

Bezpieczne picie alkoholu

Alkohol jest substancją psychoaktywną

Alkohol wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, co powoduje zmiany nastroju, myślenia i zachowania. Większość pijących uważa, że alkohol działa pobudzająco. Tak jednak nie jest. Alkohol jest przede wszystkim depresantem. Ożywienie, rozluźnienie, euforia i podniecenie, odczuwane w pierwszej fazie działania alkoholu, mają charakter przejściowy i wynikają z hamowania mechanizmów kontrolujących, stąd zaburzenia samokontroli i krytycyzmu oraz duże wahania nastroju. Prawdziwą (tłumiącą) naturę alkoholu lepiej widać w drugiej fazie jego działania, gdy pijący zaczyna odczuwać znużenie, spowolnienie i senność.

Psychoaktywne działanie alkoholu zależy przede wszystkim od jego stężenia we krwi.

1. 0,2–0,5‰ – występuje odprężenie i euforia, mogą wystąpić nieznaczne zaburzenia równowagi, zmniejszenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia.
2. 0,5–0,7‰ – następują zaburzenia sprawności ruchowej, niezauważalne osłabienie refleksu, nadmierna pobudliwość i gadatliwość, pogorszenie zdolności uczenia się i zapamiętywania, a także osłabienie samokontroli i błędna ocena własnych możliwości.
3. 0,7–2‰ – występują zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, podwyższenie progu bólu, zmniejszenie sprawności intelektualnej (błędy w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków itp.), opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie akcji serca, wymioty świadczące o obronie organizmu przed przedawkowaniem.
4. 2–3‰ – pojawiają się zaburzenia mowy (mowa bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi, wzmożona senność, znacznie osłabiona zdolność do kontroli własnych zachowań, „urwane filmy”.
5. 3–4‰ – następuje spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie odruchów fizjologicznych lub ich zanik; mogą również wystąpić głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki.
6. Powyżej 4‰ – to dla zdecydowanej większości konsumentów alkoholu stan zagrożenia życia. Może wystąpić głęboka śpiączka, nasilają się zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, może także dojść do porażenia tych ośrodków przez alkohol.

Aby uniknąć problemów wynikających ze spożywania alkoholu, należy:

- na bieżąco analizować i oceniać swój wzór picia,
- świadomie kontrolować ilość, częstość i efekty spożywania alkoholu,
- słuchać opinii osób trzecich na temat swojego picia, zwłaszcza gdy wyrażają zaniepokojenie i troskę,
- nie bagatelizować własnych negatywnych doświadczeń (choćby jednostkowych) związanych z nadużywaniem alkoholu i wynikających z tego konsekwencji,
- nie zwlekać z zasięgnięciem porady u specjalisty, jeśli picie zaczyna pociągać za sobą poważne negatywne konsekwencje.

Zachęcamy także Państwa do korzystania z tzw. Alkoholowego liczydelka znajdującego się pod linkiem: <https://www.alkoholoweliczydelko.pl/>