

Alkohol w oczach młodych ludzi - fakty i mity

W naszym społeczeństwie krąży wiele mitów na temat alkoholu a wiele osób, usiłując usprawiedliwić swoje picie, dorabia do tego odpowiednią ideologię. Oto przykłady najczęściej głoszonych mitów i ich konfrontacja z prawdą.

MIT: Lampka wina, kufel piwa czy „kieliszek” wódki nikomu jeszcze nie zaszkodziły.

FAKT: Alkohol, wypijany w niewielkich ilościach i do tego sporadycznie, nie powoduje widocznych zmian w organizmie. Kiedy sięganie po alkohol powtarza się zbyt często lub, kiedy organizm jest szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu – nawet niewielkie jego ilości muszą, w jakimś momencie, zaszkodzić.

MIT: Mężczyzna jest bardziej odporny na alkohol niż kobieta

FAKT: Wprawdzie po wypiciu tej samej ilości alkoholu, jego stężenie będzie mniejsze w organizmie mężczyzny niż kobiety, jednak to wcale nie oznacza, że mężczyzna może pić bezkarnie. Zdarza się, że przy bardzo podobnym sposobie picia — zmiany chorobowe pojawiają się u mężczyzny wcześniej niż u kobiety. Sposób reagowania na alkohol zależy, bowiem od indywidualnych cech organizmu, stanu zdrowia, sposobu odżywiania się itp.

MIT: Alkohol poprawia odporność organizmu

FAKT: U osób z podwyższoną ciepłotą ciała i stanami zapalnymi alkohol zmniejsza odporność obronną organizmu poprzez ograniczenie aktywności białych ciałek krwi, których zadaniem jest zwalczanie wszelkich infekcji. Osłabienie systemu odpornościowego pod wpływem alkoholu zwiększa podatność nie tylko na wszelkie infekcje, ale także na wystąpienie choroby nowotworowej.

MIT: Alkohol dodaje sił

FAKT: Rzeczywiście alkohol może sprawiać takie wrażenie, ponieważ poprzez swoje działanie pobudzające pozwala na krótko zapomnieć o zmęczeniu. Bardziej systematycznie picie alkoholu powoduje jednak uszkodzenie zarówno układu nerwowego jak i mięśniowego, a tym samym osłabienie siły mięśniowej a nawet zaniki mięśni i niedowłady.

MIT: Alkohol jest dobrym środkiem „na rozgrzewkę”

FAKT: Efekt rozgrzania jest tylko chwilowy. Wypicie alkoholu daje, bowiem, na krótki czas,

poczucie ciepła spowodowane napłynięciem do rozszerzonych naczyń skórnych ciepłej krwi „ze środka” organizmu. Rozszerzone naczynia krwionośne przyspieszają wymianę ciepła z otoczeniem i tym samym jego utratę. Ochłodzona krew wraca z powrotem „do środka”, do narządów wewnętrznych, zaburzając ich funkcjonowanie. Stąd częste przeziębienia (niejednokrotnie zapalenia oskrzeli czy płuc) u osób, które po wypiciu alkoholu starały się gwałtownie ochłodzić na chłodnym powietrzu.

MIT: Alkohol poprawia sprawność psychofizyczną

FAKT: Wykonywane, na niezmiernie czułej aparaturze, badania psychometryczne wykazują, że nawet po niewielkich dawkach alkoholu reakcje kierowców mogą wydłużać się nawet dwukrotnie! (czas prawidłowej reakcji u trzeźwego i pełnosprawnego kierowcy mieści się na ogół w granicach 0,5 sek.).

MIT: Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na zdenerwowanie

FAKT: Chwilowe odprężenie, jakiego doznają niektóre osoby po spożyciu alkoholu, odrywa je na bardzo krótko od problemów życiowych. Problemy pozostają jednak nadal nierozwiązane, nawarstwiają się i często jeszcze bardziej komplikują. Po wytrzeźwieniu powraca się do nich z jeszcze większym napięciem i niepokojem. Dalsze sięganie po alkohol z myślą o zrelaksowaniu się grozi uruchomieniem mechanizmu „błędnego, koła”, który prowadzi do uzależnienia. Tak naprawdę to negatywny wpływ alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy pociąga za sobą jeszcze większą „nerwowość”.

MIT: Alkohol jest lekarstwem na sen

FAKT: Zaśnięcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem toksycznego działania alkoholu na mózg (zatrucia alkoholem). Sen nie jest wówczas naturalny (fizjologiczny), a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa w sposób właściwy.

MIT: Alkohol jest środkiem poprawiającym trawienie

FAKT: Prawda jest taka, że alkohol drażni i uszkodza śluzówki, zaburza pracę jelit, utrudnia wchłanianie pokarmów, a także upośledza funkcje takich narządów jak wątroba czy trzustka, które są niezbędne do prawidłowego przebiegu procesu trawienia. Osłabienie procesów trawienia i zaburzenia wchłaniania pociągają za sobą niedożywienie. Efektem niedożywienia mogą być stany niedocukrzenia, które są szczególnie niekorzystne dla mózgu i mogą spowodować jego uszkodzenie.

MIT: Niektórzy rodzą się alkoholikami

FAKT: Takie stwierdzenie nie jest prawdziwe, bo przemawiałoby za tym, że alkoholizm powstaje wyłącznie na drodze dziedziczenia. Dzieci alkoholików byłyby wówczas skazane

na alkoholizm, a tak przecież nie jest. W myśl dzisiejszych poglądów – na powstawanie alkoholizmu, czyli uzależnienia od alkoholu składają się nie tylko czynniki biologiczne, ale także czynniki psychologiczne, duchowe i społeczne.

MIT: Alkoholik to ktoś, kto pije codziennie

FAKT: Codzienne picie alkoholu nie jest objawem alkoholizmu, aczkolwiek zdarza się, że alkoholik pije przez wiele kolejnych dni (tzw. „ciąg” alkoholowy). Nie trudno spotkać alkoholików, którzy piją tylko raz czy parę razy w roku przez ileś kolejnych dni, zaś całymi tygodniami czy miesiącami potrafią zachowywać abstynencję. Coraz częściej można też spotkać alkoholików, którzy nie piją 5, 10, 20 czy nawet więcej lat.

Katarzyna Piechnik

Wychowawca Bursy Międzyszkolnej we Wrześni