pacjent.gov.pl

Młodzież i alkohol – wielkie ryzyko

Data aktualizacji
2026-09-18

Picie alkoholu często może łączyć się z paleniem tytoniu i używaniem narkotyków oraz leków, a także innymi niebezpiecznymi zachowaniami. Może powodować agresję, bójki, a nawet popełnianie przestępstw, podejmowanie niepotrzebnego ryzyka, w tym przypadkowych kontaktów seksualnych. Młodzież powinna być tego świadoma i mieć pozytywny przykład zasad używania alkoholu w domu.

> **Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dla ludzi w wieku 20- 39 lat alkohol jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka przedwczesnej śmierci i niepełnosprawności –odpowiada za ok. 13 % wszystkich zgonów w tej grupie wiekowej.**

Obejrzyj film **Profilaktyka uzależnień** przygotowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Potrzebujesz pomocy? Wyszukaj w „Gdzie się leczyć”, wyszukiwarce NFZ

Poradnie leczenia uzależnień od alkoholu (wybierz z listy: „Leczenie uzależnienia od alkoholu” i wciśnij „Szukaj”).

Czy Twoje dorastające dziecko wie, że:

- alkohol bardzo szybko przedostaje się z przewodu pokarmowego do krwiobiegu, następnie poprzez krew dociera do mózgu
- efekty obecności alkoholu w organizmie pojawiają się już 10 minut po wypiciu pierwszej dawki.

> **Dzieci i młodzież są bardziej narażone na toksyczne działanie alkoholu.**

Alkohol:

- **wpływa na funkcjonowanie organizmu:**
  - powoduje przyspieszenie czynności serca, rozszerzenie naczyń krwionośnych, wzrost ciśnienia
  - wypicie dużej ilości alkoholu może doprowadzić do spowolnienia lub nawet zatrzymania oddechu
- **wpływa na emocje:**
  - może nasilać takie emocje jak rozdrażnienie i złość, co często prowadzi

do zachowań impulsywnych i agresywnych.

- **wpływa na zachowanie:**
  - często osoba pijąca staje się bardziej pewna siebie, rozmowna, łatwiej nawiązuje kontakty, a to może powodować nadmierne rozluźnienie
  - alkohol może także sprzyjać zachowaniom agresywnym – wdawaniu się w kłótnie i bójki
  - u niektórych osób pojawia się skłonność do brawury
    w stanie silnego upojenia alkoholowego pojawiają się problemy z utrzymaniem równowagi, ruchy pijącego są spowolnione i niezborne, mowa staje się bełkotliwa, a wypowiedzi niejasne i bezsensowne

- **wpływa na sprawność ruchową i myślenie:**
  - nawet niewielka dawka alkoholu powoduje pogorszenie odbioru
    wrażeń zmysłowych
  - wydłuża się czas reakcji
  - większe dawki (np. dwie butelki piwa) prowadzą do wyraźnego obniżenia zdolności do szyb kiego reagowania
  - następuje upośledzenie logicznego myślenia, krytycznej
    oceny sytuacji, zdolności do podejmowania racjonalnych decyzji

- **zagraża zdrowiu i bezpieczeństwu:**
  - pijący alkohol jest narażony na wiele poważnych zagrożeń, takich jak:
    wypadki, utonięcia i urazy, poważne zatrucia czy wręcz śmiertelne przedawkowania
  - pod wpływem alkoholu można stać się sprawcą wykroczenia,
    doświadczyć agresji i przemocy, w tym przemocy seksualnej

- **zagraża dobrym relacjom:**
  - konsekwencją nadużycia alkoholu mogą być konflikty z otoczeniem, zachowania agresywne oraz przemoc,
  - nie sprzyja wywiązywaniu się z obietnic i obowiązków

- **prowadzi do konsekwencji zdrowotnych:**
  - obniżenie sprawności intelektualnej
  - pogorszenie wyników w nauce
  - ograniczenie aspiracji życiowych.

Rodzice, najbliżsi są najważniejszym wzorem zachowań dla dzieci i młodzieży. Mogą też dawać największe wsparcie swoim dzieciom.

Istotne przy tym są dwa aspekty sprawowania kontroli:

- sprawdzaj, gdzie i z kim spotyka się dziecko oraz co robi w wolnym czasie,
- wprowadzaj jasne zasady przeciwko sięganiu poprzez nastolatka po substancje psychoaktywne, jak np.:
  - dzieci w naszej rodzinie nie piją alkoholu
  - dzieci w naszej rodzinie nie są częstowane alkoholem

- nigdy nie wsiadamy do samochodu, jeżeli kierowca pił alkohol
- podczas imprez rodzinnych zapewniamy atrakcyjne napoje bezalkoholowe.

Przeczytaj, jak przeciwdziałać piciu alkoholu przez młodzież w broszurze „**Alkohol to zawsze ryzyko**”.

Jak i gdzie szukać pomocy? Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków

Jak wspierać nastoletnie dziecko w podejmowaniu racjonalnych decyzji dotyczących alkoholu?

Gdzie szukać pomocy

Podstawową metodą leczenia uzależnienia od alkoholu jest psychoterapia – indywidualna oraz grupowa. Pomoc można uzyskać również w punktach konsultacyjnych, telefonach zaufania, stowarzyszeniach i klubach abstynenckich oraz wspólnotach anonimowych alkoholików. Zapytaj o pomoc lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)

Osoby uzależnione od alkoholu i narkotyków mają prawo do świadczeń zdrowotnych finansowanych przez NFZ w zakresie leczenia odwykowego.

Tu znajdziesz pomoc:

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Poradnie leczenia uzależnień od alkoholu (wybierz z listy: „Leczenie uzależnienia od alkoholu” i wciśnij „Szukaj”).

801 140 068 „Pomarańczowa Linia” – system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się

800 120 002 Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

800 199 990 Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia. Telefon bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00,, **www.poradniauzaleznienia.pl**

Źródło materiału: **Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom**

Przeczytaj także

Dlaczego alkohol jest szkodliwy

Alkohol działa szkodliwie na niemal wszystkie tkanki i narządy. Wchodzi w bezpośrednie reakcje z fizjologicznymi substancjami w organizmie człowieka

Dziecko w kryzysie psychicznym

Dziecko, które przeżywa kryzys, choruje psychicznie lub jest uzależnione, może zostać objęte odpowiednią opieką specjalistów

Czy Twoje dziecko pali?

Eksperci alarmują: 50% uczniów próbowało palić papierosy, a co czwarta osoba w wieku 15–18 lat robi to codziennie. Jak pomóc nastolatkom w wyjściu z nałogu?