyaggá alakítja át, amely nem mérgező. A máj azonban egyszerre csak korlátozott mennyiségű alkoholt képes lebontani. A felesleg a véráramban kering, és fokozza a testre gyakorolt hatásait.

Amikor a véralkoholszint túl magasra emelkedik, a légzőrendszer lelassul, és ez kómához vagy akár halálhoz is vezethet, ha az agy nem kap elég oxigént.

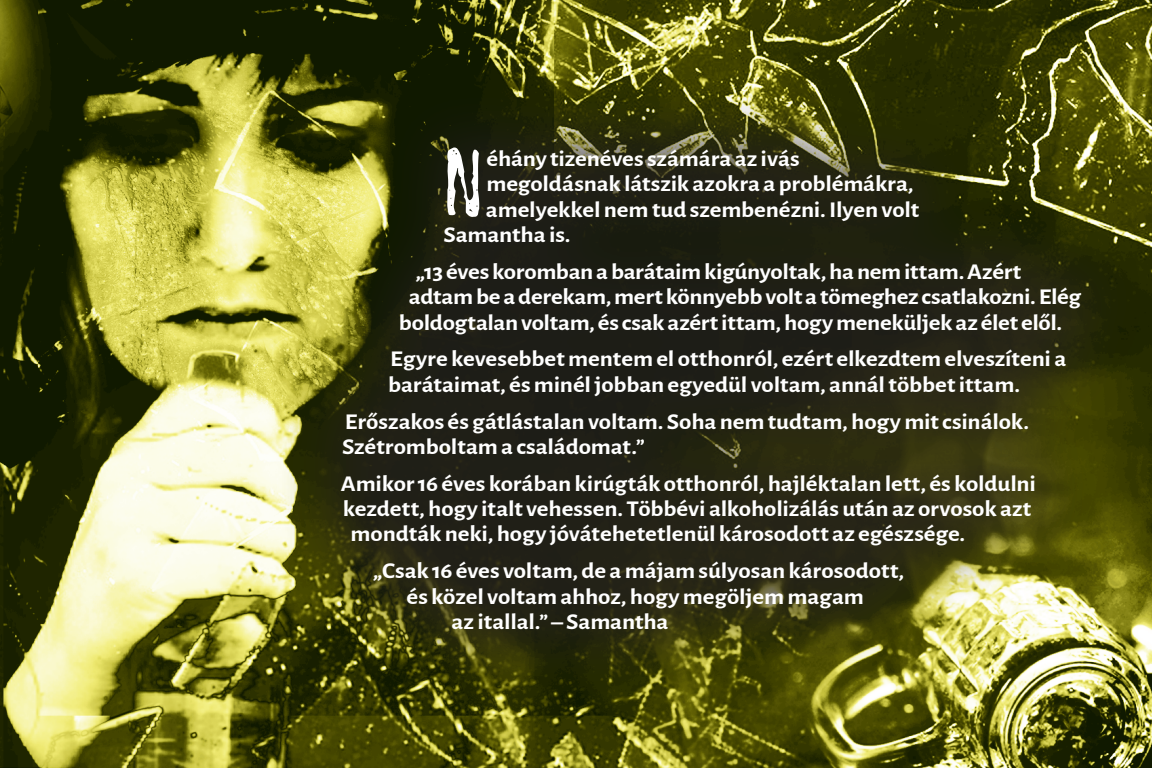


FIATALOK ÉS FELNŐTTEK Mi a különbség?

A tizenévesek számára az alkohol még ártalmasabb, mint a felnőttek számára.

A tizenévesek agya még mindig fejlődésben van a kamaszkor alatt egészen a korai felnőttkorig. Ebben a kritikus időszakban az ivás maradandó károsodást okozhat a tanulási képesség, a memória, a mozgáskészség és a mozgáskoordináció számára.

A kutatások szerint azok a fiatalok, akik 15 éves kor előtt kezdenek inni, négyszer akkora valószínűséggel válnak alkoholfüggővé, mint azok, akik 21 éves korukban kezdik.



Néhány tizenéves számára az ivás megoldásnak látszik azokra a problémákra, amelyekkel nem tud szembenézni. Ilyen volt Samantha is.

„13 éves koromban a barátaim kigúnyoltak, ha nem ittam. Azért adtam be a derekam, mert könnyebb volt a tömeghez csatlakozni. Elég boldogtalan voltam, és csak azért ittam, hogy meneküljek az élet elől.

Egyre kevesebbet mentem el otthonról, ezért elkezdtem elveszíteni a barátaimat, és minél jobban egyedül voltam, annál többet ittam.

Erőszakos és gátlástalan voltam. Soha nem tudtam, hogy mit csinálok. Szétromboltam a családomat."

Amikor 16 éves korában kirúgták otthonról, hajléktalan lett, és koldulni kezdett, hogy italt vehessen. Többévi alkoholizálás után az orvosok azt mondták neki, hogy jóvátehetetlenül károsodott az egészsége.

„Csak 16 éves voltam, de a májam súlyosan károsodott, és közel voltam ahhoz, hogy megöljem magam az itallal." – Samantha

Mi a mértéktelen ivászat?

A mértéktelen ivászat az a szokás, hogy egyszerre nagy mennyiségű alkoholt fogyasztunk. Férfiak esetében általában úgy határozzák meg, hogy öt vagy több ital, nők esetében pedig négy vagy több ital.

Az Egyesült Államokban a mértéktelen ivászat az alkoholizálás leggyakoribb formája, és gyakran balesetekhez vezet (pl. az illető elesik, megégeti magát vagy autóbalesetet szenved), valamint olyan egészségügyi problémák okozója, mint a szívbetegségek, a májbetegségek és az agyvérzés.

„Minden alkalmat megragadok a mértéktelen ivászatra, és hogy őszinte legyek, undorodom magamtól, de nem tudok uralkodni ezen a vágyamon. Ha túl sokat iszok, vagy bizonyos italokat iszok, légzési nehézségeim lesznek, és az egész testemen piros foltok jelennek meg, de tovább iszok, amíg úgy ki nem merülök, hogy elalszom. Nem vagyok biztos benne, hogy elég erős vagyok ahhoz, hogy abbahagyjam ezt az ostobaságot.” – Allen



„Huszonegynéhány éves koromra már az ivás rabja voltam.

Az első gondolatom rendszerint az ivás volt, és minden más csak azután jött.

Kezdtem ráeszmélni, hogy amikor nem iszom, akkor pánikérzésem van, és remegni kezdek.

Ha ivás nélkül kellett meglennem, akkor remegést éreztem, és izzadtam. Nem bírtam ki néhány óránál többet ital nélkül.” – Paul

„Az elmúlt évben részegen mentem dolgozni, a szórakozóhelyeken és a bárokban kiütöttem magam, és nem emlékszem, hogyan kerültem haza. Szégyellem, de lefeküdtem valakivel, és még arra sem emlékeztem, hogy a személy hazajött velem, amíg másnap bele nem botlottam a lakásomban.

Két kapcsolatot is tönkretettem, mert rengeteg fájdalmat okoztam nekik azzal, hogy piálok, de számomra a piálás volt az első.

A szüleimet nagyon bántja, hogy a lányuk minden látható ok nélkül pusztítja magát.”

– Jamie



Mi az alkoholizmus azaz alkoholfüggőség?

Az alkoholfüggőségnek (alkoholizmus) négy fő tünete van:

- **Sóvárgás:** erős igény vagy kényszer az ivásra.
- **Önuralom elvesztése:** képtelenség határt szabni az ivásnak.
- **Testi függőség:** elvonási tünetek, például émelygés, izzadás, remegés és szorongás, amelyek akkor következnek be, amikor huzamosabb, intenzív ivás után abbahagyják az alkoholfogyasztást.

A súlyos függőség ahhoz vezethet, hogy az utolsó alkoholfogyasztás után 8–12 órával életveszélyes görcsök jelentkeznek. A delirium tremens („remegő önkívület") 3–4 nappal később kezdődik, és ennek hatására a személy rendkívül izgatottá válik, remeg, hallucinál, és elveszti a kapcsolatot a valósággal.

- **Tolerancia:** hozzászokás, vagyis az illetőnek több alkoholra van szüksége ahhoz, hogy ugyanazt a hatást érezze.

Sok olyan ember, aki az ital rabja, azt hiszi, hogy bármikor abba tudná hagyni, ha úgy döntene – csak éppen soha nem „dönt úgy". Az alkoholizmus nem *végállomás*, hanem *folyamat*, a romlás hosszú útja, amelynek során az idő múltával az élet egyre rosszabbodik.



„Amikor elkezdtem leszokni az ivásról, ráébredtem, hogy az alkohol olyannyira beépült a testembe, hogy nem tudtam abbahagyni. Úgy remegtem, mintha össze akarnék törni, izzadni kezdtem, és nem tudtam gondolkodni, amíg nem ittam egyet. Nem tudtam meglenni nélküle.

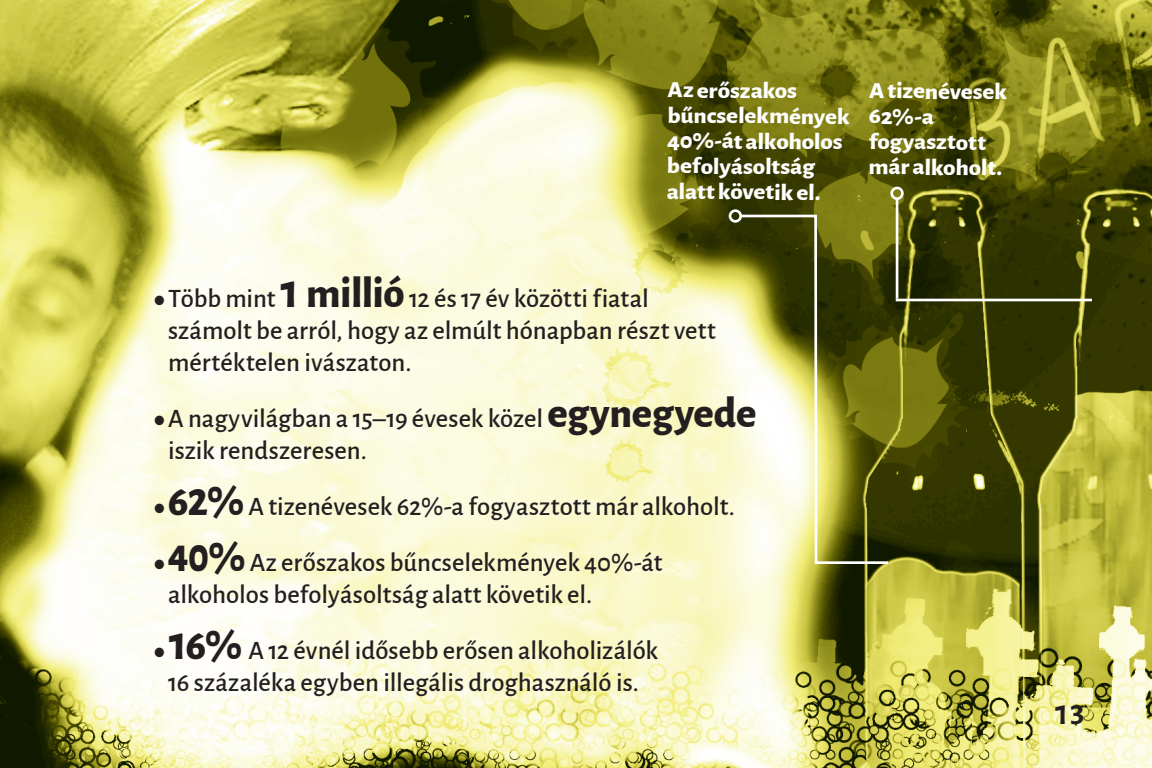
A következő nyolc évet úgy töltöttem, hogy »egyik elvonóból ki, másik kórházba be«– próbáltam rájönni, hogy mi a fene történt velem, hogyhogy nem tudok leszokni. Ez volt a legrosszabb és leghosszabb rémálom.” – Jan

Nemzetközi statisztikák

Minden nap minden percében öt ember hal meg alkoholfogyasztás miatt. Ez 2,6 millió haláleset minden évben. Az alkohol miatt több fiatal hal meg, mint az összes többi drog miatt együttesen. Közrejátszik a 15–24 évesek három fő halálokában: balesetek, gyilkosságok és öngyilkosságok.

Egy felmérés azt mutatta, hogy a 12 évnél idősebb erősen alkoholizálók 16 százaléka egyben illegális droghasználó is.





Az erőszakos bűncselekmények 40%-át alkoholos befolyásoltság alatt követik el.

A tizenévesek 62%-a fogyasztott már alkoholt.

- Több mint **1 millió** 12 és 17 év közötti fiatal számolt be arról, hogy az elmúlt hónapban részt vett mértéktelen ivászaton.
- A nagyvilágban a 15–19 évesek közel **egynegyede** iszik rendszeresen.
- **62%** A tizenévesek 62%-a fogyasztott már alkoholt.
- **40%** Az erőszakos bűncselekmények 40%-át alkoholos befolyásoltság alatt követik el.
- **16%** A 12 évnél idősebb erősen alkoholizálók 16 százaléka egyben illegális droghasználó is.

Rövid távú hatások



Az alkohol hatásai attól függenek, hogy az illető mennyit fogyaszt belőle, és hogy milyen fizikai állapotban van. Néhány gyakori rövid távú hatás:

- összefolyó beszéd
- álmosság
- hányás
- hasmenés
- gyomorrontás
- fejfájás
- légzési nehézségek
- torz látás és hallás
- csökkent ítélőképesség
- romló érzékelés és mozgáskoordináció
- öntudatlanság
- vérszegénység
- kóma
- emlékezetkiesés (amikor az alkoholfogyasztó nem emlékszik a befolyásoltság idején történt eseményekre)

Hosszú távú hatások

A mértéktelen ivászat és a folyamatos nagy mennyiségű alkoholfogyasztás sok egészségügyi problémával függ össze:

- akaratlan sérülések (pl. autóbaleset, elesés, égés, vízbe fulladás)
- szándékos sérülések (pl. lőfegyverhasználat, szexuális zaklatás, családon belüli erőszak)
- gyakoribb munkahelyi balesetek és termeléskiesés
- gyakoribb családi problémák, szakítások
- alkoholmérgezés
- magas vérnyomás, agyvérzés és szívvel kapcsolatos egyéb problémák
- májbetegség
- idegkárosodás
- szexuális problémák
- maradandó agykárosodás
- B1-vitamin-hiány, amely amnéziát (az emlékezőképesség elvesztése), fásultságot és tájékozódási zavart eredményezhet
- fekélyek
- gyomorhurut (a gyomorfal gyulladása)
- alultápláltság
- száj- és torokrák



„A függőségem folyamatosan alakult ki, és mielőtt észrevettem volna, reggeli és délutáni ivóvá váltam.

Elhatároztam, hogy abbahagyom az ivást. Aznap majdnem egész éjszaka nem aludtam, és másnap délre minden csontom fájt. Nagy pánikomban idegesen teletöltöttem egy poharat ginnel, és a kezem közben annyira remegett, hogy az üveg felét kilocsoltam. Ahogy lenyeltem, éreztem, hogy a gyötrelem fokozatosan csökken. Aztán végül megtudtam a borzalmas igazságot: Függő vagyok. Nem tudok leszokni."

– Faye

A legfiatalabb áldozatok

Amikor egy terhes anya iszik, az alkohol bekerül a véráramba, átjut a környező szövetekbe, és hatást fejt ki a magzatra.

A terhesség alatti alkoholfogyasztás alkohollal kapcsolatos születési rendellenességeket eredményezhet, amelyek közé tartozik a növekedési zavar, az arcfejlődési rendellenességek, illetve az agy és az idegrendszer károsodása.



Tragédiák sora

Az elmúlt évtizedben számos tehetséges színész, zenész, író és sportoló halt meg alkohol miatt. Csak néhány azok közül, akiket elveszítettünk:

Amy Winehouse, angol énekesnő és dalszerző volt, aki 2011 júliusában, 27 éves korában alkoholmérgezés következtében halt meg.

Dwayne Haskins, 24 éves amerikai NFL-játékos alkohol hatása alatt megpróbált gyalogosan átkelni egy autópályán, és eközben halálra gázolta egy teherautó.

Verne Troyer, aki Kicsi Ént játszotta az Austin Powers-filmekben, alkoholista volt, és 2018-ban, 49 éves korában öngyilkosságot követett el.

Dolores O'Riordan, ír énekesnő, a The Cranberries frontembere, 46 éves korában részegen belefulladt a fürdőkádjába.

Steve Clark, a Def Leppard gitárosa keményen ivott. 1991-ben londoni otthonában halt meg alkohol és kábítószerek halálos keverékétől.

Brian Connolly, skót énekes, a Sweet együttes frontembere, aki ivási problémái miatt 1978-ban kilépett a zenekarból. Évekkel később újra csatlakozott, de 1997-ben májelégtelenségben meghalt.

Mickey Mantle, 20-szoros all-star baseball-játékos, aki az egész pályafutását a New York Yankeesnél töltötte, a túlzott alkoholfogyasztás miatt májátültetésre szorult. 1995-ben halt meg, 63 éves korában.

Az alkohol

Az emberek már több ezer éve készítenek alkoholt. Az erjesztett italok már az ókori egyiptomi civilizációban jelen voltak, és előkerültek bizonyítékok arra is, hogy az ókori Kínában már kb. i. e. 7000-ben létezett egyfajta alkoholtartalmú ital. Indiában i. e. 3000 és 2000 között fogyasztották a „szúra" nevű, rizsből lepárolt szeszes italt.

A babiloniaknál már i. e. 2700-ban volt istennője a bornak. Görögországban az egyik első alkoholtartalmú ital, amely népszerűvé vált, a mézből és vízből erjesztett méhsör volt. A görög irodalom tele van a túlzott ivás elleni figyelmeztetésekkel.

Számos őshonos amerikai civilizáció fejlesztett ki alkoholos italokat a Kolumbusz előtti* időkben. Dél-Amerikában különféle erjesztett italokat készítettek kukoricából, szőlőből és más helyi gyümölcsökből.

A 16. században az alkoholt (az „égetett szeszt") nagyrészt orvosi célokra használták. A 18. század elején a brit

Erjesztett italok a korai egyiptomi civilizációban

* Kolumbusz előtti: Kolumbusz Kristóf 1492-es Amerikába érkezése előtti

rövid története

parlament elfogadott egy törvényt, amely szorgalmazta gabona használatát szesz lepárlásához.

A 18. századi Angliában a ginfogyasztás elérte a kb. 70 millió litert, és az alkoholizmus elterjedtté vált.

A 19. században új megközelítés kezdett terjedni: a mértékletességi mozgalom a mérsékelt alkoholfogyasztást hirdette, majd az alkohol teljes betiltását követelték.

1920-ban az USA elfogadott egy törvényt, amely betiltotta a szeszes italok gyártását, eladását, importálását és exportálását. Ez volt a „szesztilalom" időszaka. Ez idő alatt az illegális alkoholkereskedelem virágzott, egészen addig, amíg 1933-ban visszavonták a törvényt.

Ma a becslések szerint az USA-ban 29 millió alkoholista van, és a halálos autóbalesetek 30%-ában játszik szerepet az alkohol.



Az igazság a drogokról

A drogok lényegében mérgek. Az elfogyasztott mennyiség határozza meg a hatást.

Egy kis mennyiség serkentőszerként hat (felgyorsít). Nagyobb mennyiség nyugtatóként hat (lelassít). A még nagyobb mennyiség méregként hat, és halált is okozhat.

Ez minden drogra igaz. Csak a hatás eléréséhez szükséges mennyiség különbözik.

De sok drognak van még egy hátránya: közvetlen hatással van az elmére. Eltorzíthatja a droghasználó érzékelését azzal kapcsolatban, ami körülötte történik. Ezért a személy tettei furcsák, észszerűtlenek, értelmetlenek, sőt pusztítóak lehetnek.

A drogok minden érzést gátolnak, a kellemeseket és a kellemetleneket egyaránt. Tehát, bár a drogok rövid távú segítséget nyújthatnak a fájdalom csillapításában, ezzel együtt rombolják a képességeket és az éberséget, valamint zavarossá teszik az ember gondolkodását.

A gyógyszerek olyan anyagok, amelyek célja gyorsítani, lassítani vagy megváltoztatni valamit a tested működésében annak érdekében, hogy a tested jobban működjön. Néha szükség van rájuk. Ettől azonban még ugyanúgy drogok: serkentőszerként vagy nyugtatóként hatnak, és túl sok belőlük halált is okozhat. Tehát, ha a gyógyszereket nem úgy használod, ahogy kell, akkor ugyanolyan veszélyesek lehetnek, mint az illegális kábítószerek.

Az igazi megoldás az, hogy megismerjük a tényeket, és eleve el sem kezdünk drogokat szedni.



MIÉRT FOGYASZTANAK AZ EMBEREK DROGOKAT?

Az emberek azért szednek drogokat, mert valamit meg akarnak változtatni az életükben.

Íme néhány ok, amelyet a fiatalok mondtak arra a kérdésre, hogy miért kezdtek drogokat szedni:

- be akartak illeszkedni
- menekülni vagy lazítani akartak
- unatkoztak
- hogy felnőttnek látsszanak
- lázadni akartak
- kísérleteztek

A drogokat megoldásnak tartják, de végül a drogok maguk lesznek a probléma.

Bármilyen nehéz is szembenézni a problémáinkkal, a droghasználat következményei mindig rosszabbak, mint az a probléma, amit meg szeretnénk oldani velük. Az igazi megoldás az, hogy megismerjük a tényeket, és eleve el sem kezdünk drogokat szedni.



Több millió ilyen füzetet osztottunk már ki a világon, 20-nál több nyelven.



Ahogy egyre újabb drogok jelennek meg az utcákon, és egyre többet tudunk a hatásaikról, ezeket a füzeteket naprakésszé tesszük, illetve újakat állítunk össze.

A füzeteket a Drogmentes Világért Alapítvány adja ki, amely egy Los Angeles-i központú nonprofit közhasznú szervezet.

Az alapítvány oktatási anyagokkal és tanácsokkal látja el, valamint összehangolja a nemzetközi drogmegelőzési hálózatát. Fiatalokkal, szülőkkel, pedagógusokkal, önkéntes szervezetekkel és kormányhivatalokkal működik együtt – bárkivel, aki segíteni akar az embereknek drogmentes életet élni.

REFERENCIÁK:

A füzet készítéséhez használt referenciákat megtalálod a MondjNemetaDrogokra.hu/refs weboldalon.

FÉNYKÉPEK: 3., 4., 7., 19. oldal: Stockxpert; 5. oldal: Bigstockphoto (autóbaleset); 9. oldal: Nightwatching (lábak); 14. oldal: Stockxpert (balra), iStockphoto (jobbra); 17. oldal: Lisa Grissinger (síró angyal); 18. oldal: GoddessGift (Sziduri istennő)

TÉNYEK, AMELYEKET TUDNOD KELL

Ez a füzet egy olyan sorozat része, amely tartalmazza a tényeket a marihuánáról, az alkoholról, a fentanilról, a szintetikus drogokról, az ecstasyról, a kokainról, a crack kokainról, a kristálymetről és a metamfetaminról, az inhalánsokról, a heroinról, az LSD-ről és a vénykötelés szerekkel való visszaélésről. Ezeknek az információknak a birtokában az olvasó lehetőséget kap, hogy a drogmentes élet mellett döntsön.

Ha ingyenes online tanfolyamokat szeretnél elvégezni, vagy kapcsolatba szeretnél lépni egy Drogmentes Világért csoporttal a közeledben, látogass el a MondjNemetaDrogokra.hu oldalra

Foundation for a Drug-Free World
MondjNemetaDrogokra.hu • info@drugfreeworld.org
1 (888) 668-6378 • 1 (818) 952-5260

Szkenneld be itt a füzet letöltéséhez

© 2025 Foundation for a Drug-Free World. Minden jog fenntartva. A Truth About Drugs (Az Igazság a Drogokról) és a Foundation for a Drug-Free World-logó védjegyek, amelyek a Foundation for a Drug-Free World (Drogmentes Világért Alapítvány) tulajdonában vannak, és használatuk annak engedélyével történik. #S001562 - HUNGARIAN