# Czy Twój nastolatek ma problem z alkoholem?

Data aktualizacji
2024-06-04

Alkohol jest jedną z najbardziej powszechnych substancji psychoaktywnych używanych przez młodzież. Statystyki podają, że wiek inicjacji alkoholowej z roku na rok się obniża. Większość młodych ludzi zaczyna spożywać alkohol między 12 a 16 rokiem życia, gdy zyskują coraz większą niezależność.

W 2018 roku uczniowie najczęściej sięgali po piwo w drugiej kolejności – po wódkę, wino i inne mocne alkohole. Piwo stało się praktycznie stałym elementem spędzania wolnego czasu przez młodzież – na biwakach, na prywatkach, na dyskotekach. Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych ESPAD (Europejski Program Badań Ankietowych w Szkołach na Temat Używania Alkoholu i Narkotyków), wskazują, że po alkohol sięga ponad 92 proc. 15- i 16-latków oraz 96 proc. 17- i 18-latków.

Na sklepowych półkach pojawia się coraz szersza oferta napojów, które nazywane są piwem, ale nie zawierają alkoholu. Piwo bezalkoholowe nie jest zwykłym napojem, który gasi pragnienie w słoneczny dzień, ale produktem, który bezpośrednio wzbudza konkretne skojarzenia. Nazwa, forma podania (puszka lub butelka), smak i zapach – wszystko przywodzi namyśl tradycyjne piwo. Może to kształtować określone przyzwyczajenia.

Piwo etykietowane jako „bezalkoholowe” zazwyczaj nie jest zupełnie wolne od „procentów”. Większość napojów tego typu zawiera śladową ilość alkoholu. W niektórych przypadkach jego zawartość może wynosić nawet do 0,5 proc.

Warto wiedzieć, że szklanka 5 proc. piwa zawiera 10 ml czystego alkoholu; tyle samo znajduje się w kieliszku (100 ml) z 10 proc. winem oraz w małym kieliszku (25 ml) z 40 proc. wódką.

## Gdzie szukać pomocy?

- Na stronie **Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** znaleźć można poradniki, broszury i kontakty do poradni.
- **Program Pomarańczowa Linia** 801 14 00 68
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie **Niebieska Linia**

**Obejrzyj film** przygotowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia w ramach „Środy z profilaktyką”.