

# Alkohol droga donikąd

„Co ty tu robisz? – spytał Pijaka, którego zastał siedzącego w milczeniu przed baterią butelek pełnych i baterią butelek pustych.

- Piję – odpowiedział ponuro Pijak.

- Dlaczego pijesz? – spytał Mały Książę.

- Aby zapomnieć – odpowiedział Pijak.

- O czym zapomnieć? – zaniepokoił się Mały Książę, który już zaczął mu współczuć.

- Aby zapomnieć, że się wstydzę – stwierdził Pijak, schylając głowę.

- Czego się wstydzisz? – dopytywał się Mały Książę chcąc mu pomóc.

- Wstydzę się że piję – zakończył Pijak rozmowę i pograżył się milczeniu....”

„Mały Książę”

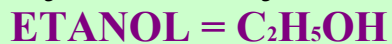
Antoine De Saint – Exupery

## Podstawowe wiadomości na temat uzależnienia od alkoholu.

Co to jest uzależnienie od alkoholu?

Jest to choroba, w której organizm i psychika przystosowują się do regularnego picia. Człowiek musi pić alkohol bez względu na cierpienie, szkody własne i otoczenia. Jest to choroba nieuleczalna. Można ją tylko zatrzymać, ale nigdy nie ma powrotu do kontrolowanego picia. Leczący się alkoholik nie może wypić nawet jednego kieliszka, bo to powoduje nawrót choroby.

Alkohol jest substancją chemiczną:



Znajduje się w piwie, winie, wódce, drinkach.

Zawsze ten sam i działa tak samo:

- ❖ w półlitrowej puszcze piwa jest 25 gramów etanolu.



- ❖ w „pięćdziesiątce” wódki jest 20 gramów etanolu.



- ❖ w lampce wina jest 12 gramów etanolu



Po wypiciu napoju alkoholowego drobiny ETANOLU szybko dostają się do krwi i docierają do tych części mózgu i układu nerwowego, które sterują Twoimi uczuciami, myślami i zachowaniem.

ETANOL jest „usypiaczem” i działa toksycznie. To znaczy, że osłabia pracę mózgu i zatruwa biologiczne środowisko Twojego organizmu.

Zanim rozwinie się choroba alkoholowa, pojawia się wiele  
**SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH**,  
które mówią :

**NALEŻY OGRANICZYĆ PICIE**

### **Jakie są sygnały ostrzegawcze?**

- regularne picie nawet niewielkiej ilości alkoholu
- upijanie się i kace
- kłamanie na temat picia lub ilości alkoholu, irytacja
- picie w samotności lub chowanie alkoholu „na zapas”
- namawianie innych do picia
- „urywanie się filmu” zapomnienie tego co się działo
- ciągle mówienie o picciu alkoholu
- wahanie nastroju, stany przygnębienia i ożywienia
- używanie alkoholu jako ucieczki od kłopotów
- wysoka tolerancja na alkohol czyli tzw. „mocna głowa”
- drobne wykroczenia, awantury, konflikty z otoczeniem
- przemiany psychiczne (np. nieśmiały staje się „duszą towarzystwa”)

## Jakie są objawy uzależnienia od alkoholu?

- zmiany tolerancji na alkohol – żeby uzyskać ten sam efekt co poprzednio trzeba wypić więcej niż kiedyś
- objawy abstynencji – gdy człowiek przerywa dłuższe picie lub zmniejsza ilość wypitego alkoholu pojawiają się dolegliwości fizyczne i psychiczne
- „głód alkoholu” – przymus picia połączony z paniką i obawą, że się nie wytrzyma długo bez alkoholu
- utrata kontroli nad piciem – gdy człowiek po wypiciu pierwszej porcji alkoholu nie może zdecydować, że nie pije więcej
- nawroty picia – po próbach utrzymania okresowej abstynencji człowiek uzależniony wraca ponownie do picia

## Podstawowa natura działania alkoholu.

Cząsteczki  $C_2H_5OH$  zawarte w piwie, winie i wódce nie wymagają trawienia tak jak pozostała zawartość tych napojów. Są zbyt małe i zostają w bezpośredni sposób wchłonięte do organizmu. Za pośrednictwem krwioobiegu trafiają szybko do mózgu, a tam dzięki specyficznym właściwościom chemicznym wywołują odpowiednie efekty psychologiczne – wzbudzają różne reakcje uczuciowe.

Alkohol jest usypiaczem i znieczulaczem. Działa na mózg tak, jak środek usypiający. Jednak usypianie mózgu jest stopniowe i zaczyna się od ośrodków sprawujących kontrolę nad różnymi czynnościami. Osłabianie tej kontroli powoduje chwilowe wyzwolenie niektórych zachowań i dlatego wypicie pierwszych kieliszków przeżywane jest jako stan ożywienia, pobudzenia i ekscytacji.

Dopiero trochę później ujawnia się nam prawdziwa natura alkoholu prowadząca do uspienia i zatrzymania kolejnych czynności mózgu, aż do stanu utraty równowagi i koordynacji, śpiączki, a w końcu do zatrzymania procesów niezbędnych do życia.

Picie alkoholu często również uszkadza różne części organizmu:

- mózg – uszkodzenia naczyń krwionośnych prowadzących do wylewów. Niszczenie komórek nerwowych w korze mózgowej prowadzące do obniżenia sprawności umysłowej i zaburzeń psychicznych.
- serce – arytmia, nadciśnienie, niewydolność krążenia, uszkodzenia mięśnia sercowego oraz przeszkody w dojrzwaniu krwinek czerwonych niezbędnych do odżywiania organizmu tlenem.
- wątroba – stłuszczenie i stany zapalne wątroby, marskość wątroby, uszkodzenia regulacji poziomu cukru we krwi.

- przewód pokarmowy – nieżyt przełyku, owrzodzenie żołądka i dwunastnicy. Stany zapalne trzustki. Uszkodzenia wchłaniania pokarmu w jelitach.
- Alkohol w połączeniu z nikotyną powoduje raka wargi, języka, gardła.

### **Szkody i zagrożenia dla młodych ludzi powstające w wyniku picia alkoholu**

1. Powtarzające się picie alkoholu przez młodych ludzi, nawet w ilościach nieszkodliwych dla dorosłych, może poważnie uszkodzić ich życie i procesy rozwojowe:
  - zaburzenia zdolności do uczenia się, zapamiętywania i logicznego rozumowania, jest źródłem trudności w nauce i przeszkadza w dalszej edukacji i karierze zawodowej,
  - hamuje rozwój emocjonalny i opóźnia dojrzewanie – młody człowiek nastawia się tylko na doraźne i natychmiastowe przyjemności, nie uczy się dojrzałych i skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem i rozwiązywanie problemów życiowych, wczesne picie obniża motywację od osiągnięcia celów życiowych i realizacji wartości,
  - wyjaławia i rozregulowuje życie uczuciowe, chemiczne wzbudzenie uczuć przy pomocy alkoholu uszkadza naturalne zdolności do reagowania uczuciowego. sztuczne pobudzanie się lub uspokajanie utrudnia radzenie sobie z prawdziwymi przyczynami naszych trudności osobistych,
  - zwiększa ryzyko uzależnienia od alkoholu. Badania amerykańskie pokazały, że dzieci, które zaczęły kontaktować się z alkoholem do 15 roku życia czterokrotnie częściej niż osoby, które zaczęły pić po 20 roku życia uzależniły się od alkoholu.
2. Upijanie się w wieku nastoletnim jest bardzo często przyczyną poważnych i doraźnych szkód związanych z:
  - wypadkami, zachorowaniami i śmiercią
  - konfliktami z prawem
  - większym prawdopodobieństwem stania się ofiarą przestępstwa
  - ryzykownym seksem, groźbą zarażenia chorobami wenerycznymi (w tym HIV), stosunkami z pogranicza gwałtu, przypadkową inicjacją, niechcianą ciążą.

## Przesady alkoholowe!

Istnieje wiele przesadów związanych z alkoholem, które funkcjonują w naszym społeczeństwie. Jak jest naprawdę?

- Mówi się, że alkohol pobudza apetyt i ułatwia trawienie. w opinii tej tkwi tylko żdźbło prawdy. Niskie stężenie alkoholu w żołądku zwiększa wydzielanie soków trawiennych. Ale już znaczne stężenie tej dawki wydłuża czas trawienia, a jeszcze większe w sposób istotny utrudnia wchłanianie. A więc osiągamy skutek odwrotny od zamierzonego.
- Mówi się, że alkohol rozgrzewa. Jest to działanie pozorne. Wypicie alkoholu na krótki czas daje poczucie przyjemnego ciepła, natomiast po rozszerzeniu naczyń krwionośnych skóry przyspiesza utratę ciepła. Po wypiciu większej ilości alkoholu bilans cieplny jest więc nie tyle dodatni co ujemny.
- Mówi się, że alkohol jest dobrym środkiem na przeziębienie. Jest w tym tylko szczypta prawdy. Przy gorączce i stanach zapalnych alkohol zmniejsza siłę obronną organizmu, ograniczając aktywność białych ciałek krwi w zwalczaniu infekcji. Zamiast leczyć pogłębia chorobę.
- Mówi się, że alkohol pozwala zapomnieć o troskach i kłopotach. Przyjemny, przyjemny błogi stan jaki odczuwamy po wypiciu małej dawki alkoholu jest wynikiem zahamowania pracy ośrodków nerwowych w mózgu i obniża zdolność do precyzyjnej analizy i syntezy myślowej. Uciekanie się do alkoholu, gdy trapią nas troski i kłopoty ułatwia w poważnym stopniu narodziny uzależnienia.
- Mówi się, że osobnicy o silnej głowie mogą pić spokojnie. Tymczasem jest akurat odwrotnie. Posiadanie mocnej głowy umożliwia wypijanie większej ilości alkoholu i zwiększa ryzyko uzależnienia powodując jednocześnie większe szkody zdrowotne. Ci, którzy mają silną głowę powinni bardziej uważać, gdy piją.
- Mówi się, że kierowca może się trochę napić. Że przed upiciem można się zabezpieczyć dbając o solidną zakąskę i przyspieszyć wytrzeźwienie pijąc kawę, spacerując. Tymczasem, aby stworzyć zagrożenie na drogach nie trzeba się wcale upić. Nawet niewielka dawka alkoholu zwalnia szybkość reakcji i upośledza kontrolę jazdy. Lepiej zaniechać prowadzenia pojazdów po wypiciu nawet niewielkiej ilości alkoholu.
- Mówi się, że problemy alkoholowe mają ludzie prości, niewykształceni, pochodzący z „marginesu” społecznego. Nie jest to prawda! Ani wykształcenie, ani wychowanie nie zabezpieczy przed uzależnieniem. Uzależnienie może dotknąć wszystkich tych, którzy piją alkohol w dużych ilościach.

- Mówi się, że piwo i wino nie powinno się zaliczać do alkoholu, ponieważ ich picie nie stwarza poważnych zagrożeń. Tymczasem alkohol w piwie i winie jest taki sam jak w wódce.

### **Dlaczego nastolatki piją alkohol?**

Przed wszystkim obserwują dorosłych i naśladują ich.

Piją także:

- by dostosować się do zachowania swoich kolegów i koleżanek,
- by czuć się dorosłym,
- by czuć się na luzie,
- by wyrazić swoją potrzebę niezależności,
- by zaznać przygody i chwili ryzyka,
- by zaspokoić ciekawość,
- ponieważ ulegają pokusą reklamy i mody,
- ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.

**Zastanów się czy są to mądre powody sięgania po alkohol?**

**Alkohol Cię zniewala to znaczy  
kradnie Twoją wolność,  
psuje młodość,  
niszczy miłość,  
oszukuje.**