

Alkohol je společností tolerovaná droga a je oblíben pro jeho příjemné účinky jako je uvolnění, veselost, nárůst energie, ztráta zábran apod.

O to těžší je poznat, kde je bezpečná hranice pití – co je „ještě v pořádku“ a co „už v pořádku není.“ Základem je vědět, jaká jsou rizika spojená s užíváním alkoholu a jak se projevuje škodlivé pití alkoholu či závislost na alkoholu.

Jaká jsou rizika pití alkoholu?

Už i malé množství alkoholu v krvi může způsobit:

- **zpomalení reakcí** → nebezpečí při řízení auta, riziko úrazu při práci...
- **zhoršení pozornosti a soustředění** → nebezpečí při řízení auta, práci..., nekvalitní učení...
- **zhoršené vyjadřování, nepllynulost řeči** → může být nepříjemné, trapné ...
- **zhoršení úsudku, rozhodování** → mohou pak vést k přecenění vlastních schopností, k problémům, nepříjemnostem ...
- **zhoršení sebekontroly, ztráta zábran** → děláme věci, které bychom jinak neudělali, vede také k problémům, nepříjemnostem ...
- **vystupňování emocí** → přehnané reakce, zhrounutí z euforie do deprese, další zhoršení úsudku...



Větší množství alkoholu znásobuje předešlé účinky a ovlivňuje navíc:

- **koordinaci pohybů, rovnováhu** → riziku pádu (upadnutí do spánku), úrazu...
- **tlumí vnímání bolesti** → riziko úrazu, podcenění nebezpečí...
- **snížíze potenci, sexuální aktivitu** → narušení vztahů, nebezpečí růstu agresivity, zostuzení...
- **silné emocionální projevy, agresivita** → narušení vztahů, násilí, krutost...
- způsobuje **nevolnost, zvracení** → nepříjemné, trvá často i další den (kocovina), nebezpečí vdechnutí zvratků ve spánku...
- **nebezpečí otravy alkoholem!**

Vysoké koncentrace alkoholu tlumí centra pro dýchání a krevní oběh. Obzvlášť nebezpečné jsou proto kombinace s jinými tlumivými látkami.

Kombinace alkoholu a marihuany většinou vede k zesílení negativních účinků obou (zvýšení tepu, tlaku, zhoršení koordinace pohybů atd.) končícím zpravidla nevolností a zvláště pak k zesílení nepříjemných stavů v kocovině, taktéž kombinace mnoha vykouřených cigaret a alkoholu je „dobrý start“ pro nepříjemné střízlivění.

Časté a dlouhotrvající pití alkoholu vede až k závislosti (psychické i fyzické), která je srovnatelná se závislostí na opiátech. A je prakticky nevyléčitelná – vyléčený alkoholik pořád musí abstinovat.

Nebezpečí navíc spojená s nadměrným pitím a závislostí:

- **podvýživa** (zánět sliznice žaludku)
- **poškození jater** (která lze transplantovat jen výjimečně)
- **poškození nervového systému**, zánět periferních nervů (píchání a mravenčení v končetinách, slabost svalů).
- **oslabení imunity organismu**, roste riziko infekcí a nádorového bujení.
- **psychické poruchy** - vztahovačnost, podrážděnost, žárlivost, závažné poruchy paměti, alkoholická demence při postupném odumírání mozkových buněk, těžké deprese se sebevražednými sklony. Úzkost, podrážděnost, slabost, a části případů krátkodobé halucinace, zrakové i sluchové...

Bezpečná dávka pro zdravého dospělého člověka je podle expertů asi 20 g 100 % lihu za den, což je asi půl litru piva, 200 ml vína nebo 50 ml destilátu.

Organismus dětí a dospívajících odbourává alkohol pomaleji a závislost se u nich vytváří podstatně rychleji!!!!

Jak zjistím, jestli jsem závislý?

Odkaz na test:

http://www.drogy.net/portal/alkoho/zavislost-3/testy-3/dotaznik-zavislosti-na-alkoholu_2006_04_03.html

<http://www.drogy-info.cz/index.php/dotaznik/view?did=2>

http://www.alkoholik.cz/zavislost/testy_zavislosti/test_zavislosti_na_alkoholu_dotaznik_s_vyhodnocenim_zdarma.html

Na základě testu si můžete zmapovat, zda vaše pití alkoholu přesáhlo únosnou mez (a směřuje k závislosti nebo už je závislostí).

Všeobecně je dobré se zamyslet na svém pitím a začít s ním něco dělat pokud:

- pijete ve velké míře...a musíte pít čím dál víc, abyste dosáhli požadovaného účinku
- cítíte silou potřebu či nutkání pít
- neumíte své pití ovládnout
- alkohol vám způsobuje nesnáze, ať už zdravotní nebo jiné (např. konflikt se zákonem, agresivita, potíže ve vztazích apod.)
- alkohol se stal součástí řešení vašich problémů
- když nepijete, cítíte, že nejste ve své kůži
- pití alkoholu je pro vás jediný způsob, jak se pobavit
- jiné zájmy a záliby šly stranou nebo je silně zanedbáváte

Mimo svépomocných pomůcek existují také další formy pomoci

- psychologové a psychiatři
- obvodní lékař
- svépomocné skupiny (anonymní alkoholici)
- terapeutické komunity
- léčebny

Užitečné odkazy s informacemi a tipy:

www.alkoholik.cz

<http://alkohol-alkoholismus.cz/>

<http://www.anonymnialkoholici.cz/>

<http://www.pobavmeseoalkoholu.cz/>