



# **SUGRIIAUK MITUS! ALKOHOLIS.**

Atėjo laikas padaryti galą kvailiems įsitikinimams.  
Sužinok apie alkoholį daug daugiau nei tau pasako reklama ar draugai.

# Mažos alkoholio dozės naudingos organizmui

**Mažos** alkoholio dozės didina gyventojų sergamumą ir mirtingumą. Kasdienis net 10 g alkoholio vartojimas gali **sukelti kancerogeninį poveikį**. Pavartojus mažų alkoholio dozių dingsta tam tikri refleksai, kurie atsistato tik po 8-12 dienų. „Saikingai“ vartojant alkoholį jau po 4 metų 85% atvejų būna nustatomas „**susitraukusių smegenų efektas**“, „negyvų ląstelių kapinės“, smegenų paviršiaus ir jo rašto deformacija, **smegenų tūrio sumažėjimas**, atsiranda nepajėgumas sistemingai dirbti.

Deja, pasitaiko gydytojų, kurie pataria išgerti alkoholio gydymo tikslais. Tai **nedovanotinas melas**. Jei alkoholio vartojimo efektyvumas medicininiais tikslais būtų įrodytas, grynasis alkoholis jau seniai būtų vartojamas medicinoje kaip pigus ir efektyvus vaistas. Tačiau alkoholis vaistinėse parduvinėjimas tik kaip dezinfekcinė priemonė. Taigi rizikos ir žalos santykis tiesiog neadekvatus.

**Nesvarbu kokiomis dozėmis alkoholis naudojamas, jis smegenyse išlieka nuo 14 iki 30 parų, todėl smegenys nuolat ardomos!**

Keturiose 500 g skardinėse sidro yra apie 100 g grynojo alkoholio. Atsimink, kad tokios dozės nerekomenduojamos!

# Alkoholis nuima įtampą, stresą ir ramina nervus

**Alkoholis** tik sukuria įtampos nuėmimo **iliuziją**. Išgėrus alkoholio organizme išsiskiria tokios medžiagos kaip histaminas, dalyvaujantis streso formavime ir alerginių reakcijų susidaryme. Taigi alkoholis **turi stresą keliančių**, o ne antistresinių savybių.

Alkoholio turintis gėrimas negali jūsų nei atpalaiduoti, nei nuraminti, nes jis nepašalina nepatogumo priežasties! Alkoholis **slopina visus pojūčius**. Kai baigiasi alkoholio kaip psichoaktyvios (narkotinės) medžiagos poveikis, alkoholis tik padidina įtampą.

Fiziologiniu požiūriu alkoholio vartojimas **bet kokiomis dozėmis** organizmui jau yra stresas.

**Liūdesį galima išblaškyti daugybe priemonių - tik ne alkoholio vartojimu!**

Lietuvoje - 71%, o Europos Sąjungoje - 21% savižudybių siejama su alkoholio vartojimu. Jei alkoholis išties mažintų stresą ar padėtų susidoroti su problemomis, tokie kraupūs skaičiai neegzistotų!

# MIKAS

## Alkoholis sušildo

**Išgėręs** žmogus praranda gebėjimą teisingai įvertinti savo kūno temperatūrą. Prasidejus alkoholio poveikiui greitai įvyksta laikinas **odos kraujagyslių „paralyžius“**, jos plečiasi ir į kūno paviršių priplūsta daugiau kraujo. Sušyla tik oda, kuri greitai atiduoda savo šilumą. **Organizmas praranda normalų jautrumą šalčiui** ir **oda nustoja reaguoti** į sumažėjusią kūno temperatūrą kraujagyslių susitraukimus.

Žmogaus organizmas taip jau sudėtas, kad šiluma yra koncentruojama gyvybiniams organams, todėl organizmas taupydamas šilumą jiems, **atkerta kitas kūno dalis** (pvz.: rankas, kojas). Taip atšaldomos tos kūno vietos, be kurių žmogus išgyventų, tačiau išsaugojamos tos, kurioms šilumos netektis būtų pražūtinga.

**Jei žiemos šalčių metu į jūsų organizmą patenka virusas (o Jūs gerdami alkoholį sumažinate savo kūno temperatūrą organizme) virusas negali žūti. Dėl šių priežasčių išgėrę žmonės taip lengvai suserga peršalimo ligomis.**

Alkoholio padauginę žmonės gali labai greitai mirtinai sušalti!

# Alkoholis gerina skrandžio veiklą ir didina apetitą

Visų pirma, išgėrus kenčia skrandis: alkoholis daro poveikį **visoms virškinimo trakto liaukoms** tarp jų ir skrandžio sienelėse esančioms liaukoms, kurios gamina skrandžio sultis, turinčias pepsino, druskos rūgščių ir įvairių fermentų, būtinų maisto virškinimui. Dėl alkoholio sudirginimo liaukos pradžioje išskiria daug gleivių, o po to **jos atrofuoja**. Tokiu būdu atsiranda gastritas, jo nepašalinus jis gali pereiti į skrandžio vėžį. Kuo gėrimas dažniau naudojamas, tuo **silpniau veikia apsauginės organizmo jėgos** ir tuo didesnius sužalojimus atneša spiritiniai gėrimai.

**Skrandžio liaukoms atrofavus, žmogus įgauna iškreiptą apetito pojūtį. Natūralus alkio pojūtis padidėja, perkraunamas skrandis ir žarnynas, sutrikdomas normalus virškinimas. To pasekmė – virškinimo aparato sutrikimai.**

Kiekviena porcija alkoholio tik paaštrina virškinamojo trakto liaukų pakitimus!

# Alkoholis neša linksmybes ir suteikia drąsos

**Išgėrus** alkoholio nėra ir negali būti jokio linksmumo. Būseną, kurią geriantys asmenys įvardina ypatingu linksmumu – tai taip vadinamas „**narkotinis linksmumas**“, kuris nieko bendro neturi nei su laimės jausmu, nei su atsipalaidavimu. Tiesa ta, kad visos alkoholio rūšys ir dozės veikia kaip morfijus ar marihuana, t.y. sukuria **gėrio ir laimės iliuziją**, tuo pačiu nešdamas nepataisomą žalą, kaip ir bet koks kitas nuodas, įsibrovęs į organizmą. Tai tėra tik iliuzija, kad apsvaigus bendrauti su draugais linksmiau, greičiau atsipalaiduojama bei sumažėja įtampa.

**Alkoholis tik slopina baimes - drąsos jums nesuteikia. Vartodami alkoholį, kad pašalintumėte baimę, jūs pašalinate visas galimybes susidoroti su baimės šaltiniu ir taip atsiribojate nuo problemos šaltinio visam laikui. Alkoholis naikina drąsą!**

Linksmindamasis be alkoholio tu visuomet būni savimi, kontroliuoji savo elgesį, nešvaistai pinigų alkoholiui. Linksmybės blaivių draugų kompanijoje pačios geriausios. Siautulingame vakarėlyje mokėk būti nepriklausomas nuo alkoholio!

# Aš geriu tik dėl kompanijos

**Kodėl** geriantys asmenys spaudžia negeriančius vartoti alkoholį? Tai **būdinga visoms narkotinėms priklausomybėms**. Jei ir visi kiti taip elgiasi, tuomet ši veikla atrodo ne tokia absurdiška. Todėl geriantys asmenys linkę burtis į grupes. Toks elgesys dažnai paaiškinamas „draugiškumu“. Tiesa ta, kad nesvarbu, kaip stipriai jie stengtųsi įtikinti save ir kitus žmones, kad nepraranda savikontrolės, visi alkoholio vartotojai jaučia, kad **juos valdo kažkas velniška**. Geriantys asmenys jaučiasi saugiau, būdami tarp tokių pačių kaip ir jie, be to, alkoholio nevartojantys asmenys jiems nuolat primena apie jų kvailumą.

**Alkoholio vartojimas gali tapti antvisuomeniniu laisvalaikio leidimo būdu, nes sukuria barjerus tarp vartojančių alkoholį ir blaivių asmenų.**

Jeigu geri alkoholį „tik dėl kompanijos“ – suprask, kad tai ne priežastis, o pasiteisinimas!

# Vynas- sveika, nes turi daug vitaminų

**Labai** paplitusi nuomonė, kad vyno stiklinėje yra visos paros vitaminų norma. Dauguma žmonių kartoja šį **melą**, perskaitę tai vyno gamintojų literatūroje ir periodinėje spaudoje, kuri propaguoja vyno gėrimą. Iš tiesų kelis kartus apdorojant vynuoges maistinių medžiagų ir vitaminų jose beveik **nelieka**, tačiau cukrus, kurio apstu vynuogėse, **virsta etilo spiritu**.

**Alkoholis negali būti laikomas nei vitaminų, nei mikroelementų šaltiniu, nes, skatindamas šlapimo išsiskyrimą, jis pirmiausia sutrikdo elektrolitų pusiausvyrą organizme.**

Nepamirškime, kad daug daugiau antioksidantų, gerinančių širdies darbą, raudonųjų vynuogių sultyse, kuriose nėra alkoholio ir kurios nepažeidžia centrinės nervų sistemos!

# Alkoholį gamina pats organizmas, o apsinuodyti galima tik surogatu

**Kartais** galime išgirsti, esą alkoholis nuolat susidaro žmogaus organizme, todėl jis yra būtinas normaliam žmogaus egzistavimui. Taip, etilo spiritas nuolat susidaro mūsų organizme, tačiau tik kaip tarpinis sudėtingesnių organinių medžiagų skaidymo produktas. Taip pat greitai jis yra išskaidomas į paprastesnius cheminius junginius, ir jo mikroskopinis kiekis, kuris susidaro tokių reakcijų metu, **negali padaryti organizmui tos žalos**, kurią padaro sąmoningas alkoholinių mišinių vartojimas, tegul ir pačiomis „saikingiausiomis“ dozėmis.

Taip pat plačiai paplitusi nuomonė, esą pateikiami kaip „gėrimai“ etilinio spirito mišiniai būna „kokybiški“ (brangūs, rūšiniai vynai) ir „nekokybiški“ (pigi ar naminė degtinė). Iš tikrųjų cheminis **elementas  $C_2H_5OH$  yra nepakeičiamas visuose alkoholiniuose mišiniuose**, nepriklausomai nuo esančių juose saldžių ar karčių, „brangių“ ar „pigų“ priedų.

**Blogai išvalytų alkoholinių mišinių nuodingumas iš tikrųjų yra stipresnis, bet pagrindinis nuodijantis efektas visgi tenka etilo spiritui.**

Tiek ūmus, tiek chroniškas apsinuodijimas surogatais įvyksta dėl paties etilo spirito!

# MIKAS

## Alkoholio reklama nėra žalinga

**Teigiama**, kad alkoholio reklama skirta tik tam, kad padėtų vartotojui išsirinkti konkretų prekės ženklą, atrasti geriausią gaminį. Tuo tarpu Europos Alkoholio ir sveikatos forumo ekspertai teigia, kad „alkoholio reklama **skatina vaikus pradėti vartoti alkoholį anksčiau**, o jau vartojančius paauglius paskatina **vartoti alkoholį intensyviau**“. Dėl patrauklių reklamų ir formuojamo teigiamo alkoholio įvaizdžio jaunimas pradeda gerti vis anksčiau. Šiuolaikinė reklama turi labai paveikios psichologinės intervencijos požymius ir mokslo tyrimai įrodo tamprų alkoholio reklamos ryšį su vartojimo skatinimu bei vaikų ir jaunimo ankstyvesniu ir didesniu įtraukimu į alkoholio vartojimą.

**Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, daugelyje išsivysčiusių šalių alkoholio gaminiai yra labiausiai reklamuojami produktai: net 6 alkoholio pramonės kompanijos yra tarp 100 daugiausiai lėšų reklamai skiriančių kompanijų pasaulyje.**

Alkoholio reklama, sukurdamą alkoholio vartojimo kaip teigiamo socialinio elgesio modelio įvaizdį, formuoja labai stiprią palankią jo vartojimui aplinką!

# Reikia išmokyti žmones alkoholį naudoti saikingai, kultūringai ir alkoholikų neliks

„Saikingo“ vartojimo gynėjų pozicija yra klaidinga, nes **saikas vartojant alkoholį neegzistuoja**. Bet kokios alkoholio dozės ardo smegenis ir naikina pačias tobuliausias jos funkcijas. Vartojant alkoholį taip pat žalojami ir reprodukciniai organai. Tai reiškia, kad **žūsta ne tik žmogaus, kaip protaujančios būtybės dabartis, bet ir ateitis**. Seniai ir bekompromisiškai įrodyta, kad nekenksmingų alkoholio dozių nėra.

**Visa problema glūdi ne žmonėse, o alkoholyje, todėl kol alkoholio prieinamumas bus didžiulis, didelis išliks ir alkoholikų skaičius.**

Sąvoką „gerti saikingai“ reikia keisti sąvoka – „gyventi blaiviai“!

# Alkoholis žalą sukelia tik nedidelei grupei asmenų

Tvirtinama, kad alkoholis žalą sukelia tik nedidelei grupei asocialių asmenų, kurie nesugeba susivaldyti vartodami alkoholį. Tiesa ta, kad visa **problema slypi pačiame alkoholyje, o ne žmonėse.**

Didžioji dauguma piktnaudžiaujančių alkoholiu yra toli gražu ne asocialūs, bet paprasti, kasdien gatvėmis vaikstantys, turintys darbus ir šeimas žmonės. Pramonė mėgina įrodyti, kad normalūs piliečiai geria atsakingai ir tik „blogi“ – neatsakingai, sukeldami visas įmanomas problemas, sietinas su nesaikingu alkoholio vartojimu.

**JAV ir Didžiojoje Britanijoje maždaug 50% viso alkoholio suvartojama geriant rizikingai, t.y. daugiau nei rekomenduojama, nesaikingai arba girtaujant. Kitaip tariant, didelę dalį alkoholio pramonės pelno tiesiogiai lemia rizikingas vartojimas.**

Bet kuris alkoholio padauginęs žmogus priklausomai nuo aplinkybių pasižymi tokiu pačiu elgesiu. Tad suteikiant individualią pagalbą priklausomiems asmenims – problemos neišspręsim. Reikalinga įvesti prieinamumo ribojimus visiems žmonėms!

# Normalių alkoholio negeriančių žmonių apskritai nėra

**Alkoholio** pramonė prie galimų blaivininkų priskiria tik vaikus iki 16 metų, nėščias moteris ir vairuotojus. Faktas, jog kiekvienoje visuomenėje yra blaivininkų, neatitinka jų propaguojamos idėjos, kad alkoholio vartojimas visiškai normalus ir atsakingas dalykas. Pramonė kuria iliuziją, kad blaivininkai yra mažiau sveiki. Taigi, norintys būti sveiki ir aktyvūs visuomenės nariai, turi saikingai vartoti alkoholį. Alkoholio pramonė niekada viešai nepalaikys besaikio girtavimo, tačiau **didelė jų pelno dalis gaunama būtent iš nesaikingo alkoholio vartojimo**. Tuo tarpu mažmenininkai nesaikingą girtavimą skatina kainų politika ir nuolaidomis.

**Suaugusiųjų populiacijoje abstinentų dalis svyruoja nuo žemiausios – 2,5% Liuksemburge iki aukščiausios – 99,5% Egipte.**

**Kitose šalyse - Kinijoje - 48,6%, Airijoje - 22,0%, Meksikoje - 41,6% ir Rumunijoje - 38,0% gyventojų gyvena blaiviai.**

70% planetos gyventojų gyvena blaiviai!

## ŠALTINIAI:

- Allen Carr „Lengvas būdas suvaldyti alkoholį“, 2008.
- „Visa tiesa apie alų“, Lietuvos sveikata. Nuoroda internete: <http://www.lsveikata.lt/sveika-seima/virtuvs-subtilybs/26-virtuves-subtilybes/3134-visa-tiesa-apie-al.html>
- „Rusijoje jau viešinami faktai apie naikinantį alkoholio poveikį“, V.Liutkutė, 2011. Nuoroda internete: [http://koalicija.org/serveris/PS\\_IP/pranesimas%20spaudai\\_rusijoje%20jau%20viesinami%20faktai%20apie%20naikinanti%20alkoholio%20poveiki\\_ntakk\\_2011.02.18.pdf](http://koalicija.org/serveris/PS_IP/pranesimas%20spaudai_rusijoje%20jau%20viesinami%20faktai%20apie%20naikinanti%20alkoholio%20poveiki_ntakk_2011.02.18.pdf)
- „Septyni svarbiausi alkoholio pramonės skleidžiami mitai“, V.Liutkutė, N. Goštautaitė-Middtun, A.Veryga, R.Krušinskaitė, K.Zeltinis, 2011;
- Global Status Report on Alcohol and Health 2011, WHO. Nuoroda internete: [http://www.who.int/substance\\_abuse/publications/global\\_alcohol\\_report/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/index.html)
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. *WHO Expert Committee on Problems Related to Alcohol Consumption*. Ženeva, 2007.
- Ф.Г. Углов „Ломехузы“;
- Prof. A. Mayurov "Fundamentals of sobriology, prevention, sovial pedagogy and alcology" Vypusk 17, Sevastopol, 2008
- "Сберечь свободу" Русичи, Севастополь, 2008. Nuoroda internete: <http://www.rusichi.net>
- Ф.Г.Углов Человеку мало века 2001;
- „Psichologija formirovanija soznatelnoj trezvosti“ Jaroslavl, 2009 (Autorių kolektyvas: Gubočkin P.I ir kt.).

**Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, 2011.**