

## VĚDĚLA JSI, ŽE?

*Každý člověk reaguje na stejné množství alkoholu jinak. Tedy na účinek alkoholu má vliv výška, hmotnost člověka, ale také to, jestli jsi žena nebo muž.*

Ženy se opijí rychleji než muži. Je to způsobeno tím, že ženské tělo obsahuje méně vody než tělo mužské. Tím, že se alkohol smísí s vodou obsaženou v těle, je jeho účinek slabší. Proto to samé množství alkoholu působí na ženy silněji než na muže.

Pokud si člověk před vypitím alkoholu dá něco k jídlu, není jeho účinek tak silný. Je totiž zpomaleno vstřebávání alkoholu do krve.

Víš, že mnoho nehod způsobí nejen řidiči, cyklisté, ale i chodci, kteří se napili alkoholu? Pod vlivem alkoholu člověk neodhaduje dobře rychlost, vzdálenost a zvuky odkud přichází. Obvyčejné přecházení silnice může skončit pádem, případně srážkou s autem. Člověk totiž nevnímá skutečně to, co se děje kolem něj.

Někdo se snaží řešit své problémy alkoholem. Vzniká tak bludný kruh, protože místo vyřešení problémů může upadnout člověk ke stále větším depresím/psychickým problémům.

## *Co způsobuje pití alkoholu?*

U žen vlivem alkoholu vznikají a vyvíjejí se zdravotní problémy rychleji než u mužů.

Nebezpečí onemocnění jater, trávicího a nervového systému se zvyšuje i při občasném užití alkoholu. Otravy alkoholem u mladistvých mohou vzniknout i po relativně malé dávce alkoholu.

**Alkohol může zvyšovat hněv, podráždění, které může vyústit v násilí**

**Alkohol problémy neřeší, pouze problémy prohloubí a oddálí**

## **ZAJÍMAVÉ INFORMACE NALEZNEŠ NA:**

[www.pobavmeseoalkoholu.cz](http://www.pobavmeseoalkoholu.cz)

### **NEBO OSOBNĚ :**

**Magistrát města F-M, Odbor sociálních služeb**

Adresa: Radniční 1149, Frýdek-Místek

Tel. 773 748 758

**Poradna Modrý kříž**

Adresa: Malý Koloredov 811, Frýdek-Místek

Tel. 731 494 697

**ŽIVOT MÁŠ VE SVÝCH RUKOU  
ŽIVOT MÁŠ VE SVÝCH RUKOU**



**Vydalo: Statutární město Frýdek-Místek**

**Zpracovala: Mgr. Marcela Dyrková,  
Odbor sociálních služeb F-M**

**ŽIVOT MÁŠ VE SVÝCH RUKOU  
ŽIVOT MÁŠ VE SVÝCH RUKOU**



***Jen ty určuješ, jestli budeš úspěšný nebo..***

***Jen ty určuješ, jestli budeš zdravý nebo nemocný..***

***Jedno NE může změnit celý tvůj život.***

## Viš, co dělá s člověkem alkohol ?

Sebedůvěra člověka roste, je hovornější, uvolněnější. Má chuť se smát.

Má pocit větší družnosti s ostatními, přátelskosti, je výřečný, starosti se nezdají tak velké. Říká nebo dělá věci, které nejsou pro něho obvyklé. Stává se však méně pozorným, snižuje se jeho sebeovládání.

Je hlučný, nahlas zpívá nebo křičí. Stát rovně není nejednou tak jednoduché, motá se. Vidí dvojité, neslyší jasně, může mít zčervenalý obličej, má problém s udržením pozornosti. Přestává naslouchat ostatním, může být podrážděný, agresivní.

Člověk má problém chodit, stát. Blábolí, není snadné mluvit. Člověku je špatně od žaludku, má křeče/průjem, zvrací, ztrácí vědomí.

Člověk může upadnout do bezvědomí, pomoct se a nevědět o tom. Tělo trpí, může nastat smrt. Opilost škodí každému, zvláště mladým, jelikož jejich tělo se vyvíjí a neumí se s alkoholem natolik vypořádat, nedokáže ho zpracovat tak rychle jako tělo dospělého. Proto není pro nezletilého žádné bezpečné množství alkoholu a kvůli tomu jsou zákony, které lidem do 18 let zakazují alkohol nakupovat a konzumovat.

Další den můžeš mít bolest/motání hlavy, bude se ti chtít zvracet. Budeš mít pocit velké žízně. Játra zpracovávají alkohol dlouho a tomuto zpracování pomůžeš, pokud budeš pít hodně vody. Nejdůležitější fází spánku je fáze REM, kterou alkohol potlačuje. Proto se necítíš další den dostatečně vyspaná/ý.



## I když lidé ví, že není dobré pít alkohol, často mu podlehnou, protože neumí říct ne..

Odmítnutí alkoholu je těžké. Jediné co musíš, je rozhodovat se sám/a za sebe. Dobře vycházet s druhými neznamená jim ve všem vyhovět. Frajer/ka budeš, když dáš ostatním najevo, že máš svůj názor a nenecháš se jimi přemluvit na něco, s čím nesouhlasíš. Někdy je ale těžké vymyslet způsob jak odmítnout. Ukažme si tedy pár takových způsobů.

*Představ si, že jsi se dostal/a do situace, kdy tě kamarádi nutí pít alkohol..*

1. **Řekneš NE, nedám si.**
2. **Řekneš, že si dáš jindy.**
3. **Řekneš, že musíš domů pomáhat rodičům.**
4. **Řekneš, že by jsi raději šel/šla do čajovny.**
5. **Řekneš, že nemůžeš kvůli zákazu trenéra.**
6. **Řekneš, že musíš brzy vstávat na trénink.**
7. **Řekneš, že nemůžeš ze zdravotních důvodů.**
8. **Když situaci vytušíš, vzdálíš se. Vyhneš se takové situaci.**