



### **Tanácsok egy egészségfejlesztési és prevenció szakembertől a javában tartó fesztiválszezonra**

**Bár a legutóbbi WHO jelentés alapján elmondhatjuk, hogy kevesebb alkoholt isznak a magyarok, mint néhány évvel korábban, még mindig problémát jelent a túlzott alkoholfogyasztás, különösen a nyári melegben. Ráadásul a számok azt mutatják, hogy a 15-24 éves fiatalok sokkal többször számolnak be az ún. rohamivásról, tehát alkalmanként akár 4-6 ital elfogyasztásáról, mint a náluk idősebb felnőtt korosztály. Ha ennyire általános a rendszeres alkoholfogyasztás, akkor viszont érdemes legalább ésszel inni, hiszen nem mindegy, hogy egy-egy alkalommal mennyire sokkoljuk a májunkat és hogyan éljük túl a másnapot. Hogyan fogyasszunk felelősen alkoholt? Dr. Simich Rita egészségfejlesztési és prevenció szakember segítségével adunk tanácsokat.**

A 15-19 év közötti középiskolás korú fiatalok közül a lányok csaknem 20 százaléka, illetve a fiúk több, mint 56 százaléka számolt be arról a WHO legutóbb kiadott jelentése alapján, hogy a kutatást megelőző 30 napban része volt ún. rohamivásnak, vagyis, legalább 4-6 pohár alkoholt megivott azzal a céllal, hogy lerészegedjen. Mindez a 20-24 év közötti fiatal felnőttek tekintetében még elkésőbb, hiszen náluk a lányoknál több, mint 30, a fiúknál pedig csaknem 70 százalék az arány. A szakértők szerint az alkoholfogyasztási szokásainkat a környezetünk alakítja: egy 2016-os angol kutatás alapján [\[2\]](#) a megkérdezett 11-15 évesek 74 százaléka azért kezdett inni, mert a barátaik előtt menők akartak lenni, 63 százalékuk egyszerűen a társaság részesének érezte ettől magát, ugyancsak 61 százalékuk pedig kifejezetten érezte a környezete nyomását, és ezért nyúlt alkoholhoz. Ez pedig könnyen fokozódhat a nyári

szünetben, illetve a fesztiválszezonban, amikor sokszor csak a rosszullét szab határt az elfogyasztott alkoholmenységnek.

*„A lazulás már általában az adott fesztiválon kívül (olcsóbban) elkezdődik. Van, akinek itt véget is ér a várva várt bulizás és mehet a kukába a megvásárolt belépő. Van, aki beér és még folytatja és ezt is túléli, de sokaknak idő előtt befejeződik a buli. Félreértés ne essék, a prevenció nem az élvezetek teljeskörű tiltásáról szól. A cél csak az, hogy adott helyzetben a legjobb döntést hozza meg mindenki. Használd az eszed! – ez a felelős alkoholfogyasztás egyik legfontosabb alappillére”* – véli Dr. Simich Rita egészségfejlesztési és prevenciószakember, aki néhány fontos tanáccsal, tippel látja el a fesztiválozókat.

### **1. 1. Józan ésszel mérd fel, hogy mennyit bírsz el!**

Ha kezdő vagy, akkor azért igyál lassan, ha pedig már többször próbáltad az alkoholt, akkor a korábbi tapasztalataidra alapozva gondold át, hogy mennyi fér bele, mi az a pont, amit még elbír a szervezeted. Tűzz ki egy határt még józanul, a buli elején és ne engedd, hogy a szórakozás hevében vagy a társaság nyomására annál többet fogyassz, hiszen a szervezeted és a másnapod fogja bánni!

### **1. 2. A fiúk és a lányok máshogyan működnek**

Sokan hajlamosak tartani a csapat „tempóját”, tehát azért inni, mert a többiek is ezt teszik, pedig egyéneként változik, hogy ugyanaz az alkohol mennyiség hogyan hat. Különösen igaz ez a lányok és fiúk relációjára, hiszen nemcsak a méret a lényeg: a fiúk vízháztartása 20-30 százalékkal magasabb, így egy azonos súlyú fiú is jobban bírhatja az alkoholt ugyanakkora lány társánál.

### **1. 3. Tarts szünetet két alkoholos ital között!**

Az este ne csak az alkoholos italokról szóljon, hiszen a cél nem lehet a teljes lerészegedés, maradj inkább a szinten tartásnál. Ezt pedig úgy érheted el, ha két alkohol közé beiktatsz egy alkoholmentes kört is, amivel a véralkohol szintedet valamelyest normalizálhatod ezzel pedig megelőzheted, hogy kidőlj a buli vége előtt.

### 1. 4. Ne feledkezz meg az evésről!

Bulizás közben hajlamosak vagyunk úgy érezni, hogy az alkoholtól elteltünk és nem vagyunk éhesek, pedig a szervezetednek szilárd táplálékra is szüksége van, ha alkoholt fogyasztasz. A fesztiválok tele vannak streetfood standokkal, finomabbnál finomabb falatokat kóstolhatsz, de magaddal is tudsz vinni apró snacket. Hogy biztosan ne legyen baj: egyél ilyenkor magas fehérje-és zsírtartalmú ételeket, mint a csirke vagy a földimogyoró, amelyek segítenek abban, hogy az alkohol lassabban szívódjon fel a keringési rendszerben, meggátolva ezzel a rosszulletet és a szervezeted erősebb károsodását.

És persze végül, de nem utolsó sorban a buliban nem minden rólad szól, éppen ezért fontos, hogy legyél szociális és figyelj oda másokra is, de ne te határozd meg mások alkoholfogyasztási szokásait. Ittas társadat soha, semmilyen körülmények között ne hagyd magára, ha pedig te, vagy társaságodban valaki más rosszul van, kérj a 112-es hívószámon orvosi segítséget!