

АЛКОХОЛ

## Између “бити кул” и “бити одговоран”...

### Сазнај!

Знање је снага! Позабави се проналажењем чињеница о алкохолу. Користи поуздане изворе да разбијеш бројне митове који о алкохолу постоје.

### Преузми контролу!

Буди свој! Постави сопствене границе и доноси сопствене одлуке! Не дозволи да ти било које окружење намеће изборе који могу бити опасни по тебе и твоје здравље. Оно треба да те служи још много година!

### Размисли!

Запитај се шта би те навело да пијеш. Ако је у питању неки проблем, знај - алкохол неће учинити да он нестане. Проблеми се решавају, не утапају се у алкохолу.

### Припреми се!

Ако не желиш да пијеш, а бојиш се притиска свог друштва, унапред добро припреми своје аргументе, буди самоуверен и непоколебљив. Ти знаш зашто не пијеш, то је твоја одлука, то треба да знају и други.

### Води рачуна о својим пријатељима!

Буди онај који не пије и који ће им рећи када је доста. Постарај се да дођу кућама у једном комаду и притом добро запамти све глупости које раде и говоре када су под дејством алкохола... Уколико им се деси нешто лоше, позови хитну помоћ и остани уз њих.

АЛКОХОЛ

## МИТ: “Сви то раде”

### У ствари...

Данас је све више младих који НЕ пију. Они су добро информисани, размишљају дугорочно и воде рачуна о свом здрављу. Многи од њих налазе боље начине да се добро проведу, да искористе своје време и потроше новац.

### Шта ти можеш да (у)радиш?

- Изабери да не пијеш! Саветуј своје пријатеље да не пију! Сваки минут вашег заједничког времена је драгоцен и нема репризу! Проводите га у разговору, шали, смеху, тога ћете се сутра сви сећати :-)
- Бави се спортом или рекреацијом која ти прија - то је најуспешнији начин да се ослободиш стреса, савладаш бес и умањиш тугу коју понекад осећаш. То ће позитивно утицати на твој изглед и тако подићи твоје самопоуздање :-)
- Обезбеди своје место у друштву тако што ћеш јасно показивати свој став, а не усвајати мишљење већине! Чврст став се гради и брани улагањем у знање! Знање је твој штит од глупости, предрасуда и лоших утицаја! Победи их тако што ћеш мислити својом главом :-)

АЛКОХОЛИ (ЛИ)ТИ?

Градски завод  
за јавно здравље  
Београд

# Алкохол и (ли) ти?





## Мислиш? Али...

### Мислиш...

"...Алкохол...у друштву, на журкама, на рођенданима, па делује прилично примамљиво... Сви су супер расположени.  
... Попићу вечерас, само мало, сигурно ће смањити ову трему и несигурност, можда би ми баш то напокон помогло да се осмелим... и коначно јој приђем... Можда чак успем и да започнем неки занимљив разговор... можда јој се допаднем..."

### АЛИ... Треба да знаш и да...

... Конзумирање алкохолних пића носи са собом много негативних последица. Алкохол може озбиљно нарушити твоје здравље, твој физички и ментални развој. Под дејством алкохола се много лакше можеш наћи у ситуацијама у којима не би никада волео да будеш. Претерано може озбиљно пореметити твоје односе са пријатељима, са породицом, може угрозити твоју емотивну везу, и будући професионални развој, твоју каријеру коју још ниси ни започео. Да, алкохол има своје мрачне стране...

### Можеш рећи:

"Претерано пијење? То раде неки други, не ја, не моја екипа! Алкохоличари? Па то су одрасли!"

### ИЛИ...

... се можеш постарати да ти и твоји пријатељи сазнају да алкохол може бити ВЕЋ САДА И ВАШ проблем!

### Можеш рећи:

"Шта је најгоре што може да ми се деси?"

### ИЛИ...

... можеш прво мало истраживати на ову тему и открити неке врло важне чињенице.

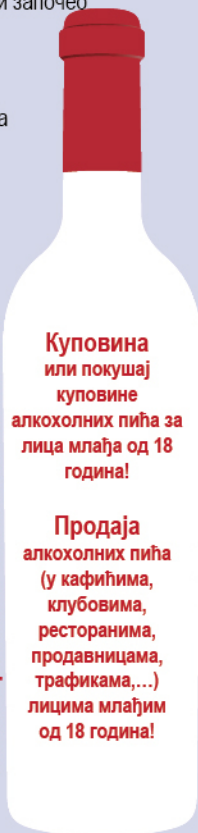
### Да, можеш рећи чак и:

"Па шта? Имам ваљда и ја право да учим из сопствених грешака?! Нећу бити ни први ни последњи..."

### ИЛИ...

... можеш изабрати да неке грешке једноставно не правиш.

Не заборави! ПРОТИВЗАКОНИТА ЈЕ:



**Куповина или покушај куповине алкохолних пића за лица млађа од 18 година!**

**Продаја алкохолних пића (у кафићима, клубовима, ресторанима, продавницама, трафикама,...) лицима млађим од 18 година!**



## Алкохол и(ли) ти?

Када си под дејством алкохола, радиш ствари које иначе не би. Да, могуће је да ћеш се усудити и да заиграш на журци, у клубу, можда чак и боље и слободније него када си трезан... Можда ћеш чак скупити храброст да започнеш разговор са девојком која ти се свиђа.

### Али...

Може ти се десити да кажеш некоме нешто што иначе никада не би, да се посвађаш са породицом, добрим пријатељима, чак и са потпуним странцима. Изнервираће те нешто што је неко рекао или урадио, на шта нормално не би ни обратио пажњу. Брже ћеш изгубити стрпљење, лакше ући и у физички обрачун, потући се, повредити се и/или нанети другима повреде, чак посегнути за оружјем...

### Јер...

...алкохол смањује твоју моћ самоконтроле – онако како твоје "кочнице" попуштају приликом ћаскања са теби драгом особом, тако отказују и у свакој другој, потенцијално опасној ситуацији.

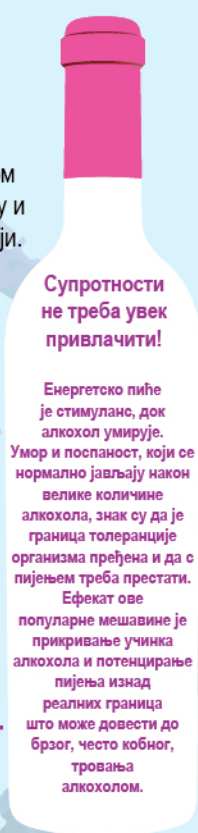
### Жаљење?

"Нисам ја крив... Био сам разваљен... Ничега се не сећам..."

Због тога ти се веома лако може десити да:

- Одеш много даље него што заправо желиш
- Имаш небезбедан сексуални однос или однос са неким са ким можда и не желиш
- Уђеш у ризичне ситуације са непознатим људима
- Возиш под дејством алкохола или уђеш у ауто са неким ко је пијан
- Пожелиш да експериментишеш са другим опојним дрогама

Енергетска пића и алкохол?



**Супротности не треба увек привлачити!**

Енергетско пиће је стимуланс, док алкохол умирује. Умор и поспаност, који се нормално јављају након велике количине алкохола, знак су да је граница толеранције организма пређена и да с пијењем треба престати. Ефекат ове популарне мешавине је прикривање учинка алкохола и потенцирање пијења изнад реалних граница што може довести до брзог, често кобног, тровања алкохолом.



## Ипак... Шта је најгоре што ми се може десити?

### Алкохол изузетно лоше утиче на:

#### ЗДРАВЉЕ

Алкохол је узрочник не само мамурлука, већ и других трајних оштећења здравља попут рака језика и грла, болести јетре, оштећења памћења и других функција мозга, депресије...

#### ОБРАЗОВАЊЕ

Алкохол значајно умањује концентрацију дан након пијења, али често чак и данима касније;

#### СПОРТ

Смањује физичку спремност и издржљивост на тренинзима и негативно се одражава на спортске резултате;

#### ИЗГЛЕД

Квари твој тен и утиче на повећање телесне тежине;

#### СЕКСУАЛНИ ЖИВОТ

Умањује способности и изузетно негативно утиче на расуђивање приликом ступања у сексуалне односе;

#### ОДНОСЕ С БЛИСКИМ ЉУДИМА

Када пијеш, лако занемарујеш своје пријатеље, породицу, улазиш у непотребне конфликте

## Алкохол те чини:

#### РАСЕЈАНИМ

Можеш врло лако негде заборавити и изгубити вредне личне ствари (мобилни телефон, кључеве, ранац, новчаник, јакну);

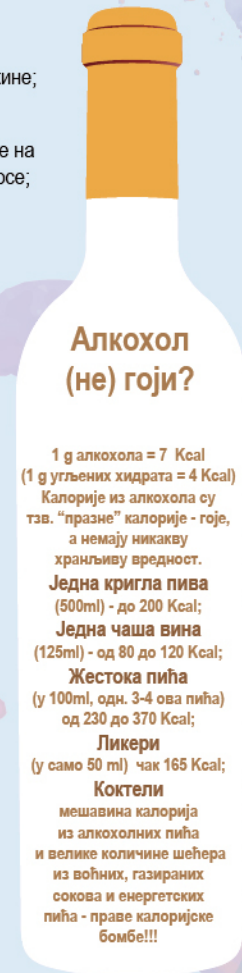
#### НЕОПРЕЗНИМ И НЕПРОМИШЉЕНИМ

Када пијеш много је већа вероватноћа да се упустиш у опасну ситуацију и/или постанеш жртва;

#### ОСРАМОЂЕНИМ И ИСМЕЈАНИМ

Ти можда мислиш да си забаван када си под дејством алкохола, ипак, веруј, други не мисле тако.

Алкохол не доноси популарност и прихваћеност, он те чини рањивим и одузима део твог карактера!!!



**Алкохол (не) гоји?**

1 g алкохола = 7 Kcal  
(1 g угљених хидрата = 4 Kcal)  
Калорије из алкохола су тзв. "празне" калорије - гоје, а немају никакву хранљиву вредност.  
Једна кригла пива (500ml) - до 200 Kcal;  
Једна чаша вина (125ml) - од 80 до 120 Kcal;  
Жесток пића (у 100ml, одн. 3-4 ова пића) од 230 до 370 Kcal;  
Ликери (у само 50 ml) чак 165 Kcal;  
Коктели мешавина калорија из алкохолних пића и велике количине шећера из воћних, газираних сокова и енергетских пића - праве калоријске бомбе!!!