Alkohol

Alkohol, inaczej etanol (ETOH) jest najczęściej używaną substancją psychoaktywną, która zmienia stan psychiczny człowieka. Napoje zawierające alkohol towarzyszą ludziom od początku istnienia. Jak wynika ze źródeł historycznych, ludzie warzyli piwo już 5 000 lat temu w Mezopotamii. Obecnie przy różnych okazjach i świętach też używają napojów alkoholowych. Zarówno obyczaje jak i chęć poprawy nastroju powoduje sięganie po alkohol w różnych sytuacjach.

Alkohol wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, co powoduje zmiany nastroju, myślenia i zachowania. Większość pijących uważa, że alkohol działa pobudzająco. Tak jednak nie jest. Alkohol jest przede wszystkim depresantem. Ożywienie, rozluźnienie, euforia i podniecenie, odczuwane w pierwszej fazie działania alkoholu mają charakter przejściowy i wynikają z hamowania mechanizmów kontrolujących, stąd zaburzenia samokontroli i krytycyzmu oraz duże wahania nastroju. Prawdziwą (tłumiącą) naturę alkoholu lepiej widać w drugiej fazie jego działania, gdy pijący zaczyna odczuwać znużenie, spowolnienie i senność.

Wpływ spożywanego alkoholu etylowego na zdrowie człowieka.

Alkohol etylowy jest składnikiem wielu napojów alkoholowych w różnym stężeniu. Zawartość alkoholu w spirytusie wynosi 95%, w wódce około 40%, w winie około 12%, w piwie około 5%. Kieliszek wódki, lampka wina i piwo zawierają taką samą ilość czystego etanolu – 10 g. Alkohol działa na organizm już parę minut po jego wypiciu. Przedostaje się do krwi i jest przez nią transportowany do każdej komórki organizmu. Po przedostaniu się do mózgu ma wpływ na funkcjonowanie neuroprzekaźników, które są odpowiedzialne za myślenie i zachowanie człowieka.

W pierwszej chwili działa ożywiająco, a następnie uspokajająco, tłumi negatywne emocje i stres. Często powoduje niekontrolowane zachowania agresywne. Zachowania te mogą być tragiczne w skutkach i powodować nawet kolizje z prawem (awantury, bójki, kradzieże, przemoc, wypadki samochodowe).

Zbyt duża dawka wypitego alkoholu powoduje zgon z powodu zaburzeń krążenia i oddychania (śmierć przez uduszenie). Częste spożywanie alkoholu prowadzi do uszkodzenia wielu narządów wewnętrznych organizmu, a w szczególności mózgu (neuroprzekaźniki), wątroby i trzustki, mięśnia sercowego. W psychice powoduje utratę chęci do życia, depresję i poczucie winy a nawet samobójstwa.

Alkohol obniża odporność organizmu i powoduje częste zachorowania na różne choroby, w tym nowotwory. Obniża długość życia, osoba uzależniona od alkoholu ma skrócone życie nawet około 10 lat, tak wskazują badania medyczne.

Alcohol i FAS (Fetal Alcohol Syndrome)

Szczególnie niebezpieczne jest picie alkoholu przez kobiety w ciąży. Płód nie rozkłada alkoholu i cała jego ilość wypita przez ciężarną kobietę uszkadza dziecko powodując ciężkie nieodwracalne zmiany – niską masę urodzeniową, częste wady serca, zniekształcenia stawów, obniżenie sprawności intelektualnej, uszkodzenie organów wewnętrznych, zaburzenia

zachowania. Wynika to z niedotlenienia płodu oraz z zaburzenia namnażania i różnicowania się komórek rozwijającego się dziecka.
W ciąży nie wolno pić alkoholu – grozi to uszkodzeniem zdrowia (niepełnosprawność) lub śmiercią dziecka.

Dlaczego ludzie piją alkohol?

1. Wpływ obyczajów – wspólne picie stanowi popularny zwyczaj nawiązywania kontaktów towarzyskich oraz komunikacji między ludźmi. Postrzega się, że picie alkoholu to coś atrakcyjnego, napój ten towarzyszy ludziom na przyjęciach, uroczystościach oraz podczas spędzania czasu wolnego. To pułapka. Chcąc „być w grupie" osoby ulegają namowom i piją alkohol, co często ma przykre konsekwencje, których można żałować przez całe życie.
2. Pragnienie szybkiego poprawienia nastroju – poprawa nastroju przez picie ETOH wydaje się atrakcyjna. Daje obietnicę kontrolowania własnych uczuć, ale to tylko obietnica. Chwilowo może przyjść poprawa, ale w efekcie przestaje się myśleć, co się robi. Niesie to katastrofalne skutki np.: zachowania ryzykowne takie jak agresja, wypadki samochodowe, konflikty z otoczeniem, konflikty z prawem.
3. Uśmierzanie przykrych uczuć – alkohol jako znieczulacz w celu złagodzenia napięcia, uspokojenia, złagodzenia zmęczenia. Działanie to trwa bardzo krótko. Potem zwykle przychodzi zachowanie niekontrolowane, sprzeczne z przyjętymi normami społecznymi.
4. Samoobrona przed niepożądanymi informacjami – chęć zapomnienia o czymś przykrym, by nie czuć się za coś odpowiedzialnym. Nie da się „zapomnieć o problemach". Problemy trzeba mądrze rozwiązywać. A jeśli ktoś tego nie potrafi i jest mu z tym ciężko, powinien zwrócić się o pomoc do kogoś bliskiego, życzliwego lub terapeuty.
5. Rozluźnienie wewnętrznych zahamowań – jest to próba uwolnienia się od wewnętrznych hamulców i obaw, zakazów i nakazów. Ludzie pijąc robią rzeczy, których nie zrobiliby w stanie trzeźwości.
6. Ułatwianie kontaktów z innymi ludźmi – obyczaj zmniejszania dystansu wobec innych ludzi. To pułapka, w stanie nietrzeźwym trudno jest zawiązywać prawdziwe przyjaźnie.

Alkohol zmienia nasze zachowanie i życie. Niektórzy ludzie piją, aby poczuć się kimś innym niż na co dzień, ale picie niszczy wartości takie jak rodzinę, pracę, wartości duchowe.
Trzeba wiedzieć, że alkohol znosi granice i wyzwala nieprawidłowe, ryzykowne zachowania. Będąc pod wpływem alkoholu można zrobić rzeczy, których żałuje się przez całe życie.

1. Mocna głowa – to mit, osoby takie wypijają więcej alkoholu, który bardziej uszkadza narządy wewnętrzne.
2. Piwo i wino też zawierają alkohol i nie można ich używać bezkarnie. Częste picie powoduje utratę zdrowia i uzależnienie.
3. Kierowców obowiązuje zakaz picia jakiegokolwiek alkoholu, nawet małej ilości, która zmienia postrzeganie otaczającej rzeczywistości (wypadki samochodowe)!
4. Problemy z alkoholem mają nie tylko ludzie ze środowisk patologicznych, może je mieć każdy człowiek, który nadużywa alkoholu.

5. Alkohol to nie lekarstwo na wszystko. Ponieważ chwilowo działa znieczulająco niektórzy ludzie upatrują w nim lekarstwa. Alkohol nie leczy, choroby leczą leki i terapie zalecone przez lekarzy i terapeutów.

Sygnały ostrzegawcze uzależnienia

1. Picie mimo szkód spowodowanych przez picie alkoholu.
2. Picie dużej ilości alkoholu jednorazowo.
3. Regularne picie alkoholu.
4. „Klinowanie", czyli sięganie po alkohol rano po intensywnym piciu wieczorem.
5. Picie alkoholu w samotności.
6. Zaniedbywanie obowiązków z powodu picia.
7. Zagłuszanie poczucia winy z powodu czynów popełnionych pod wpływem alkoholu.
8. Kierowanie samochodem pod wpływem alkoholu (zagrożenie wypadkiem dla siebie i innych).
9. Nerwowość w sytuacjach, kiedy występuje brak dostępu do alkoholu.

Jak wybrać wolność, a nie uzależnienie?

1. Należy dbać o wartości np.: rodzina, zdrowie, nauka, praca, wartości duchowe, wolność, święta, tradycje. Wartości to nasze wsparcie i ochrona przed niewłaściwymi nawykami. Wartości to nasze cele i nasz drogowskaz jak żyć.

2. Dorośli ludzie powinni dawać dobry przykład młodszemu pokoleniu i żyć w trzeźwości.

3. Należy dbać o pozytywne relacje rodzinne, zarówno rodzice i dzieci powinny zadbać o miłą atmosferę w rodzinie, sprawiedliwie dzielić obowiązki, rodzina powinna dbać o potrzeby wszystkich swoich członków.

4. Postawić na szeroko rozumiany rozwój osobisty, sukces szkolny młodzieży i zawodowy osób dorosłych.

5. Mieć dobrze dobranych przyjaciół - wybierać te osoby, które nastawione są na rozwój a nie na picie alkoholu. Unikać na tyle, na ile to jest możliwe sytuacji związanych z piciem alkoholu.

6. Dbać o zdrowie, spożywać zdrową żywność np. według diety śródziemnomorskiej polecanej przez Państwowy Instytut Żywienia i Żywności. Trzeba utrzymywać dobre nawyki żywieniowe przez całe życie. Wskazana jest aktywność fizyczna w wymiarze 30 – 40 minut dziennie. Ta równowaga to gwarancja dobrego zdrowia.

Pamiętajmy, że alkohol to nie jest zdrowa żywność. Wiedza, co jest zdrowe, a co jest niezdrowe to podstawa prawidłowego odżywiania się.

7. Dobrze organizować czas wolny, aby w pełni wykorzystać go dla naszego rozwoju np. aktywność fizyczna, wycieczki z rodziną lub znajomymi, imprezy sportowe, kulturalne, realizacja własnego hobby, częsty kontakt z przyrodą.

Pomogą w tym kino, teatr, biblioteki, centra kultury, instytucje rekreacyjne.

W przypadku, kiedy ktoś jest zagrożony chorobą alkoholową ważna jest profesjonalna pomoc lekarska, której udzielają lekarze specjaliści. Ale nawet lekarz pierwszego

kontaktu też może pomóc. Dlatego ważną rzeczą jest przekonanie takiej osoby, aby trafiła do lekarza.

Gdzie szukać pomocy?
http://www.parpa.pl/
http://www.profilaktyka.radzionkow.pl/index.php?pl=pomoc

Pamiętajmy, że alkohol to oszust, który wiele obiecuje, a tak naprawdę wyrządza duże szkody: zdrowotne (psychiczne i fizyczne), ekonomiczne (zubożenie) i społeczne (utrata więzi z rodziną, utrata pracy, kolizje z prawem).

Bibliografia:

1.Arthur.S.Reber & Emily.S.Reber. Słownik Psychologii. Wydawnictwo Naukowe Scholar. Warszawa 2005.
2.http://www.parpa.pl/
3.http://www.profilaktyka.radzionkow.pl/index.php?pl=pomoc

Opracowała Urszula Malczewska