

## **ZAGROŻENIA „JESZCZE O ALKOHOLU”**

Z pewnością wiele razy zadajemy sobie pytanie dlaczego są osoby, które piją całe życie alkohol i nie stają się alkoholikami, a inni wpadają w nałóg tak szybko.

Pewnym czynnikiem mającym wpływ na łatwość uzależnienia się jest genetyka. Tak jak w genach nosimy skłonność do różnych chorób, tak również do choroby alkoholowej.

Nie znaczy to, że musimy zachorować, jeżeli ktoś z rodziców czy dziadków pił – ale znaczy to, że musimy uważać (czyli nie pić ryzykownie).

Kiedy powinniśmy zwracać uwagę na nasze picie?

- gdy zaczynamy pić w bardzo młodym wieku. Nawet niewielkie ilości alkoholu niegroźne dla dorosłych, mogą uszkadzać procesy rozwojowe dzieci i młodzieży. Organizm młodych ludzi jest szczególnie narażony na działanie alkoholu, z uwagi na zachodzące w nim procesy rozwojowe. Młodzi ludzie wykazują niższą tolerancję na alkohol (upijają się mniejszą ilością alkoholu) i szybciej uzależniają się.

- należy również uważać gdy pijemy za dużo i za często. Efektem tego są niestosowne zachowania prowadzące do naruszania norm, wartości społecznych. Złe samopoczucie fizyczne (kac) oraz psychiczne (wyrzuty sumienia, że się przeholowało) są konsekwencją picia zbyt dużej ilości alkoholu. Skutki często są widoczne również w zaniedbywaniu rodziny, pracy czy szkoły. Dlatego – nie należy wypijać za jednym razem więcej alkoholu, niż taką jego ilość, która gwarantuje zachowanie trzeźwości. Nie namawiać do picia innych, nie częstować alkoholem nieletnich.

Niektórzy sądzą, że niezależnie od tego jak piją (jakie wzory picia reprezentują)zawsze mogą przestać pić i utrzymywać abstynencję tak długo jak chcą, niezależnie od okoliczności w jakich mogą się znajdować. I jest to prawdą, ale tylko wobec tych osób, które używają alkoholu z umiarem i mają inne alternatywne sposoby radzenia sobie ze stresem i problemami. Inni okłamują sami siebie, wierząc w niemożliwe.

Alkoholikiem nikt nie staje się od razu. Pijąc intensywnie ”zapracowuje” się na swoje uzależnienie. Brak wiedzy na temat sygnałów ostrzegawczych, fałszywe

przekonanie związane z wizerunkiem alkoholika (stereotyp rysztopowy) powoduje, że wchodzimy w chorobę nie wiedząc o tym, wspomniane sygnały ostrzegawcze to:

- picie w samotności;
- zwiększenie tolerancji na alkohol (coraz więcej trzeba wypić, żeby się upić czyli tzw. objaw „mocnej głowy”);
- koncentracja życia wokół picia (szukanie okazji);
- odreagowywanie stresów (tzw. chemiczny mechanizm regulacji nastroju czyli dobry humor, towarzyskość, odwagę społeczną, wyższą samoocenę zyskuje się po alkoholu);
- konflikty w domu – szczególnie gdy rodzina porusza temat ilości wypijanego alkoholu;
- luki pamięciowe (tzw. urwany film);
- utrata kontroli picia (picie ile organizm pozwoli, brak umiejętności mówienia STOP).

Piszę o tym gdyż choroba alkoholowa zbiera swoje żniwo – pomimo faktu przechodzenia na tzw. trunki niskoprocentowe.

W ostatnich latach spadło spożycie napojów wysokoprocentowych, ale jednocześnie zwiększyło się grono młodych konsumentów – szczególnie wśród młodzieży i kobiet.

Pamiętajmy więc, że od picia ryzykownego do choroby alkoholowej droga jest bardzo krótka.