



W

dzisiejszych czasach, gdy społeczeństwo coraz bardziej zwraca uwagę na zdrowie i dobre samopoczucie, kluczowe jest uświadomienie młodym ludziom, jakie ryzyko niesie ze sobą wczesna inicjacja alkoholowa. Statystyki są nieubłagane - wczesne eksperymentowanie z alkoholem znacznie zwiększa ryzyko rozwoju problemów zdrowotnych i społecznych w przyszłości. W kontekście tych zagrożeń, niezwykle ważne staje się wyznaczenie jasnych i zdrowych oczekiwań dotyczących bezpiecznego i legalnego spożywania alkoholu.

W Polsce nielegalne jest posiadanie alkoholu przez niepełnoletnich, a minimalny wiek dozwolony do spożywania alkoholu to 18 lat. Im wcześniej młoda osoba zacznie pić, tym większe prawdopodobieństwo, że będzie miała problemy związane z alkoholem jako nastolatek lub w dorosłym życiu.

Spożywanie alkoholu może:

- Wpływać na nastrój, myślenie i podejmowanie decyzji,
- Wpływać na oceny i niszczyć relacje młodej osoby,
- Powodować długotrwałe szkody dla mózgu i ciała,
- Sprawić, że młoda osoba wpadnie w kłopoty prawne, doprowadzi do urazów lub śmierci siebie lub innych,
- Prowadzić do zaburzeń związanych z używaniem alkoholu (AUD).

AUD (alcohol use disorder) charakteryzuje się trudnościami w zaprzestaniu lub kontrolowaniu spożycia alkoholu pomimo negatywnych konsekwencji. Jest to zaburzenie spektrum, co oznacza, że może mieć formę łagodną, umiarkowaną lub ciężką. Obejmuje to warunki, które ludzie określają jako nadużywanie alkoholu, uzależnienie od alkoholu lub - potocznie - alkoholizm.

Zbyt niebezpieczne dla młodych ludzi

Oto niektóre z zagrożeń związanych z piciem alkoholu przez osoby niepełnoletnie:

- Złe osądy i lekkomyślne zachowanie.

Ludzie mogą nie zdawać sobie sprawy, że zdolność do podejmowania kluczowych decyzji, jak również koordynacja i sprawność motoryczna, są już osłabione na długo przed tym, jak osoba wykazuje jawne oznaki nietrzeźwości. Alkohol zmniejsza również zahamowania i zdolność oceny sytuacji, co może prowadzić do lekkomyślnych decyzji. Im więcej alkoholu, tym wolniejszy staje się czas reakcji, a zachowanie jest się słabo kontrolowane i czasem nawet agresywne.

- Luki pamięci i przedawkowanie

Alkohol może również powodować luki w pamięci osoby dotyczące wydarzeń, które miały miejsce podczas jej nietrzeźwości. Spożywanie dużych ilości alkoholu może również prowadzić do zagrażającego życiu [przedawkowania alkoholu](#) z powodu wyłączenia podstawowych funkcji życiowych.

- Obrażenia i śmierć

W USA, co roku, umiera około 4 tys. osób poniżej 21. roku życia z przyczyn związanych z alkoholem, takich jak wypadki samochodowe, oparzenia, upadki i inne nieumyślne obrażenia.

- Problemy poznawcze

Mózg wciąż rozwija się przez lata nastoletnie. Badania pokazują, że nadmierne picie w młodym wieku może powodować długotrwałe uszkodzenia zdolności uczenia się, pamięci i rozumowania.

- Zaburzenia związane z używaniem alkoholu

Im wcześniej dana osoba zaczyna pić, tym większe prawdopodobieństwo, że w pewnym momencie życia rozwiną się u niej problemy związane z alkoholem. Osoby w wieku 26 lat i starsze, które zaczęły pić przed 15. rokiem życia, są 4 razy bardziej narażone na rozwój zaburzeń związanych z używaniem alkoholu (AUD) w porównaniu z tymi, którzy zaczęli pić po 21. roku życia lub później. Ryzyko dla kobiet w tej grupie jest prawie półtora raza większe niż dla mężczyzn.

Kto jest zagrożony?

Istnieją czynniki, które mogą wskazywać, że osoba jest bardziej narażona na rozwój

problemów związanych z używaniem alkoholu.

Początek w młodym wieku. Im wcześniej osoba zaczyna pić, tym większe ma ryzyko, że w późniejszym życiu rozwiną się u niej zaburzenia używania alkoholu.

Impulsywny temperament. Niektórzy ludzie mają silną potrzebę działania impulsywnego i poszukiwania nowych doświadczeń. Mają oni wyższe ryzyko wcześniejszego rozpoczęcia picia i rozwoju problemów z związanych z alkoholem.

Przyjaciele pijący alkohol. Im więcej przyjaciół pijących alkohol ma dana osoba, tym bardziej prawdopodobne, że również ona będzie pić.

Bliscy członkowie rodziny z problemami alkoholowymi. To zwiększa ryzyko problemów z alkoholem u danej osoby, ale to nie jest nieuniknione.

Zachowania lub doświadczenia zwiększające ryzyko problemów związanych z alkoholem. Młodzież, która doświadczyła traumy we wczesnym dzieciństwie lub która ma problemy behawioralne i problemy zdrowia psychicznego, takie jak depresja czy ADHD, lub stosuje inne substancje, może być bardziej narażona na rozwój zaburzeń używania alkoholu w okresie dorastania.

Źródło:

[Too Soon = Too Dangerous](#), NIAAA, 2023