

## Vliv alkoholu na zdraví

Následky dlouhodobého pravidelného pití alkoholu:

- poškození nervového systému
- poruchy činnosti jater
- změny tělesné hmotnosti
- problémy v sexuální oblasti
- zvýšené riziko nádorových onemocnění a psychických poruch
- spojitost se špatnými výsledky ve škole / v práci
- poruchy paměti
- horší soustředění
- alkoholová demence
- riziko přechodu k jiným návykovým látkám

Bezprostřední následky pití alkoholu:

- výraznější zkreslení vnímání
- zvýšená ochota riskovat
- snížení sebekontroly a pudu sebezáchovy
- vystupňování agresivity
- zesílení prožívaných emocí
- zvýšené riziko poranění a úrazů

### **Ze zdravotnického hlediska neexistuje bezpečná dávka alkoholu u dětí a mladistvých.**

Proč je u dětí a dospívajících pití alkoholu rizikovější než u dospělých:

- snadnější poškození nevyzrálého organismu
- těžké otravy mohou nastat již při nízkých dávkách (menší hmotnost, pomalejší odbourávání alkoholu)
- rychlejší rozvoj závislosti (začít pít mezi 11. - 14. rokem znamená 19% šanci na závislost na alkoholu za 10 let X začít pít po 19. roce znamená 1% šanci na závislost na alkoholu za 10 let)
- výše uvedené bezprostřední následky pití alkoholu jsou častější a intenzivnější

Mohlo by vás zajímat:

- v ČR umírá ročně asi 6 500 osob v důsledku konzumace alkoholu
- v ČR se rizikové pití týká cca 14 % populace 15+ (znamená to více než 3 piva denně nebo 3 sklenice vína u mužů; u žen pak 2)
- V ČR je cca 300 000 závislých osob (včetně odhadu počtu nediagnostikovaných, tj. cca 3 % populace)
- 13 let je průměrný věk první konzumace sklenice alkoholu v ČR (1. místo v Evropě)
- zkušenost s opilostí má v ČR v 11 letech 10% dětí, ve 13 letech 50 % dospívajících

### **Čím nižší je věk konzumenta alkoholu, tím je pití alkoholu rizikovější.**

Obecná prevence, ve které může hrát skauting významnou roli:

- posilování měkkých dovedností (umění odmítnout, zvládání stresu, zdravé sebevědomí)
- snižování dostupnosti alkoholu
- nabízení lepších možností trávení volného času, odpočinku, navození dobré nálady

- být součástí prevence a posunu sociální normy ve vztahu k alkoholu ve společnosti ČR

Zdroje:

- [https://www.pppaspcvysocina.cz/sites/default/files/prilohy/prevence\\_rizikoveho\\_chovani\\_ve\\_skolstvi.pdf](https://www.pppaspcvysocina.cz/sites/default/files/prilohy/prevence_rizikoveho_chovani_ve_skolstvi.pdf) ↗ - Miovský: Prevence rizikového chování ve školství
- <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2009/01/14.pdf> ↗
- <https://www.alkoholpodkontrolou.cz/> ↗
- <https://www.drogy-info.cz/publikace/vyrocnizpravy/souhrnna-zprava-o-zavislostech-v-ceske-republice-2021/> ↗
- <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/alcohol> ↗

Další možnosti ke čtení o tématu:

- Co dělat, když dítě pije: <https://www.nzip.cz/clanek/196-alkohol-a-deti> ↗
- MŠMT - Rizikové chování ve školním prostředí – rámcový koncept: [https://www.msmt.cz/file/49652\\_1\\_1/](https://www.msmt.cz/file/49652_1_1/) ↗
- <https://www.pjjsrozumem.cz/> ↗