

*„Alkohol potrafi rozwiązać wiele rzeczy: rodzinę, przyjaźń, czy małżeństwo.
Nie rozwiązuje jedynie problemów”.*

SKUTKI PICIA ALKOHOLU

Witajcie Kochani ☺

Tak jak obiecałam - dziś parę słów na temat skutków picia alkoholu.

Przypadki nadużywania alkoholu w naszym społeczeństwie nie należą do rzadkości. Część ludzi pije alkohol, aby zmienić swój nastrój i uzyskać krótkotrwały efekt psychicznego rozluźnienia, niektórzy jednak dlatego, że uzależnili się od alkoholu i popadli w ciężką chorobą zwaną alkoholizmem.

Wszyscy pijący alkohol w mniejszym lub większym stopniu zatrują swój organizm, ponieważ alkohol jest substancją trującą, niszczącą żywe komórki. Picie alkoholu przez dłuższy czas, prowadzi do całkowitego wyniszczenia organizmu i śmierci.

SKUTKI NATYCHMIASTOWE

- Pierwszym skutkiem wypicia alkoholu może być kaszel, spowodowany podrażnieniem błon śluzowych przełyku i gardła.
- Gdy alkohol dostanie się do żołądka, również błona wyściełająca żołądek ulega podrażnieniu, a z czasem uszkodzeniu.
- Później alkohol zostaje wchłonięty z układu pokarmowego przez krew i wraz z nią dostaje się do wszystkich tkanek organizmu. Wątroba rozkłada alkohol na związki, które mogą być wydalone z organizmu, sama jednak ulega w tym procesie stopniowemu i nieodwracalnemu zniszczeniu. W układzie nerwowym alkohol powoduje zwolnienie przewodnictwa komórek nerwowych, co objawia się spowolnieniem ruchów, zataczaniem się oraz owym subiektywnym poczuciem „rozluźnienia”.
- Psychologiczne efekty spożycia alkoholu polegają na redukowaniu lęku i napięcia oraz zmianie nastroju, co często powoduje, że ludzie zaczynają mówić sobie rzeczy, których by normalnie nie wyjawili.
- Po zażyciu alkoholu zostaje upośledzona sprawność układu spostrzegania wzrokowego i słuchowego, co powoduje opóźnienie reakcji i może być przyczyną poważnych wypadków.

SKUTKI DŁUGOTRWALE

Skutki długotrwałe to takie, które zostają spowodowane częstym zatruciem organizmu przez dłuższy okres. Do najczęstszych zagrożeń somatycznych należą: zwiększona zachorowalność na owrzodzenia układu pokarmowego, marskość wątroby, choroby serca, niektóre odmiany nowotworów, polineuropatia czyli zapalenie nerwów, psychozy alkoholowe.

Alkoholicy w wyniku zatruwania swojego organizmu alkoholem cierpią na awitaminozę, infekcje, owrzodzenia, choroby skórne, zapalenie nerwów. Alkoholicy umierają w wyniku samobójstw i wypadków, a także ostrych zatruc alkoholem, często niekonsumpcyjnym oraz z powodu całkowitego wyniszczenia organizmu.

Efekty działania alkoholu na organizm:



INNE SKUTKI

Najpoważniejszym skutkiem dla niektórych ludzi pijących alkohol może stać się choroba alkoholowa. Jest to ciężka, chroniczna - i jeśli nie zostanie powstrzymana - zawsze śmiertelna choroba. Alkoholizm polega na tym, że osoba uzależniona od alkoholu, nie jest w stanie kontrolować przez dłuższy okres picia alkoholu. Prędzej czy później, bez odpowiedniej terapii i postępowania, wraca do niekontrolowanego picia. Z tego powodu taki człowiek ma tylko dwie możliwości: albo umrze w wyniku zatrucia i zniszczenia swojego organizmu alkoholem, albo całkowicie zrezygnuje z picia alkoholu, zdecyduje się utrzymać całkowitą abstynencję. Aby przestać pić, alkoholik potrzebuje specjalistycznej terapii opartej na metodach psychologicznych oraz zmiany swojego sposobu życia i długotrwałej pracy nad sobą w grupie samopomocowej Anonimowych Alkoholików.

Choroba alkoholowa jednego z członków rodziny wywołuje zaburzenia w funkcjonowaniu całej rodziny. Psychologiczne problemy osób bliskich, żyjących w jednej rodzinie z alkoholikiem, noszą nazwę współzależnienia i wymagają specjalistycznej pomocy psychologicznej oraz pracy nad sobą i oparcia w grupie samopomocowej. Współzależnienie dotyka osoby dorosłe, jak również dzieci.

Wsiadanie za kierownicę samochodu, motoru, roweru i korzystanie z dróg publicznych w stanie nietrzeźwym jest przyczyną znacznej liczby wypadków drogowych.

Pod wpływem alkoholu ludzie często zachowują się agresywnie, wywołują bójki, powodują ciężkie uszkodzenia ciała oraz dopuszczają się kradzieży.

Picie alkoholu jest przyczyną większej liczby wypadków, chorób i zgonów niż używanie jakiegokolwiek innego środka chemicznego.

Wpływ promili na organizm	
Zawartość alkoholu	Typowy objaw
0,1 promila	- rozproszona uwaga
0,2 promila	- dłuższe spostrzeganie
0,3 promila	- drobne zaburzenia równowagi i koordynacji, gorsze spostrzeganie kształtu przedmiotów w oddali
0,5 promila	- zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, opóźnienie adaptacji oka do ciemności i ruchomych źródeł światła
0,8 promila	- drobne zaburzenia równowagi i koordynacji ruchowej, znaczne obniżenie samokontroli i obniżony krytycyzm
1,5 promila	- zaburzenia równowagi, błędy w logicznym myśleniu, opóźnienie czasu reakcji, agresywność, brawura
2 promile	- zaburzenia mowy, senność, obniżenie kontroli zachowania i poruszania się
4 promile	- senność, możliwość zapadnięcia w śpiączkę
5 promili i powyżej	- zatrucie organizmu mogące spowodować śmierć



POWODY, ŻEBY NIE PIĆ

Alkohol, mimo że szybko wywołuje u pijącego subiektywny stan rozluźnienia i beztroski, nigdy nie prowadzi do sensownego i skutecznego działania, ani nie rozwiązuje żadnych problemów życiowych czy emocjonalnych jednostki. Zawsze natomiast powoduje mniejsze lub większe zatrucie organizmu, a w wyniku długotrwałego picia prowadzi do uzależnienia od alkoholu, wraz z jego tragicznymi skutkami.

Chociaż pewne grupy osób są bardziej podatne na chorobę alkoholową (np. dzieci rodziców uzależnionych), to jednak nie można z góry powiedzieć, kto się uzależni i w jakim czasie to nastąpi, jeśli zacznie używać alkoholu. Picie alkoholu jest zawsze w jakimś stopniu niebezpieczne. Umiarkowane, towarzyskie picie alkoholu może przerodzić się niepostrzeżenie w ciągu dłuższego czasu w nadużywanie alkoholu, a potem w picie niekontrolowane czyli alkoholizm.

Istnieją inne metody i sposoby poprawienia sobie nastroju i nawiązywania satysfakcjonujących kontaktów z ludźmi. Są to metody psychologiczne poznawania siebie i pracy nad sobą.

ALKOHOL, A DZIECI I MŁODZIEŻ

Wyniki wielu badań niezmiennie wskazują, że spożycie alkoholu przez młodzież w wieku dojrzewania nieustannie rośnie i pociąga za sobą negatywne konsekwencje. Tym większe, że okres dojrzewania jest decydujący, jeśli chodzi o kształtowanie się stosunku do picia alkoholu. Statystyki podają alarmujące dane, że znaczna liczba młodzieży w wieku dojrzewania ma kontakt z napojami alkoholowymi.

UWAGI WYNIKAJĄCE Z BADAŃ WŚRÓD NASTOLATKÓW

- Istnieje silny związek między piciem młodocianych i piciem rodziców. Jeśli tylko jedno z rodziców pije regularnie, dwukrotnie zwiększa się prawdopodobieństwo, że nieletni będzie pił od umiarkowanie do dużo.
- Istnieje ścisły związek między posiadaniem bliskich przyjaciół, którzy piją i piciem samemu.
- Wielu nastolatków podaje, że pije dla przyjemności i uważa to za najważniejszy powód do picia.
- Nacisk ze strony rówieśników wydaje się być znaczący, jeżeli chodzi o picie przez nastolatków. Wielu młodych ludzi twierdzi, że pije dlatego, aby stać się częścią określonej grupy.
- Wpływ wiary w tradycyjne wartości religijne na poziom picia jest dość duży, zwłaszcza, jeśli chodzi o abstynentów.

Chociaż wielu nastolatków pije, to jako grupa nie uważają picia przez młodzież za problem. Najczęściej wymienianymi skutkami picia są konflikty z przyjaciółmi, jazda po pijanemu, krytyczne uwagi ze strony osób płci odmiennej, złodziejstwo, wandalizm, agresja i przestępcze zachowania.

Zdaję sobie sprawę, że te wszystkie wiadomości nie są Wam obce, ale mam nadzieję, że przeczytane, bardziej uświadomią skalę problemu i wpłyną na zmniejszenie ilości osób, które sięgną po alkohol.

Ola Kowalska