

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΨΥΧΟΤΡΟΠΩΝ ΟΥΣΙΩΝ (EU-Dap)

«Ξέρω τι ζητάω...»



Πληροφορίες γαι το ΑΛΚΟΟΛ

ΟΚΑΝΑ - ΠΥΞΙΔΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Η χημική ονομασία του αλκοόλ είναι αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη.
- Το αλκοόλ είναι κατασταλτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Αυτό σημαίνει ότι όλες οι αντιδράσεις του οργανισμού επιβραδύνονται υπό την επήρεια του αλκοόλ, ανεξάρτητα από τη θέληση του χρήστη.
- Επιπλέον, το αλκοόλ επηρεάζει την ψυχή και το μυαλό (ανήκει στις λεγόμενες ψυχοδραστικές ουσίες). Αυτό σημαίνει ότι υπό την επήρειά του μεταβάλλονται τα συναισθήματα, οι σκέψεις και η αντίληψή μας.

- Το αλκοόλ διαχέεται σε όλα τα όργανα του σώματος μέσω της κυκλοφορίας του αίματος. Περίπου 90% της ποσότητας αλκοόλ που καταναλώνουμε φθάνει στον εγκέφαλο.
- Τριάντα έως εξήντα λεπτά μετά την κατανάλωση, παρατηρείται η μέγιστη συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα. Τα ακριβή επίπεδα αλκοόλ στο αίμα είναι συνάρτηση της ποσότητας που καταναλώνεται, της ταχύτητας απορρόφησης στο έντερο και στο στομάχι, του σωματικού βάρους, του φύλου και της ταχύτητας διάσπασης του αλκοόλ που διαφέρει από άτομο σε άτομο. Η συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα μετράται σε χιλιοστόλιτρα (ml).
- Ένα χιλιοστόλιτρο σημαίνει ότι ένα λίτρο αίματος περιέχει ένα χιλιοστό καθαρού αλκοόλ.

- Το αλκοόλ δρα σε «δύο στάδια». Αρχικά ο χρήστης αισθάνεται μια ευχάριστη αντίδραση, αρκετά έντονη, η οποία δε διαρκεί πολύ (τη βιώνει ως χαλάρωση, ηρεμία, άρση των αναστολών κλπ.). Στη συνέχεια, ωστόσο, ξεκινά σταδιακά μια, όχι ιδιαίτερα έντονη αλλά παρατεταμένη, δυσάρεστη αντίδραση, που μπορεί να εκδηλωθεί ως νευρικότητα, κακή διάθεση, νωθρότητα ή πονοκέφαλος από το ποτό. Αυτή τη δυσάρεστη αίσθηση τη σταματά ή την υποκαθιστά η ευχάριστη αίσθηση που θα έχει ο χρήστης αν πει κι άλλο. Αυτό εγκυμονεί τον κίνδυνο του να αρχίσει κανείς να πίνει ολοένα και πιο συχνά.

- Ένα ποτήρι μπύρα (250ml, 5% αλκοόλ), ένα συσκευασμένο αλκοολούχο αναψυκτικό (250 ml, 5,6% αλκοόλ), ένα κοκτέιλ (70ml, 18% αλκοόλ), ένα «σκληρό» ποτό όπως το ουίσκι (25ml, 45% αλκοόλ) κι ένα ποτήρι κρασί (100ml, 12% αλκοόλ) περιέχουν την ίδια ποσότητα καθαρού αλκοόλ, δηλαδή 8-10 γραμμάρια.

- Η διάσπαση του αλκοόλ είναι μια αρκετά χρονοβόρα διαδικασία. Για τη διάσπαση 0,1 ml αλκοόλ, το συκώτι χρειάζεται περίπου μία ώρα (στις γυναίκες ακόμη περισσότερο). Αν πιούμε πολύ κάποιο βράδυ, την επόμενη μέρα εξακολουθεί να κυκλοφορεί αλκοόλ στο αίμα μας.

- Η παρατεταμένη και συστηματική κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε βαριά σωματική και ψυχολογική εξάρτηση.
- Η κατανάλωση οινοπνευματωδών με μέτρο (σε μικρές ποσότητες) δε βλάπτει μακροπρόθεσμα την υγεία.
- Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη νομοθεσία κάθε χώρας. Ακόμη και αν η κατανάλωση 2 ποτηριών κρασιού δεν είναι επικίνδυνη για την υγεία, μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα οδήγησης και να επισύρει βαριά πρόστιμα.

ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ

- Συνήθως, μετά από ένα δυο ποτήρια, ο χρήστης νιώθει χαλαρός, κεφάτος και ευδιάθετος. Αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί και επιταχύνεται η αναπνοή. Πολλές φορές, το άτομο γίνεται πιο κοινωνικό και αποκτά περισσότερο θάρρος στην επαφή με τους άλλους.
- Η κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας μπορεί να κάνει το άτομο να χάσει τον έλεγχο της κατάστασης, να υποτιμήσει τους κινδύνους και να υπερτιμήσει τις δυνάμεις του. Μπορεί να αντιδράσει παρορμητικά και να κάνει πράγματα για τα οποία στη συνέχεια θα μετανιώσει.

- Με ακόμη μεγαλύτερη κατανάλωση (συγκέντρωση αλκοόλ στο αίμα 1,3- 3 ml), το άτομο δύσκολα συντονίζει τις κινήσεις του, τρικλίζει και χάνει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης. Συχνά βλέπει τα πράγματα διπλά και τραυλίζει. Πολλοί αισθάνονται τάση για εμετό.
- Από τα 3 ml και πάνω, επέρχεται υπερθέρμανση του σώματος ή βαθύς ύπνος, ενώ από τα 4 ml και πάνω μπορεί να επέλθει κώμα ή θάνατος.
- Έπειτα από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ (οι ακριβείς ποσότητες διαφέρουν από άτομο σε άτομο), την επόμενη μέρα το άτομο αισθάνεται αδυναμία και δυσθυμία. Συνήθως υποφέρει από πονοκέφαλο ή στομαχόπονο και νιώθει καταβεβλημένο.

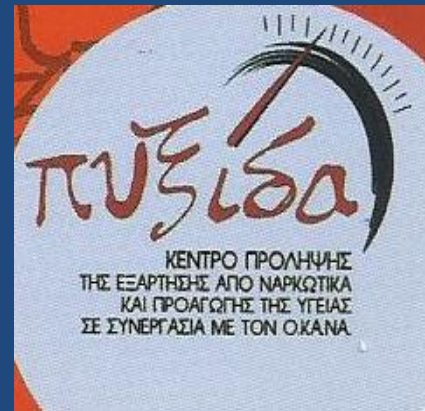
ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

- Τα περισσότερα ατυχήματα προκαλούνται από το ποτό. Τροχαία ατυχήματα, ατυχήματα στο χώρο του σπιτιού, καταστροφική συμπεριφορά αλλά και αυτοκτονίες πολύ συχνά οφείλονται στην υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.
- Το ποτό μειώνει επίσης τις αναστολές και οδηγεί σε επικίνδυνη συμπεριφορά, π.χ. επιθετικότητα ή αλόγιστη σεξουαλική συμπεριφορά. Επισημαίνεται ότι οι βιασμοί συχνά γίνονται υπό την επήρεια αλκοόλ.
- Το ποτό παχαίνει. Ένα ποτήρι μπύρα έχει 100 θερμίδες, ενώ τα συσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά έχουν 146 θερμίδες.

- Η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί σε σωματική κατάπτωση, μειώνει την ικανότητα αυτοσυγκέντρωσης και τη γνωστική ικανότητα. Σε άτομα που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ παρατηρείται καταστροφή των εγκεφαλικών κυττάρων. Όσο μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ καταναλώνεται καθημερινά, τόσο πιο εκτεταμένη είναι η καταστροφή.
- Όταν κανείς είναι μεθυσμένος, μπορεί να πει ή να κάνει πράγματα τα οποία δε θα θυμάται την επόμενη μέρα. Δεν είναι άσχημο να είσαι ο μόνος που δε θυμάται τι έγινε το προηγούμενο βράδυ;
- Το ποτό καταστρέφει την καρδιά και το συκώτι και επηρεάζει την αρτηριακή πίεση. Επομένως, όσοι πάσχουν από κάποια σχετική ασθένεια δεν πρέπει να πίνουν καθόλου.

- Όσοι πίνουν τακτικά, αναπτύσσουν «ανοχή» στο αλκοόλ. Αυτό σημαίνει ότι το σώμα χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ για να επιτευχθεί η χαλάρωση, εν τω μεταξύ όμως οι μεγάλες ποσότητες προκαλούν σημαντικές βλάβες στον οργανισμό (ακόμη κι αν τα συμπτώματα δεν είναι ορατά).
- Η συνδυασμένη κατανάλωση αλκοόλ και άλλων ουσιών είναι πολύ επικίνδυνη. Ο συνδυασμός αλκοόλ και κατασταλτικών, όπως υπνωτικών ή ηρεμιστικών χαπιών, αυξάνει τον κίνδυνο απώλειας της συνείδησης, κατάρρευσης ή ανακοπής με πιθανή κατάληξη το θάνατο.

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!!!



Πηγή: European Drug Addiction Prevention Trial:
Πρόγραμμα: “Ξέρω τι ζητάω” – Ευρωπαϊκή μελέτη για την πρόληψη χρήσης ψυχοτρόπων ουσιών:
https://www.eudap.net/Reserved/ReservedArea_EducationMaterial.aspx