



AZ IGAZSÁG AZ  
ALKOHOLRÓL

[mondjnenemetadrogokra.hu](http://mondjnenemetadrogokra.hu)

# MIÉRT ÁLLÍTOTTUK ÖSSZE EZT A FÜZETET

**N**agyon sok szó esik a drogról a világban – az utcákon, az iskolákban, az Interneten, a tévében. Van, ami igaz belőle, és van, ami nem.

Sok dolog, amit a drogról hallasz, olyan emberektől származik, akik drogot árulnak. A jó útra tért drogdílerék bevallották, hogy bármit mondtak volna másoknak, csak hogy megvegyék tőlük a drogokat.

De mi a helyzet az alkoholla? Valóban drog? Végül is törvényes, része a társadalmi életünknek, és néhány orvos még javasolja is mint kis mennyiségben egészséges dolgot.

Az általunk végzett felmérésekben az alkohol állt az első helyen azok között az anyagok között, amelyekről a fiatalok azt mondták, hogy a leginkább fogyasztanak, és amelyről úgy gondolták, hogy a leginkább problémát jelenthet. Mivel annyi fiatal életét követeli (többet, mint az összes többi drog együttvéve), a szülők mind közül e miatt aggódnak a leginkább.

Ismerned kell a tényeket, hogy ne legyél az alkohol újabb áldozata, és segíthess a barátaidnak távol maradni a veszélytől. Ezért készítettük ezt a füzetet – neked.

A véleményed fontos a számunkra, és szeretnénk felőled hallani. Keress fel minket az Interneten a **drugfreeworld.org** weboldalon, és küldj nekünk e-mailt az **info@drugfreeworld.org** címre.

# Mi az alkohol?

Az alkohol egy drog.

A depresszánsok (nyugtatók) közé sorolják, ami azt jelenti, hogy lassítja az életfunkciókat, azaz összerosódó beszédet, bizonytalan mozgást, érzékelési zavarokat és gyors reagálásra való képtelenséget eredményez.

Az elmére kifejtett hatásait tekintve, a legjobb, ha olyan drogként gondolunk rá, amely csökkenti a személy racionális gondolkodási képességét, és eltorzítja az ítélőképességét.

Bár depresszánsként sorolják be, az elfogyasztott alkohol mennyisége határozza meg a hatás típusát. A legtöbben a *serkentő* hatása miatt isznak például egy pohár sört vagy bort, hogy „elengedjék magukat”. Ám ha a személy többet fogyaszt, mint amit a test tud dolgozni, akkor megtapasztalja az alkohol

nyugtató hatását. Kezdi „butának” érezni magát, romlik a mozgáskoordinációja és az önuralma.

Az alkohol-túladagolás még súlyosabb depresszáns hatásokat vált ki: a fájdalomérzet hiányát, mérgezést, amelynek során a test kihányja a mérget, és végül öntudatlanságot vagy – ami még rosszabb – kómát vagy halált a súlyos toxikus túladagolás miatt. Ezek a reakciók attól függenek, hogy mennyit fogyaszt az illető, és milyen gyorsan.

Különbféle fajtájú alkoholok vannak. Az etil-alkoholt (etanolt) – italokban csak ilyen alkoholt használnak – gabona vagy gyümölcs erjesztésével állítják elő.

Az erjedés vegyi folyamat, amelynek során az élesztőgombák bizonyos szerves anyagokat lebontva alkoholt hoznak létre.



# Alkoholtartalom

**A**z erjesztett italok, mint például a sör vagy a bor, 2–20%-os alkoholtartalmúak. A párlatok (égetett szesz) 40–50%-os vagy magasabb alkoholtartalmúak. Ezek szokásos alkoholtartalma a következő:

Sör	2–6% alkohol
Almabor	4–8% alkohol
Bor	8–20% alkohol
Pálinka	40–60% alkohol
Tequila	40% alkohol
Rum	40% vagy több alkohol
Brandy	40% vagy több alkohol
Gin	40–47% alkohol
Whisky	40–50% alkohol
Vodka	40–50% alkohol
Likőrök	15–60% alkohol

# Ivás és vezetés

● 2007-ben az USA-ban a tizenévesek ittas vezetéséből származó balesetek halálos áldozatainak száma 1393 volt, csaknem négy halálest az év minden napján.

● Az amerikai tizenévesek halálozási okainak listáját a gépjármű-balesetek vezetik, és a halálestek több mint egyharmadért felelősek. A 2006-ban a közúti balesetben meghalt tizenéves járművezetők 31%-a ittas volt az amerikai közlekedésbiztonsági hatóság szerint.

● Annak kockázata, hogy egy alkoholos befolyásoltság alatt álló autóvezető járműbalesetben életét veszítse,

legalább 11-szer akkora, mint azoknál a járművezetőknél, akiknek nincs alkohol a szervezetében.

A legtöbb ember számára ezek csak statisztikák – talán sokkolóak, de csak statisztikák. Ám azok családtagjai és barátai számára, akik tizenévesen ittas vezetés következtében meghalnak, minden egyes szám tragikus veszteséget jelent.

Az alkohol torzítja a személy érzékelési és ítélőképességét. Az alkoholos befolyás alatt álló emberek beismerik, hogy a reakcióidejük lassabb, mint amikor nem isznak, és sok mindent megkockáztatnak, amit sosem tennének, amikor józanok. Ez túl gyakran bizonyul végzetesnek.

# Hogyan hat az alkohol a testre

**A**z alkohol a gyomorfalban és a vékonybélben található kis véreken keresztül szívódik fel a véráramba. Néhány perccel az alkoholivás után feljut a gyomorból az agyba, ahol gyorsan kifejti a hatásait, lelassítva az idegsejtek tevékenységét.

Az alkohol kb. 20%-a a gyomorban szívódik fel. A maradék 80% legnagyobb része a vékonybélben szívódik fel.

Az alkoholt a véráram elszállítja a májba is, amely úgynevezett „metabolizáció” („anyagcsere”) útján kinyeri az alkoholt a vérből, és nem mérgező anyaggá alakítja. A máj egyszerre csak bizonyos mennyiséget tud metabolizálni, a maradék pedig tovább kering az egész szervezetben. Így a szervezetre gyakorolt hatásának erőssége közvetlenül összefügg a fogyasztott mennyiséggel.

Amikor az alkohol mennyisége a vérben meghalad egy bizonyos szintet, a légzőrendszer jelentősen lelassul, és kómát vagy halált okozhat, mivel az oxigén már nem éri el az agyat.

## Fiatalok és felnöttek Mi a különbség?

A fiatalok teste nem tud ugyanúgy megbirkózni az alkohollal, mint a felnötteké.

Az ivás ártalmasabb a tizenévesekre, mint a felnöttekre, mert az ő agyuk serdülőkori és fiatal felnöttkori még fejlődésben van. E kritikus növekedési időszak alatt az ivás egész életre szóló kárt okozhat az agyműködésben, különösen az emlékezetben és a mozgáskoordinációban.

A kutatás szerint azok a fiatalok, akik 15 éves kor előtt kezdenek inni, 4-szer akkora valószínűséggel válnak alkoholfüggővé, mint azok, akik 21 éves korukban isznak először.



Néhány tizenéves számára, mint Samantha, az ivás megoldásnak látszik azokra a problémákra, amelyekkel nem tudnak szembenézni.

„13 éves koromban a barátaim kigúnyoltak, ha nem ittam. Azért adtam be a derekam, mert könnyebb volt a tömeghez csatlakozni. Elég boldogtalan voltam, és csak azért ittam, hogy meneküljek az élet elől.

Egyre kevesebbet mentem el otthonról, ezért elkezdtem elveszíteni a barátaimat, és minél jobban egyedül voltam, annál többet ittam.

Erőszakos és gátlástalan voltam. Soha nem tudtam, hogy mit csinálok. Szétromboltam a családomat.” Amikor 16 éves korában kirúgták otthonról, hajléktalan volt, koldulni kezdett, hogy italt vehessen. Többévi alkoholizálás után az orvosok elmondták neki, hogy jóvátehetetlenül károsodott az egészsége.

„...Csak 16 éves voltam, de a májам súlyosan károsodott, és közel voltam ahhoz, hogy megöljem magam az itallal.” – Samantha

# Mi a mértéktelen ivás?

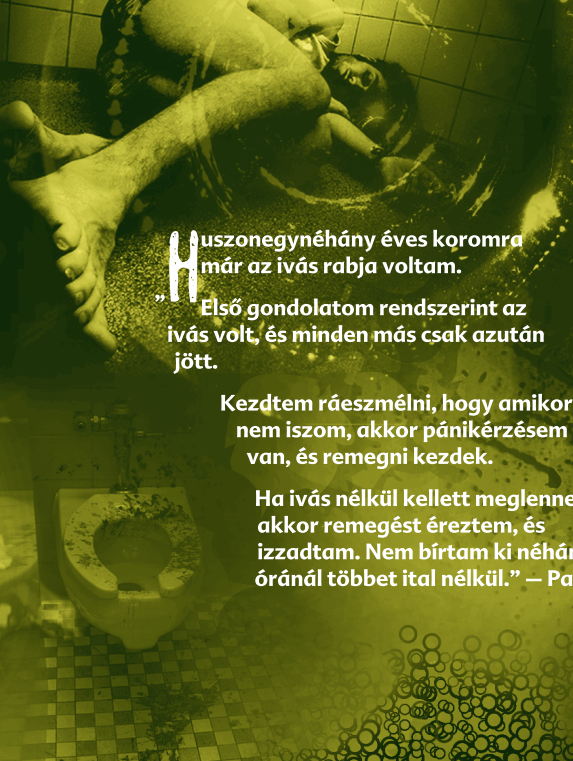
**A** mértéktelen ivás nagy mennyiségű alkoholfogyasztás egy alkalommal, amit általában úgy határoznak meg, hogy férfiak esetén öt vagy több, nők esetén pedig négy vagy több ital egy alkalommal.

Egy 17–18 éves európai diákokról szóló 2007-es felmérés azt találta, hogy a megkérdezettek körülbelül fele ivott mértéktelenül az elmúlt 30 napban.

**M**inden lehetséges alkalommal mértéktelenül iszok, és hogy őszinte legyek, undorodom magamtól, de nem tudok uralkodni ezen a vágyamon... Ha túl sokat iszok, vagy bizonyos italokat iszok, légzési nehézségeim lesznek, és az egész testem kivörösödik, de tovább iszok, amíg úgy ki nem merülök, hogy elalszom...

„Nem vagyok biztos benne, hogy elég erős vagyok ahhoz, hogy abba hagyjam ezt az ostobaságot.” – Allen





**H**uszonegynéhány éves koromra már az ivás rabja voltam.

”Első gondolatom rendszerint az ivás volt, és minden más csak azután jött.

Kezdtem ráeszmélni, hogy amikor nem iszom, akkor pánikérzésem van, és remegni kezdek.

Ha ivás nélkül kellett meglennem, akkor remegést éreztem, és izzadtam. Nem bírtam ki néhány óránál többet ital nélkül.” – Paul

”**A**z elmúlt évben részegen mentem dolgozni, a szórakozóhelyeken és a bárokban kiütöttem magam, és nem emlékszem, hogyan kerültem haza. Szégyeltem, de együtt aludtam valakivel, és még arra sem emlékeztem, hogy a személy hazajött velem, amíg másnap bele nem botlottam a lakásomban.

Két kapcsolatot is tönkretettem azzal, hogy annyi kárt okoztam nekik az ivással, de az ivást tettem az első helyre.

A családomat nagyon bántja, hogy a lányuk ok nélkül pusztítja magát.”  
– Jamie

# Mi az alkoholizmus?

Az alkoholfüggőségnek (alkoholizmus) négy tünete van:

- Sóvárgás: erős igény vagy kényszer az ivásra.
- Önuralom elvesztése: képtelenség határt szabni az ivásnak.
- Testi függőség: elvonási tünetek, például émelygés, izzadás, remegés és szorongás, amelyek akkor következnek be, amikor huzamosabb, intenzív ivás után abbahagyják az alkoholfogyasztást.

A súlyos függőség életveszélyes elvonási tünetekhez vezethet, beleértve a görcsöket, amelyek az utolsó alkoholfogyasztás után 8–12 órával

kezdődnek. A delirium tremens (DT, „remegő önkívület”) 3-4 nappal később kezdődik; a személy rendkívül izgatottá válik, remeg, hallucinál, és elveszti a kapcsolatot a valósággal.

- Tolerancia: Ellenálló-képesség, ami azt jelenti, hogy nagyobb alkoholmenntiség szükséges a mámoros állapot eléréséhez.

Az egyre súlyosabb alkoholista gyakran mondja, hogy bármikor abba tudná hagyni, ha úgy döntene — csak éppen soha nem „dönt úgy”. Az alkoholizmus nem egy *végállomás*, hanem *folyamat*, a romlás hosszú útja, amelynek során az élet folyamatosan rosszabbodik.

**A** mikor elkezdtem leszokni az ivásról, ráébredtem, hogy az alkohol olyannyira beépült a testembe, hogy nem tudtam abbahagyni. Úgy remegtem, mintha „össze akarnék törni, izzadni kezdtem, és nem tudtam gondolkodni, amíg nem ittam egyet. Nem tudtam meglenni nélküle.

A következő 8 hónapot úgy töltöttem, hogy „egyik elvonóból ki, másik kórházba be” — próbáltam rájönni, hogy mi történt velem, hogyhogya nem tudok leszokni. Ez volt a legrosszabb és leghosszabb rémálom.” — Jan



# Nemzetközi statisztikák

**A**z alkohol több tizenévest öl meg, mint az összes többi drog együttesen. Közrejátszik a 15–24 évesek három fő halálójában: balesetek, gyilkosságok és öngyilkosságok.

● Az alkoholt fogyasztó fiatalok 7,5-ször valószínűbben használnak más illegális drogokat, és 50-szer valószínűbben használnak kokaint, mint azok a fiatalok, akik sohasem isznak. Egy felmérés azt mutatta, hogy a 12 év feletti erős alkoholfogyasztók 32%-a egyben illegális droghasználó is.

● Egy 2007-es, magyar tanulókat vizsgáló felmérés azt találta, hogy 84%-uk használt alkoholt, és 42%-uk volt részeg az elmúlt évben. 12%-uk próbálta ki az alkoholt gyógyszerekkel

kombinálva, ami kétszer annyi, mint más európai országok átlaga.

● A 3,9 millió amerikai közül, aki alkohol- vagy kábítószer-probléma miatt 2005-ben kezelésben részesült, 2,5 milliót kezeltek az alkohol miatt.

● Az USA-ban 12 998 alkohollal kapcsolatos közlekedési haláleset volt 2007-ben. Ez több mint háromszorosa annak, ahány amerikai katona az iraki háború első hat évének harcaiban meghalt.

● Évente 1,4 millió embert tartóztatnak le ittas vezetés miatt az USA-ban.

● Az USA Igazságügyi Minisztériuma által végzett tanulmány azt találta, hogy az erőszakos bűncselekmények 40%-át alkoholos befolyásoltság alatt követik el.

● 2005–2006-ban 187 640 alkohollal kapcsolatos kórházi felvétel volt az angol egészségügyi rendszerben.

● 2005-ben 6570 haláleset volt közvetlen összefüggésben az alkoholhasználattal Angliában. 2006-ban az alkohollal

kapcsolatos angliai halálesetek száma 8758-ra nőtt. Ez 33%-os éves növekedést jelent az előző évhez képest.

● Egy tanulmány szerint az Európai Unióban élő 490 millió ember közül több mint 23 millióan alkoholfüggők.

● Európában az összes betegség és korai halál közel egytizedéhez járul hozzá az alkohol minden évben.

2005-ben a halálos kimenetelű közlekedési balesetek 39%-ában játszott szerepet az alkohol. ○

Az erőszakos bűncselekmények 40%-a alkoholos befolyásoltság alatt történik.

# Rövid távú hatások

Attól függően, hogy mennyit fogyaszt belőle, és milyen az illető fizikai állapota, az alkohol a következőket okozhatja:

- **Összemosódó beszéd**

- Álmoság
- Hányás
- Hasmenés
- Gyomorrontás

- **Fejfájás**

- Légzési nehézségek
- Torz látás és hallás
- Rossz ítézőképesség
- Romló érzékelés és mozgáskoordináció
- Öntudatlanság
- Vérszegénység
- Kóma

- **Sötét időszakok (emlékezetkihagyások, amikor az alkoholfogyasztó nem emlékszik a befolyásoltság idején történt eseményekre)**

# Hosszú távú hatások

A mértéktelen ivás és a folyamatos nagy mennyiségű alkoholfogyasztás sok egészségügyi problémával függ össze, pl.:

- Akaratlan sérülések, mint például autóbaleset, elesés, égés, vízbe fulladás
- Szándékos sérülések, mint például lőfegyverhasználat, szexuális zaklatás, családon belüli erőszak
- Gyakoribb munkahelyi balesetek és termelés kiesés
- Gyakoribb családi problémák, szakítások
- Alkoholmérgezés
- Magas vérnyomás, agyvérzés és szívbetegségek
- Májbetegség
- Idegkárosodás
- Szexuális problémák
- Maradandó agykárosodás
- B<sub>1</sub>-vitamin-hiány, amely amnézia, fásultság és összpontosítási zavar által jellemzett rendellenességet eredményezhet
- Gyomorfekély
- Gyomorhurut (a gyomorfal gyulladása)
- Rosszul tápláltság
- Száj- és torokrák



**A** függőségem folyamatosan alakult ki, és mielőtt észrevettem volna, reggeli és délutáni ivóvá váltam.

Elhatároztam, hogy abba hagyom az ivást. Aznap majdnem egész éjszaka nem aludtam, és másnap délre minden csontom fáj. Nagy pánikomban idegesen teletöltöttem egy poharat ginnel, és a kezem közben annyira remegett, hogy az üveg felét kilocsoltam.

Ahogy lenyeltem, éreztem, hogy a győtrelem fokozatosan csökken.

Aztán végül megtudtam a borzalmas igazságot:  
Függő voltam. Nem tudtam leszokni.”

– Faye

## A legfiatalabb áldozatok

**A** mikor terhes anyák fogyasztják, az alkohol bekerül a véráramba, áthatol a méhlepényen, és bejut a magzat szervezetébe.

Az alkohol a terhesség bármely szakaszában árthat a babának, ám az első három hónapban a legsúlyosabb. Fennáll a veszélye az alkohollal kapcsolatos születési rendellenességeknek, beleértve a növekedési zavart, az arcféjlődési rendellenességeket, illetve az agy és az idegrendszer károsodását.





# Tragédiák sora

**A**z alkohol sok tehetséges művész, zenész és író életét követelte az elmúlt évtizedekben. Íme néhány közülük:

**John Bonham (1948–1980):** A túlzott alkoholfogyasztás vezetett a Led Zeppelin dobosának, John „Bonzo” Bonhamnek a tragikus halálához, aki leginkább „Moby Dick” című dobszólójáról ismert. Hányásába fulladva holtan találták egy éjszakába nyúló ivászat után, útban egy következő turné próbájára.

**Steve Clark (1960–1991):** A Def Leppard gitárosa. A súlyos alkoholista Clark londoni otthonában halt meg alkohol és kábítószeres kombinációjától.

**Michael Clarke (1946–1993):** Amerikai zenész, a The Byrds dobosa. Májelégtelenségben halt meg három évtizeden át tartó alkoholfogyasztás következtében.

**Brian Connolly (1945–1997):** Skót rockénekes, a Sweet énekese. Ivási problémája miatt 1978-ban el kellett hagynia a zenekart; évekkel később újra csatlakozott, de az ivás tönkretette az egészségét, és májelégtelenségben halt meg 1997-ben.

**Oliver Reed (1938–1999):** Brit színész, aki a következő szerepeiről ismert: *Oliver!*, *Szerelmes asszonyok (Women in Love)*, *A három testőr*, *Gladiátor*. Hirtelen szívroham végzett vele a Gladiátor forgatásának szünetében, mialatt 3 üveg rum, 8 üveg sör és több dupla whisky hatása alatt állt.



# Az alkohol

**E**rjesztett gabonát, gyümölcslevet és mézet már évezredek óta használnak alkohol (etil-alkohol vagy etanol) előállítására.

Az erjesztett italok léteztek a korai egyiptomi civilizációban, és vannak nyomai egy korai alkoholos italnak Kínában kb. i. e. 7000-ből. Indiában a szúra nevű alkoholos ital, amelyet rizsből pároltak le, i. e. 2000 és 3000 között volt használatban.

A babiloniaknak már i. e. 2700-ban volt boristennőjük. Görögországban az egyik első alkoholtartalmú ital, amely népszerűvé vált, a mézbor volt, amelyet mézből és vízből erjesztettek. A görög irodalom tele van a túlzott ivás elleni figyelmeztetésekkel.

Számos őshonos amerikai civilizáció fejlesztett ki alkoholos italokat

a Kolumbusz előtti\* időkben.

A dél-amerikai Andok térségében kukoricából, szőlőből vagy almából

**Erjesztett italok a korai egyiptomi civilizációban**

\* Kolumbusz előtti: Kolumbusz Kristóf 1492-es Amerikába érkezése előtti.

# rövid története

Állítottak elő különböző erjesztett italokat, amelyek neve „csicsa” volt.

A 16. században az alkoholt (a „szeszt”) nagyrészt orvosi célokra használták. A 18. század elején a brit parlament elfogadott egy törvényt, amely szorgalmazta gabona használatát szesz lepárlásához. Az olcsó szesz elárasztotta a piacot, és a 18. század közepére érte el csúcspontját. Angliában a ginfogasztás elérte a kb. 70 millió litert, és az alkoholizmus elterjedté vált.

A 19. században új megközelítés kezdett terjedni: a mértékletességi mozgalom a mérsékelt alkoholfogyasztást hirdette, majd az alkohol teljes betiltását követelték.

1920-ban az USA elfogadott egy törvényt, amely megtiltotta a szeszes italok gyártását, eladását, importálását és exportálását. Virágzásnak indult az illegális alkoholkereskedelem, és 1933-ra feloldották az alkoholtilalmat.

Ma a becslések szerint 15 millió amerikai szenved alkoholizmusban, és az USA-ban a halálos autóbalesetek 40%-ában játszik szerepet az alkohol. Az európai unióbeli népesség több mint 10%-a káros mértékben iszik.



# Az igazság a drogokról

A drogok lényegében mérgek. A bevett mennyiség határozza meg a hatást.

Egy kis adag serkentőszerként hat (felgyorsít). Egy nagyobb adag nyugtatóként hat (lelassít). A még nagyobb adag méregként hat, és akár meg is ölheti a személyt.

Ez minden drogra igaz. Csak a hatás eléréséhez szükséges mennyiség különbözik.

De sok drognak van még egy hátránya: az, hogy közvetlenül az elmére fejt ki a hatását. Eltorzíthatja a droghasználó érzékelését azzal kapcsolatban, hogy mi történik körülötte. Ennek eredményeként a személytettei nagyon furcsák, ésszerűtlenek, értelmetlenek, sőt pusztítóak lehetnek.

A drogok minden érzetet meggátolnak, a kellemeseket és a kellemetleneket egyaránt. Tehát, bár a drogok rövid távú segítséget nyújthatnak a fájdalom csillapításában, ezzel együtt rombolják a képességeket és az éberséget, valamint zavarossá teszik az ember gondolkodását.

A gyógyszerek olyan drogok, amelyek célja gyorsítani, lassítani vagy megváltoztatni valamit a tested működésében annak érdekében, hogy a tested jobban működjön. Néha szükség van rájuk. De ettől még ugyanúgy drogok: serkentőszerként vagy nyugtatóként hatnak, és a túl sok gyógyszer megölhet. Tehát ha a gyógyszereket nem úgy használod, ahogy kell, akkor ugyanolyan veszélyesek lehetnek, mint az illegális kábítószer.

**Az igazi megoldás az,  
hogy megismerjük a  
tényeket, és hozzá sem  
nyúlunk a drogokhoz.**



# MIÉRT FOGYASZTANAK AZ EMBEREK DROGOKAT?

Az emberek azért szednek drogokat, mert valamit meg akarnak változtatni az életükben.

Íme néhány ok, amelyet a fiatalok mondtak arra a kérdésre, hogy miért kezdtek drogokat szedni:

- be akartak illeszkedni
- menekültek, vagy lazítani akartak
- unatkoztak
- hasonlítani akartak a felnőttekre
- lázadni akartak
- kísérleteztek.

Az emberek azt hiszik, hogy a drogok jelentik a megoldást, ám a drogok végül csak problémát jelentenek.

Bármilyen nehéz is szembenézni a problémáinkkal, a droghasználat következményei mindig rosszabbak, mint az a probléma, amit meg szeretnénk oldani. Az igazi megoldás az, hogy megismerjük a tényeket, és eleve el sem kezdünk drogokat szedni.



---

## REFERENCIÁK

“Facts About Alcohol,” U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

“Alcohol and Underage Drinking,” School of Public Health at Johns Hopkins University

“Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings,” SAMHSA

“2007 Traffic Safety Annual Assessment—Alcohol-Impaired Driving Fatalities,” National Highway Traffic Safety Administration, August 2008

“Alcohol and Crime,” U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

“Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey,” UK Home Office Online Report

“Statistics on Alcohol: England, 2007,” National Health Service (UK)

“Alcohol in Europe: A Public Health Perspective,” Institute of Alcohol Studies (UK)

“Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency,” Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

“Alcohol and the Brain,” University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

“Alcohol Intoxification,” [www.emedicinehealth.com](http://www.emedicinehealth.com)

“Alcohol Alert,” U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, 2007

FÉNYKÉPEK:

3., 4., 7., 19. oldal: Stockxpert; 5. oldal (autóbaleset): Bigstockphoto; 9. oldal (lábak): Nightwatching; 14. oldal (balra): Stockxpert, (jobbra) iStockphoto; 17. oldal (síró angyal): Lisa Grissinger; 18. oldal (Sziduri istennő): GoddessGift.

Több millió ilyen füzetet osztottunk már ki a világon, összesen 22 nyelven. Ahogy egyre újabb drogok jelennek meg az utcákon, és egyre többet tudunk a hatásairól, a létező füzeteket naprakésszé tesszük, illetve újakat állítunk össze.

A füzeteket a Drogmentes Világért Alapítvány adja ki, amely egy Los Angeles-i központú nonprofit közhasznú szervezet.

Az Alapítvány oktatási anyagokkal és tanácsokkal látja el, valamint összehangolja nemzetközi drogmegelőzési hálózatát. Fiatalokkal, szülőkkel, pedagógusokkal, önkéntes szervezetekkel és kormányhivatalokkal dolgozik együtt – bárkivel, aki szeretne segíteni az embereknek abban, hogy drogmentes életet éljenek.

# TÉNYEK, AMELYEKET TUDNOD KELL

Ez a füzet egy olyan sorozat része, amely tartalmazza a tényeket a marihuánáról, az alkohorról, az ecstasyról, a kokainról, a crack kokainról, a kristálymetrőről és a metamfetaminről, az inhalánsokról, a heroinról, az LSD-ről és a vényköteles szerekkel való visszaélésről. Ezeknek az információknak a birtokában az olvasó lehetőséget kap, hogy a drogmentes élet mellett döntsön.

**További információk, illetve e füzet vagy a sorozat más füzeteinek további példányai kaphatók a következő elérhetőségeken:**



Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA  
drugfreeworld.org  
info@drugfreeworld.org  
1-818-952-5260

A Drogmentes Világért  
Alapítvány magyarországi  
csoportja, Budapest  
Könyves Kálmán körút 76  
1087  
info@drogmentes.hu  
www.drogmentes.hu  
info@mondjnemetadrogokra.hu  
www.mondjnemetadrogokra.hu  
Telefonszám: (36) 1-352 1797