



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ ΓΙΑ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

- Το αλκοόλ που περιέχεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη και έχει κατασταλτικές ιδιότητες στο κεντρικό νευρικό σύστημα, μειώνει τις αναστολές και επηρεάζει τη διάθεση και τη συμπεριφορά σου.
- Το αλκοόλ ως νόμιμη ψυχοδραστική ουσία φέρει πολλούς κινδύνους. Το αλκοόλ είναι η κύρια αιτία των οδικών ατυχημάτων. Ένας στους τρεις οδηγούς που σκοτώνονται σε τροχαία στην Κύπρο έχει στο αίμα του αλκοόλ. Στην Κύπρο εκτιμάται ότι περίπου το 4.5% του πληθυσμού είναι εξαρτημένο στο αλκοόλ ενώ το 4% όλων των θανάτων οφείλονται στην κατάχρηση του αλκοόλ.
- Όσο περισσότερο αλκοόλ καταναλώνεις τόσο περισσότερες οι πιθανότητες να αντιμετωπίσεις προβλήματα όπως: **κατάθλιψη και αυξημένο άγχος**, **αϋπνίες και μειωμένη ενέργεια**, **δυσκολίες στη σεξουαλική λειτουργία**, **άσχημη επιδερμίδα**, **αύξηση βάρους λόγω των θερμίδων**, **προβλήματα στις σχέσεις, στο σχολείο και στην οικογένεια**.
- Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει σωματική και ψυχική εξάρτηση και να προκαλέσει σοβαρές βλάβες σε όλα τα όργανα. Αν πίνεις αλκοόλ από πολύ νεαρή ηλικία, αυτό μπορεί να επηρεάσει το εγκέφαλο σου που ακόμα αναπτύσσεται. Τα πιο νεαρά σώματα, είναι μικρότερα και σε μέγεθος και συνεπώς μεθούν γρηγορότερα. Το συκώτι, που και αυτό είναι σε ανάπτυξη δεν μπορεί να αποβάλει το αλκοόλ, με αποτέλεσμα να κάνεις ζημιά σε ένα από τα πιο σημαντικά και ζωτικά όργανα σου.
- Αν πίνεις πολύ σε μια περίπτωση, είναι πολύ πιθανό:
  - να μειωθούν τα αντανακλαστικά σου, να υπερεκτιμήσεις τις ικανότητές σου και να βλάψεις τον εαυτό σου (5 φορές πιο πιθανό να εμπλακείς σε ατύχημα)
  - να έχεις σεξουαλική επαφή για την οποία ίσως εσύ ή και το άλλο άτομο μετανιώσετε
  - να κολλήσεις σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως για παράδειγμα κλαμύδια, έρπητα γεννητικών οργάνων, κονδυλώματα, ηπατίτιδα Β και Γ
- Η κατανάλωση ενεργειακών ποτών με αλκοόλ λόγω της καφεΐνης που περιέχει, σε ξεγελά στο να πιστεύεις ότι δεν είσαι και τόσο μεθυσμένος και σε ωθεί να πίνεις περισσότερο.

### ΜΥΘΟΙ & ΑΛΗΘΕΙΕΣ

**Μύθος** Το αλκοόλ επηρεάζει το ίδιο γυναίκες και άνδρες.

**Η αλήθεια είναι ότι...** Οι άνδρες έχουν μεγαλύτερο ποσοστό νερού στον οργανισμό τους (62%) σε σύγκριση με τις γυναίκες (52%) και επομένως το αλκοόλ διαλύεται ευκολότερα στον οργανισμό των ανδρών. Υπάρχουν φυσικά και άλλοι παράγοντες που μπορούν να καθιστούν τις γυναίκες πιο ευάλωτες όπως το ύψος, το βάρος και το λίπος.

**Μύθος** Ο μαύρος καφές, οι συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα και το κρύο ντους βοηθούν να συνέλθεις από το μεθύσι.

**Η αλήθεια είναι ότι...** τα όργανα το οποίο αποβάλλει το αλκοόλ από το αίμα είναι το συκώτι σου. Αυτό γίνεται με συγκεκριμένη ποσότητα αλκοόλ ανά ώρα, συνεπώς δεν υπάρχει τρόπος να επισπεύσεις την διαδικασία αυτή.

**Μύθος** Αν πινεις μπίρα, κρασί και κοκτέιλ σε μια καθισιά μπορεί να μεθύσεις πιο πολύ.

**Η αλήθεια είναι ότι...** Αν συνδυάσεις διάφορα αλκοολούχα ποτά μπορεί να έχεις τάσεις εμετού ή να πονάει το στομάχι σου. Αυτό που μετρά όμως είναι η περιεκτικότητα αλκοόλης στο αίμα!



**Μύθος** Το αλκοόλ δεν είναι τόσο επικίνδυνο όσο άλλες ουσίες.

**Η αλήθεια είναι ότι...** Το αλκοόλ αυξάνει τις πιθανότητες για σοβαρές ασθένειες όπως ο καρκίνος. Αν καταναλώσεις υπερβολικές ποσότητες αλκοόλ, πολύ γρήγορα μπορεί αυτό να σε οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο λόγω δηλητηρίασης.

### ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

- Είναι παράνομο να προσπαθήσεις να αγοράσεις αλκοόλ ή/και να σου το σερβίρουν εάν είσαι κάτω των 18 ετών. Οποιοσδήποτε ιδιοκτήτης ή διευθυντής μαγαζιού πωλεί ή/και σερβίρει αλκοόλ σε άτομα κάτω των 18, θεωρείται ένοχος ποινικού αδικήματος.
- Είναι παράνομο να εισέρχεσαι σε νυκτερινό κλαμπ εάν είσαι κάτω των 17 ετών. Οποιοσδήποτε ιδιοκτήτης ή διευθυντής κλαμπ επιτρέπει την είσοδο ατόμου κάτω των 17 ετών, θεωρείται ένοχος ποινικού αδικήματος, εκτός και αν το άτομο συνοδεύεται από τους γονείς ή τον κηδεμόνα του.
- Είναι παράνομο να οδηγείς όταν η ποσότητα του αλκοόλ στο αίμα ξεπερνά τα 50mg ανά 100ml και στην εκπνοή τα 22 mg ανά 100ml. Αν ξεπεράσεις το νομικό όριο ποσότητας του αλκοόλ στο αίμα και την αναπνοή κατά την οδήγηση, η ποινή μπορεί να περιλαμβάνει πρόστιμο ή/και πρόσθεση βαθμών στην άδεια οδήγησης ή και αφαίρεση της άδειας οδήγησης σε περίπτωση που παραβιάσεις τον νόμο συστηματικά.

### ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΩ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ - ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ!

- Είναι καλό να φας κάτι πριν καταναλώσεις αλκοόλ, και να πίνεις νερό ή αναψυκτικό μεταξύ των αλκοολούχων ποτών. Ένα καλό γεύμα πριν την κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να καθυστερήσει τον ρυθμό απορρόφησης αλκοόλ στο αίμα και η ενδιάμεση χρήση μη αλκοολούχων ποτών μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα πονοκεφάλου και στομαχόπνου λόγω μέθης.
- Αν κάποιος χάσει τις αισθήσεις του τηλεφώνησε αμέσως στο 112 ή στο 199 για να καλέσει ασθενοφόρο
- Προγραμματίσε την επιστροφή σου στο σπίτι από πριν και βάλε κάποια χρήματα στην άκρη για ταξί

### ΠΟΤΕ ΕΧΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑ;

Πολλές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοήσουμε πότε η χρήση αλκοόλ έχει γίνει προβληματική, αλλά τα πιο κάτω σημεία θα σε βοηθήσουν να το διαπιστώσεις και να ζητήσεις περισσότερες πληροφορίες και βοήθεια:

- Αν κάθε φορά που πίνεις, πίνεις για να μεθύσεις.
- Αν πίνεις για να ξεχάσεις ή για να αντιμετωπίσεις τα προβλήματα σου
- Αν πίνεις γιατί δεν μπορείς να αντεπεξέλθεις στην καθημερινότητα χωρίς ποτό.

Αν στα πιο πάνω απαντάς «ναι», επικοινωνήσε με κάποιο ειδικό για να μάθεις περισσότερα. Στη διάθεση σου έχεις μια σειρά από υπηρεσίες για νέους που μπορούν να σου δώσουν πληροφορίες για το αλκοόλ και προσφέρουν δωρεάν στήριξη ή συμβουλευτική.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείς να ανατρέξεις στην ιστοσελίδα της **Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου [www.naac.org.cy](http://www.naac.org.cy)** Στην ιστοσελίδα της Αρχής Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου έχεις τη δυνατότητα να ενημερωθείς ουσιαστικά για το αλκοόλ και άλλες ουσίες εξάρτησης, τις διάφορες υπηρεσίες και θεραπευτικά προγράμματα που παρέχονται σε όλες τις επαρχίες.

Έχεις επίσης τη δυνατότητα να επικοινωνήσεις με ειδικό, να τον ρωτήσεις και να λάβεις βοήθεια σε όποιο θέμα σε απασχολεί καλώντας το **1402** την **Ανοικτή Τηλεφωνική Γραμμή Ενημέρωσης και Βοήθειας**



ΑΡΧΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ  
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

## WHAT I SHOULD KNOW ABOUT ALCOHOL

- Alcohol that is contained in alcoholic drinks is called ethylic alcohol. It depresses the central nervous system and may diminish inhibitions and alter your mood and behaviour.
- Alcohol may be a legal psychoactive substance, but it bears many dangers. Alcohol is considered to be the main cause of road traffic accidents, as alcohol is detected in the blood of one out of three drivers killed in road traffic accidents in Cyprus. It is estimated that 4.5% of the population is dependent on alcohol, while 4% of all deaths are related to alcohol misuse.
- The more alcohol you consume, the more likely you will encounter problems like:  
**Depression and increased anxiety**  
**Insomnia and low energy levels**  
**Sexual performance difficulties**  
**Bad skin**  
**Weight gain due to calories**  
**Relationship, family and school problems**
- Alcohol may cause physical and psychological dependence and lead to severe harm in all organs. Drinking alcohol from a very young age can affect the development of your brain. Younger bodies tend to be smaller in size and therefore get drunk quicker. Because young bodies are not fully developed yet, the liver can't metabolize alcohol fast enough, and may damage one of the most vital organs of your body.
- If you binge drink, you are more likely to:
  - Overestimate your abilities and hurt yourself (you are 5 times more likely to be involved in an accident)
  - Be involved in sex, that you or the other person may later regret.
  - Contract a sexually transmitted disease, like Chlamydia, genital herpes, genital warts, hepatitis B and C
- The consumption of energy drinks mixed with alcohol may not cause harm if consumed sensibly. However, the caffeine contained in energy drinks may fool you into thinking you are not that drunk, and therefore lead you to drink more.

### MYTHS & FACTS

**Myth** Alcohol affects men and women in the same way.

**Fact...** Men have higher average total body water content (62%) compared to women (52%) so men are more able to dilute alcohol. There are of course other contributing factors to women's vulnerability to alcohol, such as height, weight and the distribution of fat.

**Myth** Black coffee, frequent toilet visits and cold showers help to sober up.

**Fact...** The organ that helps get rid of alcohol from the blood is your liver. A certain amount of alcohol is metabolized every hour, and there is no other way to speed up the process.

**Myth** Switching between beer, wine and spirits will make you more drunk.

**Fact...** If you mix different types of alcoholic drinks, you may feel nauseous or have an upset stomach. The truth is, however, that it's the content of alcohol in your blood alone that determines how drunk you are!

**Myth** Alcohol is not as dangerous as other substances.

**Fact...** Alcohol increases the risk for many serious illnesses such as cancer. If you consume large quantities of alcohol, it can quickly lead to alcohol poisoning and eventual death.



### ALCOHOL AND LEGISLATION IN CYPRUS

- It is illegal to attempt to buy or get served alcohol if you are under the age of 18. Any owner or manager of a setting that sells or serves alcohol to people under the age of 18, will be considered guilty of a criminal offense.
- It is illegal to enter a recreational setting if you are under the age of 17. Any owner or manager of a recreational setting that allows entry for any individual below 17 years of age for recreational or other purposes, will be considered guilty of a criminal offense, unless the young person is accompanied by his/her parents or a guardian.
- It is illegal to drive when the alcohol blood concentration exceeds 50mg in 100ml and in breath 22 mg in 100ml. If you exceed the legal limit in blood and in breath while driving, you may receive a penalty ranging from a fine, to points added to your driver's license, even to your driver's license being revoked in case of repeated offenses.

### TIPS FOR SENSIBLE DRINKING AND SAFETY INFORMATION

- Eat before and while you drink, and drink water and soft drinks between alcoholic drinks. This may delay alcohol absorption in your blood and reduce symptoms of hangover.
- If someone falls unconscious, dial 112 to get help or 199 for an ambulance.
- When going out, plan your trip home ahead, and put some money away for taking a taxi later.

### WORRIED ABOUT YOUR DRINKING?

Since it is difficult to identify when your drinking is getting out of hand, the following points may give you an indication and provide information about where to seek advice or help:

- If every time you drink, you drink to get drunk.
- If you drink to forget or to "deal" with problems.
- If you drink because you can't cope with your everyday life without having a drink.

If your answer to all of the above is a "yes", you may need to talk to a professional to find out more. There are several services which can provide information on alcohol, as well as support and counselling for free. You can find more information on the Cyprus National Addictions Authority's website [www.naac.org.cy](http://www.naac.org.cy)

On the website of the **Cyprus National Addictions Authority** [www.naac.org.cy](http://www.naac.org.cy), you have the opportunity to find information about alcohol and other addictive substances, as well as the various available services and treatment programmes delivered in all districts.

You can also contact a specialist, ask questions and/or seek help on any substance related issue that concerns you by calling **1402, NAAC's free Helpline.**