

Mity na temat alkoholu

Ponieważ alkohol jest powszechnie dostępny i spożywany w wielu sytuacjach społecznych, często ulegamy złudzeniu, że wiemy o nim wszystko. Jednak obserwacje specjalistów wskazują, że tak nie jest. Istnieje wiele błędnych i szkodliwych przekonań na temat alkoholu, które określamy jako mity alkoholowe.

Dla przykładu podamy kilka z nich.

Mit: Piwo co prawda zawiera alkohol, ale w tak małych ilościach, że nie ryzykuje się pijąc je, bo jest mniej szkodliwe.

Fakt: Szkody mogą pojawić się u osób, które piją tylko i wyłącznie piwo. Wypicie jednej szklanki 250 ml piwa o mocy 5% powoduje wprowadzenie do organizmu takiej samej ilości alkoholu, co wypicie małego kieliszka 30 ml wódki o mocy 40%.

Mit: Ktoś, kto pije dużo w weekendy, a w inne dni tygodnia pije małe ilości alkoholu lub wcale nie pije, nie ryzykuje uzależnieniem.

Fakt: Nawet jednorazowe upicie się jest szkodliwe dla organizmu. Problemy alkoholowe zazwyczaj narastają stopniowo i zaczynają się od regularnego nadużywania alkoholu w pewnych określonych, powtarzających się sytuacjach. U części osób pijących w weekendy można rozpoznać objawy uzależnienia.

Mit: Jeśli kierowca prześpi się trochę po picciu alkoholu, to po obudzeniu może spokojnie prowadzić samochód.

Fakt: Stężenie alkoholu we krwi i wydychanym powietrzu zależy od ilości spożytego alkoholu, ciężaru ciała osoby pijącej i czasu, jaki upłynął od spożycia alkoholu. Wątroba metabolizuje alkohol ze stałą prędkością ok. 8-10 g na godzinę u kobiety i 10-12 g na godzinę u mężczyzny. Sen nie wpływa na przyspieszenie tego procesu.

Mit: Jeśli wypiję kawę po spożyciu alkoholu, to szkodliwe działanie alkoholu zostanie usunięte.

Fakt: Picie kawy nie wpływa na poziom stężenia alkoholu we krwi i wydychanym powietrzu. Choć może wywoływać mylne, subiektywne wrażenie bycia trzeźwym.

Mit: Jeśli piję alkohol w bezpiecznym miejscu np. w gronie osób znajomych, to mi nie grozi i mi to nie zaszkodzi.

Fakt: Szkody mogą pojawić się bez względu na to gdzie pijesz alkohol. Szkody zdrowotne są związane z działaniem alkoholu na organizm i zależą przede wszystkim od ilości wypijanego alkoholu i częstotliwości picia. Inne zachowania podejmowane pod wpływem alkoholu takie jak: kłótnia, stosowanie przemocy, niechciane kontakty seksualne, również mogą być źródłem poważnych strat i mogą pojawić się niezależnie od miejsca, w którym spożywamy alkohol.

Mit: Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na zdenerwowanie.

Fakt: Alkohol działa uśmierzająco i depresyjnie. Chwilowe odprężenie, jakiego doświadczają niektóre osoby po spożyciu alkoholu powoduje, że nie myśli się o problemach życiowych. Po wytrzeźwieniu wraca się do problemów z większą siłą. 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. Sen w tej sytuacji nie jest naturalny (fizjologiczny), a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa w sposób właściwy.

Mit: Jeśli ktoś codziennie chodzi do pracy, to znaczy, że nie jest uzależniony.

Fakt: Większość alkoholików regularnie i dużo pracuje, często są to dobrzy pracownicy, którzy starają się zrekompensować poczucie winy spowodowane nadużywaniem alkoholu dobrą i staranną pracą.

Mit: Alkoholicy to ludzie z marginesu społecznego.

Fakt: Tylko 3-5% wszystkich alkoholików to osoby zmarginalizowane. Przeważająca większość, czyli 95-97%, mieści się w przekroju całego społeczeństwa. Ludźmi uzależnionymi od alkoholu są przeważnie normalnie pracujący, posiadający rodziny, często szanowani obywatele.

Mit: Jeśli ktoś codziennie pije 3 - 4 piwa po pracy, nie ryzykuje uzależnieniem ani szkodami zdrowotnymi.

Fakt: Osoba pijąca alkohol regularnie nie musi wypijać bardzo dużych dawek, aby ryzykować uzależnieniem. Kobiety nie powinny przekraczać 20 g alkoholu (dwie

standardowe porcje), a mężczyźni 40 g alkoholu dziennie (cztery standardowe porcje), nie więcej niż 5 razy w tygodniu. 3-4 piwa pite regularnie codziennie powodują ryzyko powstania szkód zdrowotnych, w tym uzależnienia.

Mit: Alkoholicy piją codziennie.

Fakt: Niektórzy alkoholicy nadużywają alkoholu codziennie. Bardziej typowym sposobem picia jest jednak picie przerywane dłuższymi lub krótszymi okresami całkowitej abstynencji.

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 i społeczne.

Mit: Picie alkoholu jest sprawą prywatną i nie należy się w nią wtrącać.

Fakt: Jeśli jesteś zaniepokojony piciem bliskiej Ci osoby - przyjaciela, kolegi z pracy czy brata, masz prawo z nią o tym porozmawiać. Nie narusza to jej prawa do prywatności, a jedynie jest wyrazem Twojej troski o jej zdrowie.