

Działanie alkoholu

Alkohol etylowy, zawarty we wszystkich napojach alkoholowych: piwie, winie, wódce, jest substancją psychoaktywną. Posiada zdolność szybkiego przenikania do mózgu i wywołuje zmiany, których rodzaj i nasilenie są związane z poziomem stężenia alkoholu we krwi. Już po kilku minutach od spożycia alkoholu jego poziom wzrasta. Do maksymalnego stężenia alkoholu we krwi dochodzi po upływie około 1-1,5 godziny od chwili jego spożycia.

Alkohol ma działanie tłumiące (depresyjne) i przeciwbólowe. Tłumienie czynności nerwowej polega na spowolnieniu przekazywania neurohormonalnego, czyli spowolnieniu przepływu impulsów nerwowych wzdłuż włókien nerwowych. Ponieważ w pierwszej kolejności tłumione jest działanie mózgowych ośrodków kontroli, pojawia się uczucie rozluźnienia, lekkości, euforii. To właśnie wyraźny, błyskawicznie osiągnięty efekt euforyzujący odpowiada za popularność alkoholu. W miarę jak wzrasta stężenie spożywanego alkoholu we krwi, pojawiają się dalsze zaburzenia

Stężenie	Objawy
od 0,2 do 0,5 promila	Nieznaczące zaburzenia równowagi oraz euforia i obniżenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia
do 0,7 promila	Zaburzenia sprawności ruchowej (niezauważalne osłabienie refleksu, nadmierna pobudliwość i gadatliwość, a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji)
do 2 promili	Zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, spadek sprawności intelektualnej (błędy w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków itp.) pogłębiający się w miarę narastania intoksykacji alkoholowej, opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca
do 3 promili	Zaburzenia mowy (mowa bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi, wzmożona senność, znaczne obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań
do 4 promili	Spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki
powyżej 4 promili	Stan zagrożenia życia - głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol

Powyżej stężenia 0,6 ‰ skutki spożycia alkoholu są już wyraźnie negatywne. Znacząco pogarsza się ocena, percepcja, zdolność uczenia się, pamięć, koordynacja, libido, czujność oraz samokontrola. Nie przekraczaj tej granicy.

Alkohol rozkładany jest w organizmie przede wszystkim w wątrobie (94% wypitego alkoholu) ze średnią szybkością ok. 0,15 ‰ na godzinę. Nie ma skutecznych sposobów na radykalne przyspieszenie tego procesu. Ok. 5 % alkoholu jest wydalane przez płuca lub skórę i od 0,5% do 2% przez nerki. Alkohol jest substancją toksyczną i prowadzi do wielu uszkodzeń w organizmie.

Przewód pokarmowy - alkohol drażni śluzówkę, może być przyczyną stanów zapalnych, powodować nawrót choroby wrzodowej. Alkohol powoduje stan zapalny wątroby, spożywany w nadmiernych ilościach prowadzi do marskości wątroby. Zakłóca wchłanianie glukozy, aminokwasów, witamin. Zaburza wchłanianie glukozy, mikroelementów i in. Alkohol uszkadza trzustkę zwiększając m.in. ryzyko niedrożności przewodów trzustkowych. Alkohol powoduje niedobory witaminy B1, kwasu foliowego i witaminy A i powoduje niedobory pokarmowe. Znosi uczucie głodu.

Układ krążenia - alkohol zmienia metabolizm w mięśniu sercowym. Osłabiona zostaje siła mięśnia sercowego. Może powstawać nadciśnienie tętnicze. Nadużywanie alkoholu zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca. Małe dawki - nie przekraczające 1-2 porcji standardowych - mogą mieć w niektórych przedziałach wiekowych działanie kardiomioprotekcyjne. Nadmierne picie alkoholu stanowi czynnik ryzyka wystąpienia nadciśnienia. U ok. 30% pacjentów z nadciśnieniem podstawową lub główną przyczyną jego występowania jest właśnie nadużywanie alkoholu.

Układ wewnętrzwydzielniczy - alkohol powoduje podwyższenie poziom kortyzolu; obniżenie poziomu testosteronu u mężczyzn; zaburzenia miesiączkowania. Alkohol wpływa na obniżenie potencji u mężczyzn.

Układ odpornościowy - alkohol osłabia odporność na infekcje wirusowe i bakteryjne. Skutkiem obniżonej odporności jest m.in. zwiększone ryzyko występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy oraz raka sutka u kobiet.

Układ oddechowy - alkohol powoduje przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani oraz tchawicy.

Funkcjonowanie psychiczne i zmiany osobowości - wpływ alkoholu to m.in.: bezsenność, zaburzenia równowagi emocjonalnej, depresja, niepokój, rozdrażnienie, nagłe zmiany nastroju, próby samobójcze, amnezja, uzależnienie od alkoholu, delirium tremens, psychoza alkoholowa, halucynozja alkoholowa, otępienie (zespół Korsakowa). Z czasem nadużywanie alkoholu może prowadzić do problemów z pamięcią oraz spowolnienia procesów myślowych. „Człowiek przestaje być takim, jakim był kiedyś i jakim znali go jego bliscy” Jak podaje WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) alkohol jest przyczyną występowania około 60 różnego typu chorób, w tym niektórych nowotworów. Jest trzecią co do częstości przyczyną zgonów na świecie (z powodu urazów, wypadków, samobójstw i chorób).

Picie ryzykowne

Picie ryzykowne to utrwalony wzór picia alkoholu rodzący wysokie ryzyko zaistnienia poważnych szkód dla zdrowia psychicznego i fizycznego, nie przynoszący natomiast wyraźnych szkód dla zdrowia somatycznego i psychicznego w chwili obecnej. Innymi słowy mówiąc jest to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i łącznie w określonym czasie) i w niewłaściwych okolicznościach (np. w ciąży, w trakcie brania leków, w trakcie choroby, w pracy, przed prowadzeniem pojazdów mechanicznych). Można oczekiwać, że jeśli obecny model picia nie zmieni się, to pojawią się konsekwencje.

	Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana dziennie		Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana tygodniowo	
	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni
Ryzykowne spożywanie alkoholu	20 - 40	40 - 60	140 - 209	280 - 349

Picie szkodliwe

Picie szkodliwe to model picia alkoholu, który już powoduje szkody zdrowotne. Mogą one przybierać formę szkód somatycznych (np. uszkodzenie wątroby, nadciśnienie tętnicze) lub psychicznych (stany depresyjne, stany lękowe, drażliwość, nadpobudliwość). Nie występują tu objawy uzależnienia.

	Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana dziennie		Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana tygodniowo	
	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni
Szkodliwe spożywanie alkoholu	ponad 40	ponad 60	210 i więcej	350 i więcej

Uzależnienie od alkoholu

Uzależnienie jest chorobą, zgodnie z Międzynarodową Klasyfikacją Chorób Urazów i Przyczyn Zgonów - edycja X, rozpoznawaną z symbolem statystycznym F 10.2.

Aby rozpoznać u kogoś uzależnienie muszą u niego wystąpić w ciągu ostatniego roku przynajmniej trzy z poniżej wymienionych objawów:

Głód alkoholowy - subiektywne poczucie łaknienia alkoholu. Silne wewnętrzne nieprzyjemne doznania podobne do głodu, którym towarzyszy wewnętrzny przymus wypicia, połączony z uczuciem paniki i obawą, że się nie wytrzyma długo bez alkoholu.

Zmiana tolerancji na alkohol

Organizm zaczyna inaczej reagować na alkohol - wypicie tej samej ilości co kiedyś powoduje słabsze niż poprzednio efekty - żeby uzyskać ten sam efekt (np. rozluźnienie, uczucie bycia na rauszu) co poprzednio, trzeba wypijać więcej niż kiedyś. Np. kiedyś po jednym piwie występowało poczucie rozluźnienia, obecnie trzeba wypić dwa - trzy. Towarzyszy temu wzrost tempa picia. Niektórzy używają określenia: „uodporniłem się na alkohol”. Pojawia się tzw. „mocna głowa”. W dalszych fazach choroby następuje obniżenie tolerancji - przy dawkach alkoholu mniejszych niż poprzednio pojawiają się podobne efekty nietrzeźwości.

Zespół abstynencyjny

Gdy człowiek przerywa dłuższe picie lub zmniejsza ilość wypijanego trunku pojawiają się bardzo przykre objawy - niepokój i drażliwość, dreszcze i drżenie kończyn, skurcze mięśniowe, potliwość, mdłości, wymioty, bezsenność, a nawet zaburzenia świadomości i majaczenia. U niektórych mogą pojawić się omamy - dźwięki lub obrazy dla innych niewidoczne. Osoba uzależniona odkrywa, że można usunąć te cierpienia przy pomocy alkoholu. „Klin” zaczyna skutkować.

Utrata kontroli

Występuje ograniczenie zdolności powstrzymywania się od picia. Zdarza się, że część osób może odraczać czy opóźniać rozpoczęcie picia. Natomiast po wypiciu pierwszej dawki alkoholu pojawia się niezdolność do decydowania o ilości wypijanego alkoholu i o momencie przerwania picia.

Koncentracja życia wokół picia

Konsumpcja alkoholu staje się czymś bardzo ważnym: dużo uwagi i wysiłków jest skoncentrowanych wokół organizowania okazji do wypicia i zapewnienia sobie dostępności alkoholu, ewentualnie redukcji szkód zdrowotnych związanych z alkoholem. Utrudnienie dostępności alkoholu budzi niepokój lub irytację. Urywają się lub tracą na atrakcyjności kontakty społeczne z osobami niepijącymi. Alkohol staje się tematem myśli, żartów i wypowiedzi. Część osób zaczyna planować dzień pod kątem możliwości wypicia. Pojawia się pełne napięcia oczekiwanie np. na wieczór, kiedy będzie można się napić. Tracą na atrakcyjności alternatywne w stosunku do picia alkoholu sposoby spędzania wolnego czasu. Picie mimo wiedzy o szkodliwości. Z czasem większość osób orientuje się, że nadużywanie alkoholu nie jest zdrowe, ma świadomość pojawiania się trudnych sytuacji związanych z alkoholem, np. niezadowolenia rodziny, kłótni w domu, obniżenia sprawności intelektualnej lub wydajności w pracy, złego samopoczucia po dużym picciu. Jednak mimo tego nie udaje im się powstrzymać konsumpcji alkoholu, co zwraca uwagę otoczenia.

Alkoholizm - Fazy picia

Alkoholikiem nie staje się z dnia na dzień. Choroba ta ma swoje etapy rozwoju, poniższy artykuł przedstawia fazy rozwoju alkoholizmu.

- picie sprawia przyjemność
- wzrost tolerancji i ochoty na alkohol
- szukanie okazji do picia
- inicjowanie wypijania kolejek
- po wypiciu lepsze samopoczucie
- alkohol przynosi ulgę, uwalnia od napięć
- rozpoczęte picie kończy się "urwaniem filmu"
- próby picia ukrytego, w samotności, na kaca
- wyrzuty sumienia - "kac moralny"
- "klin" przynosi ulgę
- zaniedbywanie rodziny i konflikty małżeńskie
- nieobecności w pracy
- usprawiedliwianie picia licznymi okazjami
- wzrost agresywności, konflikty z prawem
- zaniedbywanie wyglądu zewnętrznego
- zaburzenia popędu seksualnego
- picie ciągami na przemian z okresami całkowitej abstynencji dla poprawy zdrowia, udowodnienia "silnej woli"
- składanie przysięg abstynencji
- poczucie pustki bezradności
- okresy długotrwałego opilstwa
- picie poranne
- upijanie się w samotności
- spadek tolerancji na alkohol
- sięganie po alkohole niekonsumpcyjne
- rozpad więzi rodzinnej
- wynoszenie rzeczy, kradzieże - w celu zdobycia alkoholu
- degradacja zawodowa i społeczna
- otępienie alkoholowe – "wtórny analfabetyzm"
- alkohol staje się jedynym celem w życiu
- psychozy alkoholowe – "delirium"
- padaczka alkoholowa
- choroby somatyczne - polineuropatia, marskość wątroby
- skrajne wyczerpanie organizmu

Fazy powrotu do zdrowia

- pełna akceptacja trzeźwości i abstynencji
- zmiana stylu życia, twórcze wykorzystanie czasu wolnego
- uczenie się znajdowania przyjemności w trzeźwym życiu
- rekonstrukcja więzi rodzinnych i praca nad ulepszeniem życia rodzinnego
- angażowanie się w pomaganie innym ludziom
- odzyskiwanie zaufania i akceptacji ze strony najbliższych osób
- odzyskiwanie szacunku dla siebie samego
- poprawa zdolności do współżycia seksualnego
- dbanie o odpowiednie odżywianie się, regularny sen i wypoczynek
- trenowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami życiowymi
- trenowanie praktycznych umiejętności ważnych w kontaktach z ludźmi
- trenowanie umiejętności zapobiegania nawrotom picia
- zdobywanie wiedzy o procesie nawrotu picia i sygnałach ostrzegawczych
- przygotowywanie się do systematycznego uczestnictwa w programie AA
- praca nad konstruktywnymi i trzeźwymi kontaktami z innymi ludźmi

- praca nad poprawą kontaktów z członkami własnej rodziny
- zrozumienie i akceptacja obecności Siły Wyższej jako wsparcia w pracy nad sobą
- budowanie poczucia własnej wartości
- budowanie nowej wizji własnego życia w trzeźwości
- rozpoznawanie własnego systemu iluzji i zaprzeczeń
- zdobywanie wiedzy o mechanizmach uzależnienia
- rozpoczęcie pracy nad rozwojem duchowych aspektów życia
- rozpoznawanie własnych uszkodzeń emocjonalnych i duchowych
- uznanie faktu własnego uzależnienia i nadzieja na uratowanie siebie
- dostrzeganie faktu utraty zdolności do kierowania swoim własnym życiem
- rozpoznawanie i uznawanie faktu własnej bezsilności wobec alkoholu
- uświadamianie sobie szkód we własnym życiu spowodowanych przez alkohol
- zdobywanie wiedzy o objawach i naturze uzależnienia od alkoholu - uczestnictwo członków rodziny w programie pomocy psychologicznej dla rodzin
- rozpoczęcie systematycznej terapii uzależnienia
- początek zdawania sobie sprawy z własnej choroby
- dłuższe przerwy w picciu i kontakty z placówką odwykową i grupami samopomocy
- leczenie uszkodzeń somatycznych i zaburzeń psychicznych
- detoksykacja - odtruwanie, przerywanie ciągu picia

Etapy terapii

- detoksykacja, przerwanie ciągu, odtruwanie organizmu
- leczenie farmakologiczne zaburzeń psychicznych i somatycznych
- budowanie świadomości problemu, otwarcie się na informacje o uzależnieniu i sposobach wychodzenia z nałogu
- wypracowanie motywacji do zachowania abstynencji
- korzystanie z Anticolu, Esperalu i innych
- uznanie swojej bezsilności wobec nałogu, "poddanie się" i dopuszczenie wizji życia trzeźwego
- tworzenie planu zmiany swoich zachowań i próby konsekwentnego realizowania go
Rehabilitacja
- korzystanie z indywidualnych i grupowych form pomocy psychologicznej w celu zrozumienia siebie rozwiązywania swoich problemów
- nawiązywanie kontaktu z rodziną i zachęcenie najbliższych do psychoterapii małżeńskiej i rodzinnej
- troska o swoje zdrowie i kondycję fizyczną
- dbanie o higienę psychiczną - umiejętne, konstruktywne rozładowywanie napięć psychicznych w sytuacji stresowej
- praca nad rozwojem osobistym w grupach samopomocowych, np. AA, AN
- umacnianie się w dążeniu do trzeźwości przez korzystanie z ambulatoryjnych form wsparcia, np. porady indywidualne, maratony i obozy psychoterapeutyczne
- angażowanie się w pomaganie innym, potrzebującym pomocy
- zmiana zainteresowań
- rekonstrukcja więzi rodzinnych i troska o odbudowę uczuć i zaufania
- uczenie się bycia na trzeźwo w różnych sytuacjach towarzyskich
- twórcze wykorzystanie czasu wolnego
- zmiana stylu życia
- pełna akceptacja trzeźwości jako stanu ciała, umysłu i ducha