

# Alkohol

**Alkohol etylowy** zawarty we wszystkich napojach alkoholowych: piwie, winie, wódce, jest substancją toksyczna mającą szkodliwy wpływ na niemal wszystkie tkanki i narządy ludzkiego ciała. To substancja psychoaktywna, mająca zdolność szybkiego przenikania do układu nerwowego i wywoływania zmian, których rodzaj i nasilenie zależą od poziomu jego stężenia we krwi.

Im więcej spożytego alkoholu, tym skutki i zakłócenia, jakie wywołuje w organizmie są bardziej widoczne i negatywne.

## Objawy zatrucia alkoholem to:

- od 0,3 do 0,5 promila - nieznaczne zaburzenia równowagi oraz euforia, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia,
- do 0,7 promila - zaburzenia sprawności ruchowej : niezauważalne osłabienie refleksu, nadmierna potliwość, gadatliwość, obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości prowadząca do fałszywej oceny sytuacji,
- do 2 promili - zaburzenie równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, spadek sprawności intelektualnej ( wadliwe wyciąganie wniosków, błędy w logicznym rozumowaniu), wyraźna drażliwość, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca,
- do 3 promili - zaburzenia mowy ( mowa bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenie równowagi, wzmożona senność, znacznie 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 - głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo - ruchowego, istnieje możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol, a nawet śmierć.

Działanie alkoholu na organizm człowieka nie jest do końca przewidywalne. Na ogół negatywny wpływ alkoholu na psychikę, zdrowie i zachowanie pijącego jest proporcjonalny do ilości wypijanego alkoholu. Jednak nie zawsze tak jest. Nierzadko nawet u osób pijących niewielkie dawki alkoholu mogą wystąpić nietypowe reakcje na alkohol. Może to być: silne zatrucie, stan gwałtownego pobudzenia, urazy fizyczne i wypadki, przemoc, próby samobójcze.

## Objawy uzależnienia

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą chroniczną, postępującą i potencjalnie śmiertelną. Zaczyna się rozwijać bardzo podstępnie, bez wiedzy zainteresowanej osoby, a polega na niekontrolowanym piciu napojów alkoholowych. Objawami uzależnienia są:

### 1. Zmiana tolerancji na alkohol.

\* podwyższenie tolerancji ujawnia się, gdy wypicie tej samej ilości, co kiedyś powoduje słabsze niż kiedyś efekty,

\* obniżenie tolerancji ujawnia się, gdy przy dawkach alkoholu mniejszych niż poprzednio pojawiają się podobne efekty nietrzeźwości.

### 2. Objawy abstynencyjne.

Po przerwaniu picia lub zmniejszeniu ilości wypijanego alkoholu pojawiają się bardzo przykre objawy: niepokój i drażliwość, dreszcze i drżenia kończyn, skurcze mięśniowe, poty, nudności, zaburzenia świadomości. Osoba uzależniona stara się szybko usunąć te cierpienia przy pomocy alkoholu.

### 3. Koncentracja wokół picia.

Obecność alkoholu w życiu codziennym staje się czymś bardzo ważnym, szeregiem zabiegów skoncentrowanych wokół okazji do wypicia i dostępności alkoholu.

### 4. Subiektywne poczucie łaknienia alkoholu.

W miarę upływu czasu bez alkoholu pojawiają się nieprzyjemne doznania – podobne do głodu – i wewnętrzny przymus wypicia połączonego z poczuciem paniki i obawą, że się nie wytrzyma długo bez alkoholu.

### 5. Utrata kontroli nad piciem.

Po wypiciu pierwszej porcji alkoholu, występuje niemożność skutecznego decydowania o ilości wypijanego alkoholu i momencie przerwania picia.

### 6. Zaburzenia pamięci i świadomości.

Po wypiciu pojawiają się “dziury pamięciowe”, znikają z pamięci całe fragmenty zdarzeń, coraz więcej rzeczy dzieje się poza świadomością osoby uzależnionej.

### 7. Nawroty picia po próbach utrzymania okresowej abstynencji.

Człowiek dostrzega, że picie wymyka się mu spod kontroli. Próbuje wówczas udowodnić sobie i innym, że potrafi nad tym zapanować. Podejmowane próby przynoszą jednak niepowodzenie.

## Wzory spożywania alkoholu

Wyróżnia się trzy podstawowe wzory spożywania alkoholu :

- **Ryzykowne spożywanie alkoholu** to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i łącznie w określonym czasie) nie pociągające za sobą aktualnie negatywnych konsekwencji, przy czym można oczekiwać, że konsekwencje te pojawią się, o ile obecny model picia alkoholu nie zostanie zmieniony.
- **Picie szkodliwe** występuje w sytuacji, gdy spożywanie alkoholu powoduje szkody zdrowotne, fizyczne bądź psychiczne; ale również psychologiczne i społeczne, przy czym nie występuje uzależnienie od alkoholu.
- **Uzależnienie od alkoholu** jest następstwem długotrwałego szkodliwego spożywania alkoholu, w którym picie uzyskuje zdecydowane pierwszeństwo przed zachowaniami, które wcześniej były dla takiej osoby ważniejsze.

## Wpływ alkoholu na zdrowie człowieka

Niewielu z nas zdaje sobie sprawę, jak bardzo szkodliwy jest dla ludzkiego organizmu alkohol. Działa on właściwie na cały organizm. Atakuje niemal wszystkie układy narządów wewnętrznych, sięgając spustoszenie w mózgu, żołądku, wątrobie, sercu, naczyniach krwionośnych i wszędzie, gdzie uda mu się dotrzeć. Powoduje wiele rozmaitych schorzeń. Można powiedzieć, że jest zabójcą o kompleksowym działaniu.

### Układ nerwowy

Alkohol wywiera bezpośredni, toksyczny wpływ na komórki układu nerwowego. Skutkiem może być polineuropatia, czyli uszkodzenie wielu różnych nerwów. Objawiać to się może: zaburzeniami czucia, dolegliwościami bólowymi, a czasem mogą też wystąpić niedowłady i porażenia, pogorszenie widzenia, a nawet ślepotą. Nadmierne spożywanie alkoholu bywa również przyczyną występowania u pacjentów zachowań impulsywnych i zmian w psychice. Pacjent może mieć problemy z kontrolowaniem własnych emocji, przez co występować mogą u niego zachowania agresywne zarówno w stosunku do otoczenia, jak i do samego siebie.

### Układ oddechowy

Alkoholicy cierpią na wiele schorzeń układu oddechowego. Napoje wysokoprocentowe osłabiają organizm, stwarzając tym samym idealne warunki do rozwoju bakterii i niebezpiecznych wirusów, które mogą powodować zapalenie dróg oddechowych. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani oraz tchawicy.

### Układ pokarmowy

Jednymi z pierwszych skutków nadużywania alkoholu są dolegliwości przewodu pokarmowego. Problemy obejmować mogą cały przewód pokarmowy: od jamy ustnej do odbytnicy. W obrębie błon śluzowych przewodu pokarmowego rozwijać się może przewlekły stan zapalny. Pacjenci nadużywający alkoholu doświadczając mogą krwawień, są również bardziej podatni na pojawianie się różnych uszkodzeń, takich jak owrzodzenia żołądka czy dwunastnicy. Skutkami nadużywania alkoholu dotyczącymi układu pokarmowego mogą być ponadto: biegunki, refluks żołądkowo-przełykowy, choroby przyzębia, wzdęcia, żylaki (mogą wystąpić zarówno żylaki przełyku jak i odbytu), przewlekłe nudności.

**Wątroba** - u osoby nadużywającej alkoholu niemal zawsze występuje jej stłuszczenie, czyli nadmierne odkładanie się tłuszczu w komórkach wątroby. Jego objawem jest ból pod żebrami, a także powiększenie wątroby. Narząd ten w dalszej kolejności może dotknąć zapalenie, zwłóknienie, które w ostateczności doprowadza do - tym razem nieodwracalnego stanu określanego jako **marskość wątroby**. Ta ostatnia polega na zastąpieniu komórek wątroby bezużyteczną w tym wypadku tkanką łączną, która dodatkowo utrudnia przepływ krwi przez ten narząd. Często schorzenie to może doprowadzić do raka wątroby.

Ponadto alkohol niszczy **trzustkę**, wywołując stan zapalny. Czasem doprowadza do „samotrawienia” się tego narządu, a w skrajnych przypadkach jest przyczyną cukrzycy. Alkohol najczęściej wywołuje zapalenie przewlekłe, rzadziej ostre.

### Układ krążenia

Pity w nadmiarze alkohol doprowadza do zaburzeń wchłaniania substancji odżywczych i mineralnych. Niedobory w takiej sytuacji dotyczą m.in. żelaza oraz kwasu foliowego. Niedostatek wymienionych substancji skutkować może wystąpieniem niedokrwistości (anemii) objawiającej się bladością skóry czy poczuciem ogólnego osłabienia. Częste picie alkoholu grozi też wieloma problemami dotyczącymi serca oraz naczyń krwionośnych. Jednym z problemów związanym z nadużywaniem alkoholu jest **nadciśnienie**. Może ono być przyczyną udarów i zawałów serca, a także krwotoku mózgowego. Kolejnym zagrożeniem jest **kardiomiopatia** czyli zespół zmian w sercu (stłuszczenie, powiększenie mięśnia sercowego, osłabienie skurczów), który prowadzi do zaburzeń w jego pracy i niewydolności krążenia. Zmiany te są często nieodwracalne i jedynym sposobem leczenia jest przeszczep serca.

### Układ odpornościowy

Powodowane przez etanol upośledzenie wchłaniania składników mineralnych i występujące w związku z tym niedobory witamin i innych pierwiastków oraz toksyczne działaniem etanolu na szpik kostny, u osób nadużywających alkoholu, może skutkować zaburzeniami czynności układu odpornościowego, m.in. zwiększonym ryzykiem występowania pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy oraz raka sutka u kobiet.

### Układ kostno-mięśniowy

Nadmiar alkoholu sprzyja rozwojowi **osteoporozy**. Zwiększone ryzyko schorzenia związane jest zarówno z tym, że w przypadku nadużywania alkoholu dochodzi do zmniejszonego wchłaniania substancji służących do odbudowy kości, jak i z tym, że zaburzeniu ulegają procesy remineralizacji kośćca. Uszkodzeniom alkoholowym ulegają również mięśnie, przez co u osób nadużywających alkoholu występować może osłabienie siły mięśniowej, a nawet zanik mięśni.

### Układ rozrodczy

Nadużywanie alkoholu wśród mężczyzn powoduje :nieprawidłowe wydzielanie testosteronu, zmniejszenie ruchliwości plemników i zniszczenie ich struktury, feminizację ( nabieranie żeńskich cech somatycznych). Mężczyźni mogą doświadczać przede wszystkim zaburzeń erekcji, które - w przypadku trwałych uszkodzeń nerwów zaangażowanych w występowanie wzwodu - mogą przybrać formę nawet całkowitej impotencji.

U nadużywających alkoholu kobiet pojawiać się mogą zaburzenia miesiączkowania tj. zmiana rytmu krwawień, przedwczesne wystąpienie menopauzy (ostatniej w życiu miesiączki) ,zanik jajników i maskulinizacja ( nabieranie męskich cech somatycznych).

### Układ moczowy

**Nadużywanie alkoholu powoduje:** ostrą niewydolność nerek, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi i związane z tym objawy dny moczanowej (zapalenie stawów spowodowane gromadzeniem się złogów moczanowych)

## Czy skutki nadużywania alkoholu mogą się cofnąć?

Część z wymienionych problemów (np. zapalenie błon śluzowych przewodu pokarmowego czy biegunka) mogą ustępować samoistnie w ciągu kilkunastu dni-kilku tygodni - konieczna do tego jest jednak rezygnacja z picia alkoholu.

Spowodowana przez alkohol niedokrwistość, również po zaprzestaniu picia, oraz przy ewentualnej suplementacji niedoborów - stosunkowo szybko może zostać wyrównana.

Inne problemy zdrowotne, takie jak żylaki przełyku czy marskość wątroby, są stanami przewlekłymi i jeżeli już wystąpią, to nie dochodzi do ich cofnięcia się.

Nawet jeżeli szkody spowodowane przez alkohol są nieodwracalne, to podjęcie decyzji o abstynencji w każdym momencie

może przynieść pozytywne skutki – jeżeli nawet nie dojdzie dzięki niej do cofnięcia się już powstałych uszkodzeń, to jednak organizm przestanie być ekspozowany na czynnik toksyczny i nie będzie dochodziło do kolejnych konsekwencji nadużywania alkoholu.

### **Kto w ogóle nie powinien pić alkoholu?**

Z powodu zbyt wysokiego ryzyka szkód zdrowotnych, społecznych i psychologicznych w ogóle nie powinni pić alkoholu:

- Młodzi ludzie ze względu na niebezpieczeństwo poważnych zaburzeń rozwojowych oraz zwiększonego ryzyka współwystępowania innych zachowań ryzykownych, jak np. przemoc, zażywanie narkotyków, łamanie prawa, niebezpieczne zachowania seksualne.
- Kobiety w ciąży z powodu nieodwracalnego uszkodzenia płodu.
- Matki karmiące z powodu zmniejszania wydzielania mleka i negatywnego wpływu alkoholu na zdrowie dziecka.
- Osoby mające niską tolerancję na alkohol, którym szkodzi nawet najmniejsza ilość alkoholu.
- Osoby uzależnione, które nie są w stanie skutecznie kontrolować ilości i częstotliwości spożywania alkoholu.
- Osoby przyjmujące leki, ze względu na ryzyko szkodliwych interakcji alkoholu i leków oraz pogorszenia stanu zdrowia.
- Osoby starsze, ze względu na gorszy metabolizm alkoholu.
- Osoby znajdujące się w sytuacjach potencjalnie zagrażających urazami, przemocą, wykorzystaniem, itp., np. uprawiających różne dyscypliny sportowe, przebywające na imprezach masowych, gdzie łatwo może dojść do zachowań agresywnych, w sytuacjach zażywania przez inne osoby narkotyków, w towarzystwie osób nieznanym.
- Wszyscy, którzy znajdują się w okolicznościach prawnie zabraniających spożywanie alkoholu – np. w pracy, szkole, w miejscach publicznych, kierujący pojazdami.

### **Młodzież i alkohol**

Alkohol ma bardzo niekorzystny wpływ na organizmy dorastającej młodzieży. Picie bowiem alkoholu w okresie dorastania znacznie wpływa zarówno na rozwój psychiczny, jak i fizyczny. Organy wewnętrzne młodych ludzi nie są jeszcze w pełni rozwinięte, tak więc nawet mała ilość alkoholu może mieć bardzo negatywne skutki.

#### **Przyczyny sięgania po alkohol :**

- presja grupy rówieśniczej oraz potrzeba akceptacji ze strony rówieśników,
- trudności w domu, szkole i relacjach z kolegami, koleżankami,
- uwarunkowania rodzinne ( np. pijący rodzic),
- forma buntu i sprzeciwu wobec dorosłych,
- chęć pozbycia się stresu,
- nuda oraz brak konstruktywnych form spędzania czasu wolnego.

**Kiedy młody człowiek sięga po alkohol , powinien liczyć się z możliwością poniesienia dotkliwych szkód. Mogą to być:**

- wypadki i wiążąca się z nimi śmierć i kalectwo,
- zwiększone prawdopodobieństwo popełnienia przestępstwa lub wykroczenia,
- większa podatność na stanie się ofiarą przestępstwa, rozboju, czy nadużyć ze strony innych ludzi,
- zwiększone ryzyko używania innych substancji psychoaktywnych (nikotyny, narkotyków),
- przedwczesna i przypadkowa inicjacja seksualna w ryzykownych okolicznościach,
- problemy z prawem, czyny chuligańskie, utonięcia i wypadki podczas kąpieli,
- zatrucie alkoholowe,
- samobójstwa.

#### **Czy pamiętasz, co robi z umysłem używka/alkohol?**

- obniża sprawność umysłu i posługiwanie się mową,
- zaburza kontakty z ludźmi , wywołuje agresję, wrogość,
- utrzymuje negatywne myślenie, poczucie beznadziejności i niezadowolenia,
- zaburza umiejętność radzenia sobie z problemami.

## **Alkohol to twój wróg , ponieważ**

- Alkohol niszczy młodość.
- Alkohol jest jednym z największych zagrożeń , które dotyka dziś młodych ludzi.
- Alkohol to substancja “ torująca drogę” do używania narkotyków.
- Alkohol może w poważny sposób zaburzyć dalszy rozwój i życie młodego człowieka.
- Alkohol przytępia zmysły i odczuwanie smaku życia, przyjaźni, miłości. Nie rozwiązuje problemów. Może je na chwilę odsunąć, stłumić ich odczuwanie, potem jednak wróćą i będą dotkliwsze.

## **A l k o h o l , a e m o c j e d z i e c i**

Dziecko wychowujące się w domu z rodzicem pijącym alkohol ma stan chronicznego napięcia i stresu. Poprzez życie w nieustającej niepewności i nieprzewidywalność wydarzeń powoduje poczucie braku kontroli nad swoim życiem. Często zdarza się że problem alkoholizmu jest głęboko skrywany. Tworzy się z tego rodzinna tajemnica, której dzieci strzegą w obawie przed wstydem , lęczą się że może wszystko się ułożyć zmienić na lepsze.

Dzieci w rodzinie alkoholika spełniają cztery podstawowe role:

**Bohater rodzinny** to zwykle najstarsze dziecko , które obarcza siebie obowiązkami, które należą do rodziców, lecz których oni poprzez upojenie alkoholowe nie są w stanie realizować. Dziecko to chce naprawić sytuację rodzinną. Ma cechy osoby odpowiedzialnej, troskliwej w stosunku do rodzeństwa, a także solidnej, ponieważ realizuje wytyczone sobie cele.

**Kozioł ofiarny** odwraca uwagę od rodzinnych problemów, skupia uwagę na sobie, poprzez bójki, konflikty w prawem. Jest dzieckiem ,które najbardziej przeszkadza.

**Dziecko maskotka** próbuje odwrócić uwagę od problemów poprzez swoje radosne zachowanie , próbuje rozweselić rodziców. W życiu dorosłym maskotki są duszami towarzystwa, lecz nie zawsze ich zachowanie traktowane jest w sposób poważny.

**Dziecko niewidzialne** stara się nie być zauważane, żyje w swoim świecie , jest samotne, nie sprawia problemów wychowawczych lecz samo ma ich sporo, z natury psychologicznej. W życiu dziecko przyjmuje takie cechy, gdyż nie jest w stanie podołać problemom.

Dzieci żyjące w rodzinie alkoholowej mają niski poziom własnej wartości oraz niski poziom szacunku do samego siebie. Ponadto dzieci alkoholików mają niższy poziom odporności. Ich życie w ciągłym stresie powoduje upośledzenie funkcjonowania systemu immunologicznego. Znacznie częściej niż dzieci żyjące w normalnie funkcjonujących rodzinach mają nerwobóle, bóle głowy , bezsenność , osłabienia, mogą częściej zapadać na bulimię czy anoreksję . Wśród dzieci z tej grupy często można zaobserwować nadużywanie alkoholu czy narkotyków.

## **A l k o h o l j a k o ź r ó d ł o p r o b l e m ó w r o d z i n n y c h**

Częste spożywanie alkoholu przy okazji świąt, uroczystości czy spotkań rodzinnych jest praktyką powszechnie przyjętą i akceptowaną w wielu społeczeństwach. Jednak już nadmierne picie oraz związane z nim naganne zachowanie, spotykają się z ogólną dezaprobatą .

### **Alkohol - wróg życia rodzinnego**

*Pijący rodzic nie jest jedynym członkiem rodziny, który cierpi z powodu alkoholizmu – jego najbardziej poszkodowanymi ofiarami są dzieci.*

Nadużywanie alkoholu przez członka rodziny prowadzi do zaburzenia życia rodzinnego w wielu obszarach. Podstawa rodziny, czyli życie uczuciowe staje się upośledzone. Zamiast miłości, zaufania i poczucia bezpieczeństwa, członkowie rodziny przeżywają lęk, gniew i wstyd, czują się zagrożeni oraz winni sytuacji, w której się znajdują. Życie rodzinne zamiast dostarczać oparcia i wzajemnej pomocy, staje się źródłem problemów i jest nadmiernym obciążeniem, zwłaszcza dla jej najmłodszych członków.

### **Codzienne życie w rodzinie alkoholowej**

Osoba będąca pod wpływem alkoholu zachowuje się inaczej niż na trzeźwo. Zmiana ta jest zawsze widoczna dla członków rodziny, również dzieci, nawet jeśli ilość wypitego alkoholu nie była zbyt duża. Zmienia się nie tylko sposób poruszania się i

mówienia osoby będącej pod wpływem alkoholu, lecz również reakcje na innych ludzi są mniej lub bardziej zmienione, tzn. obniża się kontrola własnych zachowań oraz emocji. Powtarzające się co jakiś czas sytuacje pijaństwa stają się trudne do wytrzymania dla poszczególnych członków rodziny. Żyją oni w atmosferze stałego zagrożenia kolejnym przypadkiem nadużycia alkoholu, ryzykiem awantury, czy w najgorszym przypadku strachem przed maltretowaniem psychicznym i fizycznym. Nigdy bowiem nie wiedzą, kiedy rodzic wróci pijany i jak będzie się zachowywał.

Alkoholik angażując całą rodzinę w swoją chorobę pozostaje ciągle w centrum uwagi. To on ustala reguły, których inni członkowie rodziny muszą przestrzegać. Bardzo często członkowie rodziny biorą na siebie odpowiedzialność za osiągnięcie jako takiej stabilizacji bez pogarszania i tak niezdrowej atmosfery. Wszelkie próby „zamiatania problemów pod dywan” wobec ciągłego braku pewności i chaosu kończą się tym, że cała rodzina żyje w ciągłym napięciu.

### **Konsekwencje życia w rodzinie alkoholowej - wstyd, tajemnica , złudna nadzieja**

Zdarza się, że dzieci alkoholików są obiektem żartów. Lęk przed wstydem pogłębia izolację od rówieśników z rodzin niedotkniętych tym problemem. Dzieci z rodzin alkoholowych często nie potrafią również nawiązać normalnych więzi przyjacielskich, ponieważ przez cały czas zmuszane są do ukrywania wstydlivej prawdy. Bojąc się wstydu wywołanego niekontrolowanym zachowaniem upojonego rodzica, bardzo rzadko zapraszają do domu swoich znajomych.

Należy pamiętać, że alkoholizm nie dotyczy tylko osoby uzależnionej - jest chorobą całej rodziny. Dzieciom alkoholików, najbardziej narażonym na psychiczne problemy i zaburzone relacje z otoczeniem, w pierwszym rzędzie należy się pomoc specjalistów, edukacja i wsparcie duchowe. Tylko wówczas będą w stanie zrozumieć specyfikę choroby alkoholowej jednego z rodziców i poznają metody radzenia sobie z emocjami jej towarzyszącymi.

### **Rady dla matek, których partner ma problem alkoholowy:**

- Mów dzieciom o tym, co się dzieje. Nie ukrywaj niczego, ponieważ to pogarsza sprawę.
- Niech picie twojego męża nie przesłania ci problemów dzieci. One też potrzebują twojej uwagi i wsparcia.
- Nie mów dzieciom, co mają czuć do swego ojca i nie wymagaj, by czuły to samo co ty.
- Nie posługuj się dziećmi w swych relacjach z alkoholikiem. Nie każ im sprawdzać "Czy mu się nic nie stało" - sprawdź to sama.
- Nie wzmacniaj w dzieciach poczucia winy za picie alkoholika. Mów im jasno: „To nie z waszego powodu!”
- Nie używaj dzieci jako argumentu. Nie mów: "Jeśli nie możesz przestać pić dla mnie, zrób to dla dzieci”.

Nie mieszaj miłości z chorobą. Nie mów dzieciom, że alkoholik przestał by pić, gdyby je kochał. Wytłumacz im, że to są dwie różne sprawy.

## ***Kobiety i alkohol***

Kobiety piją średnio mniej alkoholu niż mężczyźni i znacznie rzadziej doświadczają z tego powodów problemów. Jednakże w ostatnich latach można zauważyć niepokojącą tendencję - rośnie liczba nadmiernie pijących młodych kobiet i dziewcząt, a ich poziom picia zbliża się do poziomu picia mężczyzn. **Alkohol działa bardziej toksycznie na organizm kobiety niż mężczyzny**, a ryzyko negatywnych konsekwencji jego spożycia przez kobiety jest znacznie większe.

Stężenie alkoholu we krwi zależy od ilości wypitego alkoholu i masy ciała. Jeżeli kobieta waży tyle samo co mężczyzna, to po wypiciu identycznej porcji alkoholu jej organizm otrzyma go 40% więcej. Dlaczego ?

- kobiety mają więcej tkanki tłuszczowej i mniej wody w organizmie, więc ta sama ilość alkoholu zostaje rozpuszczona w mniejszej ilości wody;
- kobiety mają w żołądku znacznie mniej niż mężczyźni enzymów odpowiedzialnych za metabolizowanie alkoholu;
- kobiety mają więcej estrogenów, które sprzyjają intensywniejszemu wchłanianiu alkoholu.

Organizm kobiety wykazuje mniejszą niż organizm mężczyzny zdolność do obrony przed negatywnymi konsekwencjami picia alkoholu, ponieważ:

- kobiety słabiej metabolizują alkohol w żołądku, większa jego ilość dociera do wątroby powodując jej niszczenie;
- alkohol powoduje u kobiet silniejsze dysfunkcje mózgu, tj. zakłóca bardziej i jakościowo inaczej zdolności psychomotoryczne - np. trudności w kierowaniu samochodem;
- pijące nadmiernie kobiety są bardziej narażone na upośledzenie funkcji poznawczych niż nadużywający alkoholu mężczyźni;
- alkohol zaburza funkcje hormonalne, co może zakłócać cykl miesięczny;
- u kobiet pijących ryzykownie występuje zwiększone zagrożenie nowotworem sutka;
- alkohol wypłukuje wapń z organizmu i zakłóca metabolizm witaminy D, zwiększając w ten sposób podatność na osteoporozę oraz złamania kości;

- każda ilość alkoholu spożywanego przez kobiety w ciąży działa toksycznie na rozwijające się w ich łonie dziecko. U kobiet pijących alkohol podczas ciąży znacznie częściej występują przedwczesne porody oraz poronienia;
- ryzykowne spożywanie alkoholu przez kobiety może być przyczyną występowania zaburzeń nastroju, zwłaszcza o charakterze lękowym i depresyjnym.

Ryzyko szkód zdrowotnych pojawia się wtedy, gdy kobieta wypija dziennie więcej niż dwie standardowe porcje alkoholu (czyli: 1 półlitrowe piwo, 200 ml kieliszek wina czy też 60 ml wódki).

Kobiety nadmiernie pijące są częściej niż pijący mężczyźni ofiarami:

- wypadków
- urazów
- przemocy fizycznej
- gwałtów i nadużyć seksualnych.

Picie alkoholu zwiększa natężenie zachowań ryzykownych, co pociąga za sobą zagrożenie przemocą seksualną czy niechcianą ciążą.

#### **Aby zmniejszyć ryzyko negatywnych konsekwencji picia należy:**

- stale przyglądać się swojemu wzorcowi picia (i jego zmianom),
- świadomie kontrolować ilość i częstotliwość spożywania alkoholu,
- słuchać informacji osób trzecich na temat swojego picia, zwłaszcza wtedy, gdy wyrażają zaniepokojenie i troskę,
- nie bagatelizować własnych doświadczeń z nadużywaniem alkoholu i wynikających z tego konsekwencji,
- nie zwlekać z poszukaniem porady u specjalisty w sytuacji, gdy picie zaczyna pociągać za sobą negatywne konsekwencje.

### **F A S - Z e s p ó ł A l k o h o l o w y P ł o d u**

Szczególnie dotkliwie skutki powoduje spożywanie alkoholu przez kobiety w ciąży w każdym okresie jej trwania. Może to wywołać:

- poronienia i przedwczesne porody,
- zespół abstynencyjny u dziecka: opóźniony wzrost, spowolnienie reakcji, osłabienie koncentracji,
- Alkoholowy Efekt Płodowy (FAE) – poalkoholowe zaburzenia układu nerwowego, uszkodzenie płodu, wady wrodzone, rozwojowe, szczególnie mózgu,
- Alkoholowy Zespół Płodowy (FAS),

czyli zespół nieprawidłowości stwierdzany u niektórych matek spożywających alkohol w okresie ciąży. Objawia się m.in. charakterystycznym wyglądem, zaburzeniami rozwoju intelektualnego i zachowania. Alkohol przenika przez łożysko i jest wchłaniany w całości przez dziecko, uszkadzając płód nieodwracalnie, nawet wtedy, kiedy matka tego nie odczuwa. Większość dzieci z FAS charakteryzuje się deformacjami twarzy, problemami ze wzrostem oraz trwałym uszkodzeniem mózgu.

Zagrożenia związane z używaniem alkoholu w ciąży.

Alkohol bardzo łatwo przenika przez łożysko, dostając się do krwiobiegu dziecka. Po upływie 40 do 60 minut od jego spożycia przez matkę, stężenie w krwiobiegu płodu jest równe stężeniu alkoholu we krwi matki. Alkohol, którego wątroba matki nie zdołała pomieścić, krąży po całym organizmie zarówno jej jak i dziecka, prowadząc do powstania wielu defektów. Uszkadza on główne narządy (w szczególności mózg) oraz zaburza liczne procesy neuro- i biochemiczne prowadząc do większych uszkodzeń embrionu i płodu niż używanie jakichkolwiek narkotyków.

Spożycie alkoholu w I trymestrze ciąży:

- uszkadza mózg;
- osłabia rozwój komórek;
- atakuje główne organy płodu takie jak serce czy nerki;
- prowadzi do deformacji twarzy;
- powoduje poronienia.

Spożycie alkoholu w II trymestrze ciąży:

- osłabia rozwój mózgu;

- powoduje poronienia zagrażające życiu matki;
- uszkadza mięśnie, skórę, gruczoły, kości i zęby.

Spożycie alkoholu w III trymestrze ciąży:

- osłabia rozwój mózgu i płuc;
- prowadzi do zaburzenia rozwoju wzrostu.

Zapamiętaj !!!

*FAS jest jednostką chorobową w 100% możliwą do uniknięcia. Wystarczy, że kobieta w ciąży powstrzyma się od picia alkoholu w każdej, nawet niewielkiej ilości.*

### **Rodzina z problemem uzależnienia- współuzależnienie**

Nadużywanie alkoholu przez jednego z członków rodziny destabilizuje funkcjonowanie całego systemu rodzinnego, rodzi poważne problemy oraz jest przyczyną cierpienia dorosłych i dzieci. Narastanie problemu alkoholowego skłania niepijących członków rodzin do szukania sposobów pozwalających im przetrwać w sytuacji stresu, braku poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji, niemożności zaspokojenia elementarnych potrzeb psychologicznych, a czasami również biologicznych. Osoba pijąca z biegiem czasu coraz silniej koncentruje się na alkoholu, wycofuje się z pełnienia ról życiowych, przestaje świadczyć na rzecz rodziny, a czasami nawet interesować się swoimi bliskimi – wymaga ona opieki i obsługi.

Konsekwencją życia z partnerem nadużywającym alkoholu może być **współuzależnienie**. Osoba współuzależniona:

- ukrywa problem picia przed innymi;
- szuka usprawiedliwień sytuacji picia, zaprzeczania problemowi;
- przejmuje kontrolę nad pićm osoby bliskiej ( ogranicza sytuacje alkoholowe, wylewa alkohol, odmierza ilości, kupuje alkohol, aby pijący nie wychodził z domu, itp.);
- przejmuje odpowiedzialność za zachowania pijącego partnera, łagodzi konsekwencje picia: kłamie, płaci długi, dba o higienę pijącego, o jego wizerunek itp.;
- przejmuje za osobę pijącą obowiązki domowe, które ona zaniedbuje.

Życie w długotrwałym stresie spowodowanym pićm osoby bliskiej i brak skuteczności własnych działań nakierowanych na rozwiązywanie problemu picia powodują poważne **konsekwencje psychologiczne**:

- zaburzenia psychosomatyczne: nerwice, zaburzenia życia emocjonalnego ( huśtawka nastrojów, stany lękowe i depresyjne), zakłócenia czynności poznawczych (zagubienie, brak poczucia sensu i celu, nierealistyczne oczekiwania);
- pustkę duchową i brak nadziei;
- samotność;
- poczucie niemożności rozstania się;
- czasami nadużywanie substancji psychoaktywnych ( zwłaszcza leków nasennych i uspokajających);
- trudności w rozpoznawaniu własnych potrzeb, w realizacji własnych pragnień, ambicji i celów;
- wyraźne odczuwanie obniżenie jakości życia.

**Współuzależnienie nie jest chorobą**– jest zespołem nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej. Koncentrując się na szukaniu sposobu ograniczenia picia partnera, osoba współuzależniona nieświadomie przejmuje odpowiedzialność i kontrolę za jego funkcjonowanie, co w efekcie ułatwia pijącemu dalsze spożywanie alkoholu. U osób współuzależnionych często rozpoznaje się ostrą reakcję na stres, zaburzenia stresowe pourazowe lub zaburzenia adaptacyjne. Dzieci w takich rodzinach nie mają żadnego wyboru, są skazane na życie w takich warunkach, jakie stwarzają im dorośli.

Osoby współuzależnione wymagają pomocy i mogą uzyskać poprawę stanu zdrowia psychosomatycznego, jeśli skorzystają z



pomocy oferowanej im w placówkach terapii uzależnień, gdzie mają prawo korzystać z bezpłatnej pomocy terapeutycznej i medycznej.

Celem tej terapii jest przekierowanie uwagi i aktywności życiowej osób współuzależnionych z picia partnera na zaspokajanie własnych potrzeb życiowych i potrzeb dzieci. Niezależnie bowiem od tego, czy pijący podejmie leczenie odwykowe czy nie, czy zatrzyma picie, czy będzie pił dalej – osoby współuzależnione mogą poprawić jakość swojego życia i życia swoich dzieci. Trudno jest im to zrobić jednak bez przyjęcia fachowej pomocy z zewnątrz.