

Drinken van alcohol

Alcohol drinken is, zowel voor jou als jongere, maar ook voor je ouders misschien, een onderdeel van het sociale leven geworden.

Wist je dat...:

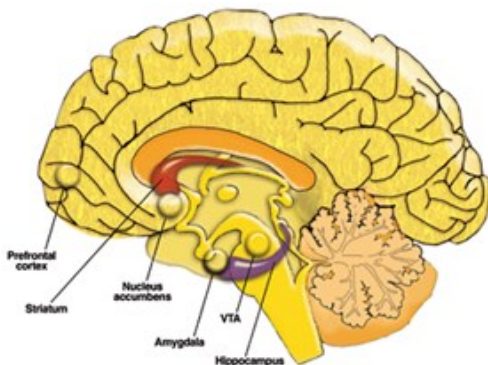
- Nederlandse jongeren behoren tot de grootste drinkers van Europa
- jongeren in Nederland al vroeg beginnen met het drinken van alcohol
- steeds meer jongeren problemen krijgen door het drinken van alcohol

Ongeveer de helft van de jongeren van 13 jaar heeft weleens alcohol gehad, van de 14-jarigen heeft ongeveer 70% al eens gedronken. Is dit erg? Ja! Voor jou als jongere is het gebruik van alcohol extra schadelijk. Dit komt omdat jij nog volop in de groei bent, en in het bijzonder de hersenen.

Tot je 25^{ste} levensjaar groeien je hersenen. Dan pas zijn de hersenen daarmee klaar. In de periode van je geboorte tot aan je 25^{ste} levensjaar ontstaan in verschillende delen van je hersenen de verbindingen tussen zenuwcellen. Jouw hersenen zijn het centrale orgaan van jouw lichaam.

Ze bestaan uit miljarden zenuwcellen die zorgen dat jij alles kunt doen. Ongeveer de helft van de hersenen werken al bij je geboorte, de rest ontwikkelt zich in de rest van je leven.

Je herkent het vast, want als kind (baby/peuter en kleuter) reageerde je direct op iets zonder eerst na te denken, je had geen controle over je enthousiasme. Je loopt met je moeder over straat en ziet aan de overkant een bekende. Als kind zou je blij zijn en zou je zo de drukke straat zijn overgestoken als je ouders je niet hadden tegengehouden. Nu als jongere weet je dat je eerst moet uitkijken, want voor je het weet zit je anders onder een auto. *Je vraagt je nu vast af: 'wat heeft dit te maken met dat ik alcohol drink?'*



Belangrijke hersengebieden die bij jou nog in ontwikkeling zijn worden door de alcohol beïnvloedt:

	Door alcohol...	Hierdoor...
Gebied		
De hippocampus	kan deze gaan krimpen	is er kans op slechtere schoolprestaties en dat jij minder goed kan nadenken.
De prefrontale cortex. Dit hersendeel is verantwoordelijk voor zelfcontrole en sociaal functioneren	kan jij minder snel problemen oplossen.	kan jouw persoonlijkheid veranderen (hoe jouw vrienden jou zien).
Hersenen	wordt de groei van je hersenen en de ontwikkeling van de verbindingen tussen je zenuwcellen verstoord.	kan je verschillende problemen krijgen op korte en langere termijn.

Problemen op korte termijn zijn:

- alcohol werkt verdovend en zorgt ervoor dat je niet meer helder kunt denken. Het neemt bepaalde grenzen weg, hierdoor is de kans op agressie, ongelukken en onveilige seks groter
- veel alcohol drinken in korte tijd (binge-drinken) kan zorgen voor een black out. Vaak denken jongeren dat er dan iets door hun drankje is gedaan. Alcohol alleen kan hier dus ook voor zorgen!
- als jongeren teveel drinken, kunnen ze in coma raken (alcoholvergiftiging) met als gevolg dat het lichaam ernstig uit balans raakt: onderkoeling, braaksel dat in de longen terecht komt en zo een longontsteking kan veroorzaken
- in het ergste geval kan het zelfs tot de dood leiden

Problemen op lange termijn zijn:

- alcohol zorgt ervoor dat de hersenen zich minder goed ontwikkelen. Hierdoor lopen jongeren kans op blijvende schade aan de hersenen en kunnen zij geheugen- en/of leerproblemen krijgen
- slechtere schoolprestaties
- verslaving
- ernstige schade aan lever, hart en maag
- verandering hormoonhuishouding: Alcohol beïnvloedt onder andere de hoeveelheden groeihormoon, hierdoor blijf jij kleiner

Meer weten?

- Alcohol infolijn: 0900 - 50 02 021 (€ 0.10 p/m)
Voor anoniem informatie, vragen over alcohol of voor het bestellen van brochures.
- www.alcoholinfo.nl Voor informatie en vragen over alcohol.
- www.drankjewel.nl Informatie voor jongeren en volwassenen die opgroeien met ouders met een alcoholprobleem.
- IRIS Bezoekadres: Noordelijke Spoorstraat 15, 6711 NJ Ede, telefoon: (088) 60 62 140