

# TÉNYEK, TÉVHITEK AZ ALKOHOLFogyasztásról

„Csak az az alkoholista, aki nagy mennyiségű alkoholt iszik és rendszeresen felönt a garatra.”

Az alkoholista nem feltétlenül fogyaszt nagy mennyiségű italt. Van olyan alkoholista, akik rendszeresen isznak, és bár soha sem részegek, soha nem is józanok. Az alkoholista nem tudja előrelátni az ivás kimenetelét.

„A mértékletes alkoholfogyasztás egészséges!”

A vörösborban lévő antioxidáns vegyület, a rezveratrol valóban jó hatással van a szívre és az érrendszerre, ám az orvosok ebből is csak heti 4-5 pohár elkortyolását javasolják – persze, nem egyszerrel! Maga az alkohol ugyanis sem a vérnyomást, sem a koleszterinszintet nem csökkenti, sőt még az anyagcserét sem „pörgeti fel”.

„Napi egy ital még nem iszákosság!”

A nemzetközi etalonnak tartott irányelv szerint a heti 7 adag alkohol nőknél már „a kellenél több alkoholt fogyasztó” kategóriába történő besorolással jár. Férfiaknál ez a mennyiség kétszeres, tehát őket 14 egy-ségnyi ital fölött lehet egészségügyileg veszélyeztetetnek tekinteni.

„Az alkohol csak a májnak rossz!”

Az alkohol mint toxin elsősorban a méregtelenítésért felelős szervet, a májat károsítja, így az ottani sejtek működésképtelenné válásához vezethet. Ezen kívül azonban károsítja a szívet, az érrendszert, a gyomrot, a beleket, az agyat, az idegeket, ráadásul számos daganattípus kialakulásának kockázatát is növelheti.

„Jobb az ivászatot egyszerre letudni!”

Sajnos sokan úgy vélik, hogy az alkalmankénti nagyobb mennyiségű alkoholfogyasztás kevésbé ártalmas, mint a gyakoribb, ám szerényebb. Ez még inkább növeli a szív- és érrendszeri gondok kockázatát, valamint súlyosan terheli a májat – ráadásul szélsőséges hangulatváltozáshoz, akár öngyilkossági hajlam megjelenéséhez is vezethet.

# NEM ISZOM... DE A CSALÁDTAGOM IGEN

Mit tegyen, ha hozzátartozója alkoholbeteg? Milyen módon tud neki segíteni? Hogy fogjon hozzá?

**1 TÁJÉKOZÓDJON  
ÉS ÉRTSE MEG A BETEGSÉGET!**

**2 TÁJÉKOZTASSA A KÖZELI ROKONOKAT  
ÉS A BARÁTOKAT A PROBLÉMÁRÓL!**

**3 BOCSSÁSSA MEG  
A SZENVEDÉLYBETEG HIBÁIT!**

**5 NE HAGYJA A BETEGRE A HAZUGSÁGOKAT,  
SZAKÍTSA INKÁBB FÉLBE A BESZÉLGETÉST!**

**6 ÉRTÉKELJE A BETEG JÓ TULAJDONSÁGAIT,  
NE A NEGATÍVAKAT BÍRÁLJA!**

**7 EMLÉKEZTESSE RÉGI ÉNIJÉRE,  
ELEVÉNÍTSE FEL A BOLDOG PILLANATOKAT!**

Amennyiben sem egyedül, sem a család segítségével nem tud változtatni, kérjen segítséget! Ha van a környezetükben olyan személy, akire az alkoholfüggő beteg hallgat, például egy rokon, akit az illető tisztel, akkor az ő segítségével győzze meg a beteget, hogy forduljon orvoshoz.

## EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA KENÉZY GYULA KÓRHÁZ ÉS RENDELŐINTÉZET



Hétfő - Csütörtök: 7.30-16.00

Péntek: 7.30-13.30

Telefon: 06 52 513-603

E-mail: efi@kenezyorhaz.hu

Honlap: www.efi.kenezyorhaz.hu



# VAN KIÚT!

Alkoholbeteg vagyok?

Alkoholista vagyok,  
de szeretnék leszokni

Már nem iszom...  
Mit tegyek, hogy ne szokjak vissza?

Tények, tévHITEK  
az alkoholfogyasztásról

Nem iszom,  
de a családtagom igen

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA - DEBRECEN

# ALKOHOLBETEG VAGYOK?

- Érezte már valaha, hogy sokat iszik, és abba kellene hagynia az ivást?
- Érezte már rossznak vagy bűnösnek magát az ivási szokásai miatt?
- Kezdte már a reggelt egy feles elfogyasztásával, csak azért, hogy megnyugtassa az idegeit?
- Került-e már alkoholfogyasztás miatt nehéz anyagi helyzetbe?
- Befolyásolta-e már az alkohol a családi életedet?

Ha csak egy kérdésre is igennel válaszolt, akkor Önnek gondja van az ivással. Ha egynél több kérdésre mondott igent, akkor több mint valószínű, hogy Ön alkoholbeteg, ezért érdemes segítséget kérnie.

**Ismerje fel időben betegségét,  
és változtasson!**



## TUDTA-E?

Az alkoholizmus kóros állapot, ami számos egészségügyi probléma mellett, hosszútávon személyiségtorzulást eredményezhet, amelynek egyik lehetséges következménye lehet társas kapcsolatokban bekövetkezett negatív változás.

# ALKOHOLISTA VAGYOK, DE SZERETNÉK LESZOKNI

Eldöntötte, hogy változtatni szeretne, de nem tudja, hogyan fogjon hozzá, hová fordulhat segítségért? Válassza ki az Ön számára leginkább megfelelő megoldást!



**HÁZIORVOS**



**SZAKORVOSOK**

Pszichológus  
Pszihiáter  
Addiktológus



**INTÉZETEK**  
Kenézy Gyula Kórház  
Egészségfejlesztési  
Iroda



**ÖNSZERVEZŐ  
KLUBOK**

## KENÉZY GYULA KÓRHÁZ ÉS RENDELŐINTÉZET EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA

4026 Debrecen, Bethlen u. 11-17. Zöld szektor III. emelet 3042-es szoba  
Telefon: 06 52/513-603

E-mail: efi@kenezycorhaz.hu Web: efi.kenezycorhaz.hu

## FELNŐTT PSZICHIÁTRIAI OSZTÁLY

4031 Debrecen, Bartók Béla út 2-26.

Telefon: 06 52/511-777

E-mail: fpszichiatr@kenezycorhaz.hu

## ANONIM ALKOHOLISTÁK:

Nagytemplom - Ifjúsági Központ

Debrecen, Leány u. 2.

06-20/531-7569

## ANONIM ALKOHOLISTÁK DEBRECENI GYŰLÉSEI:

Hétfőnként 18:00, Leány u. 2.

Debrecen Nagytemplom - Ifjúsági Központ

06-20/531-7569

Keddenként 18:00, Rákóczi út 7.,

Vakok és Gyengénlátók Háza

06-70/551-4431

Szerdánként és vasárnaponként 18:00, Böszörményi út 1.

Debreceni Karitatív Közhasznú Egyesület (volt Malom)

06-70/227-1703

# MÁR NEM ISZOM... MIT TEGYEK, HOGY NE SZOKJAK VISSZA?

A tartós eredmény eléréséhez tisztában kell lenni azzal, hogy az alkoholbetegségből nem lehet meggyógyulni, és a sikeres leszokás elengedhetetlen kelléke a teljes absztinencia (önmegtartóztatás). Valamennyi program, ami meg akarta tanítani a betegeket a mértékletes használatra, sikertelen volt - azaz csak a teljes önmegtartóztatás vezethet sikerre.

Általános recept nincs, de kellő elszántság és kitartás esetén tartós gyógyulás érhető el.



## KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

A Kenézy Gyula Kórház és Rendelőintézet Egészségfejlesztési Iroda alkoholeszokást támogató csoportja havi rendszerességgel tartja üléseit. A szakember által vezetett csoportülések legfőbb célja, hogy a magányosság, az egyedüllét, a meg nem értettség érzésétől megszabadítsa és a teljes értékű, józan élet felé terelje az alkoholbetegeket.