

Kto to jest alkoholik?

Jest to osoba, która straciła swobodę działania w trzech dziedzinach: pracy, życiu rodzinnym, snu. W pracy alkoholik nie wywiązuje się ze swoich obowiązków, w porze wypoczynku albo gronie rodzinnym może zachowywać się w sposób nieprzewidywalny, gdyż nie ma żadnych hamulców. Jego sen bywa niespokojny, daje mu niewiele wypoczynku. Rzadko który nie alkoholik, systematycznie pijący tak jak alkoholicy, mógłby normalnie funkcjonować obywając się bez leczenia szpitalnego. Ktoś kto obserwuje alkoholika, może zauważyć, że traci on kontrolę tylko w jednej z wymienionych dziedzin. Na przykład może spóźniać się do pracy i nie wykonywać swoich obowiązków zawodowych. Albo jego choroba może objawiać się w życiu rodzinnym, gdzie swobodnie wyładowuje on swoje napięcie, wyrzuty sumienia, wścieka się, wrzeszczy i robi awantury. Albo wreszcie objawy alkoholizmu można zauważyć tylko podczas snu, ponieważ alkoholik rzuca się, przewraca z boku na bok, często miewa halucynacje, budzi się zaś wyczerpany i skacowany. Ale kluczową sprawą jest fakt, że te trzy dziedziny wpływają na siebie, bowiem praca, sen, życie rodzinne są ze sobą ściśle powiązane. Kiedy alkoholik powiada: Owszem, potrafię wypić za dużo, ale nigdy nie opuściłem ani jednego dnia pracy? zapewne mówi prawdę. Nie daje on jednak z siebie maksimum swoich możliwości. Po prostu markuje. Kiedy inny alkoholik twierdzi: Przez całe dwadzieścia lat nie robiłem w domu ani jednej awantury?, może również mówić prawdę. Ale prawdą jest również to, że od dawna stracił wszelki kontakt z rodziną. Woli ona go raczej ignorować niż podsycać jego wrogie nastawienie. Ale nie ludźmy się nienawiść i uraza narastają. Tak więc, alkoholik jest kimś, kto stracił zdolność zdrowego rozsądku i siłę woli, żeby odmówić sobie napojów alkoholowych. Jest po prostu kimś, kto picie uważa za ważniejsze od rodziny, przyjaciół, kolegów i pracodawców. Alkohol stał się miłością jego życia. A jednak trzeba sobie uświadomić, że u podstaw alkoholizmu leży wewnętrzny nieład. Alkoholik jest kimś kto pije inaczej, niż chciałby. Mimo tej świadomości nie może zrezygnować z picia nawet na krótko. Ponieważ nie jest w stanie stopniowo zrezygnować z alkoholu pije dalej. W rezultacie stwierdza, że nie może pić i nie może się trzymać z dala od alkoholu. Teraz zaczyna u niego działać znany system alkoholicznego alibi, który się włącza prawie automatycznie. Alkoholik szuka wymówek, które zaczynają się od słów: Przecież ja?? Gdy problem nabrzmiewa i alkoholik musi borykać się z przeciwnościami, zaczyna się okres miotania się i szukania winnych. Potem zanika już wszelka nadzieja i pojawia się prawdziwa rozpacz. Alkoholik znajduje się w fazie gwałtownej negacji. Kiedy wszystko inne zawiedzie, alkoholik zaprzecza istnieniu problemu.

Choroby spowodowane picciem alkoholu:

Choroby spowodowane picciem alkoholu występują u ok. 50% mężczyzn i 10% kobiet zgłaszających się do lekarza. Lekarze nie rozpoznają jednak uzależnienia od alkoholu u większości swoich pacjentów cierpiących na te choroby. Dotyczy to zwłaszcza uzależnienia u kobiet. Na początku alkohol jest źródłem ciekawych i przyjemnych przeżyć, które ubarwiają

codzienne życie. Jednak z upływem czasu może tworzyć coraz silniejsza pokusę do częstego i szybkiego poprawiania stanu uczuć.

OBECNOŚĆ ALKOHOLU WE KRWI

Siła, z jaką ETOH wpływa na nasze postępowanie zależy przede wszystkim od aktualnego poziomu alkoholu we krwi, ponieważ to właśnie razem z krwią dostaje się on do każdego miejsca w naszym ciele. Poziom alkoholu we krwi jest również miarą nietrzeźwości. Określa się go w promilach, obliczając ile gramów ETOH znajduje się w jednym litrze krwi. Istnieją dwie formy prawne określające kolejne progi nietrzeźwości. Pierwszy to tzw. „stan po użyciu alkoholu”. Który zachodzi w przypadku 0,2 promila alkoholu we krwi. Drugi, to „stan nietrzeźwości”, gdy stężenie alkoholu sięga 0,5 promila. Prowadzenie samochodu po przekroczeniu granicy 0,2 promila jest zabronione i karane. Około 3 promili stanowi nawet dla zdrowego człowieka zagrożenia jego życia. Jako śmiertelne stężenie alkoholu we krwi uważa się granicę 4 promili.

Im większe stężenie alkoholu we krwi tym większe są rozmiary zaburzeń reagowania, myślenia i zachowania, które upośledzają sprawność człowieka i zdolność do racjonalnego postępowania.

Stężenie alkoholu we krwi zależy od:

- ilości i rodzaju konsumowanych napojów alkoholowych
- innych czynników takich jak: waga, płeć, budowa ciała osoby pijącej
- czasy konsumpcji

ETOH jest eliminowany z organizmu głównie poprzez spalanie w komórkach wątroby. Szybkość tej eliminacji jest w zasadzie stała i wynosi około 10-12 gramów na godzinę u mężczyzn i 8 do 10 gramów u kobiet. Jest to dość wolny proces, który nie ulega przyspieszeniu, a wtedy, gdy człowiek dalej pije ulega spowolnieniu.

PODSTAWOWA NATURA DZIAŁANIA ETOH

Cząsteczki ETOH zawarte w piwie, winie czy wódce nie wymagają trawienia tak jak pozostała zawartość tych napojów. Są bardzo małe i zostają w bezpośredni sposób wchłonięte przez organizm. Za pośrednictwem krwioobiegu trafiają szybko do mózgu, a tam dzięki specyficznym właściwościom chemicznym wywołują odpowiednie efekty psychologiczne - wzbudzają różne reakcje uczuciowe.

ALKOHOL WCIĄGA NASZ UMYŚL W PUŁAPKĘ

Umysł każdego człowieka ma część racjonalną utrzymującą bliski kontakt z rzeczywistością i z logiką oraz część irracjonalno-magiczną, zanurzona w świecie fantazji, marzeń i pragnień. Alkohol zdecydowanie pobudza te drugą stronę umysłu. Rozwija myślenie magiczne i życzeniowe, w którym nasze pragnienia i zamiary mylą się nam z realnymi faktami. Coraz łatwiej jest wtedy wierzyć, że wystarczy tylko mocno chcieć, żeby coś mieć. Człowiek ulega złudzeniu, że wystarczy nie myśleć o kłopotach, żeby zniknęły z życia. Gdy więc pojawiają się szkody alkoholowe w realnym życiu, w umyśle niemal automatycznie występują zniekształcenia, które likwidują informacje o szkodliwości picia przy zachowaniu pozorów wolności i logicznego myślenia. W sposób nieświadomy rozwija się uległość umysłu wobec alkoholu. W przypadku długotrwałego nadużywania alkoholu, w umyśle człowieka powstaje specyficzny mechanizm chorobowy, nazywany systemem iluzji i zaprzeczania, który podtrzymuje uzależnienie od alkoholu i odcina człowieka od rzeczywistości. Utrudnia to racjonalne myślenie, utrudnia zobaczenie szkód powodowanych przez alkohol oraz uniemożliwia skuteczne powstrzymanie się od picia.

opracował Łukasz Mórański uczeń ZSZ nr2

na podstawie www.sciaga.pl