

fakty i mity

na temat alkoholu

fakty

Alkohol jest dobrym środkiem na odprężenie i relaks.

Odrobina nikomu nie zaszkodzi.

Alkohol jest lekarstwem na sen.

Alkoholizm jest problemem ludzi biednych i wykluczonych społecznie.

Jeden „kieliszek”/jedno piwo nikomu nie zaszkodzi a jest idealne na relaks.

mity

Alkoholizm jest chorobą.

Alkohol osłabia wzrok, słuch i inne narządy.

Piwo to też alkohol.

Alkohol potrafi szybko i łatwo zmienić ludzkie emocje.

Nawet niewielka ilość alkoholu może mieć poważny wpływ na organizm.



PAMIĘTAJ

Nawet niewielka ilość alkoholu może zaszkodzić.

Ważne by do 18 roku życia nie pić alkoholu. Mózg rozwija się jeszcze bardzo intensywnie i nawet niewielkie ilości mogą wpłynąć negatywnie na poziom inteligencji, osobowość czy radzenie sobie z emocjami.

Alkohol wpływa na rozwój ciała. Wchłania się już w jamie ustnej i przechodzi do krwionobiegu, gdzie może zaszkodzić praktycznie każdemu organowi w rozwijającym się ciele.

Szcześliwa młodość bez alkoholu



Co alkohol robi z twoim organizmem?

Układ krwionośny

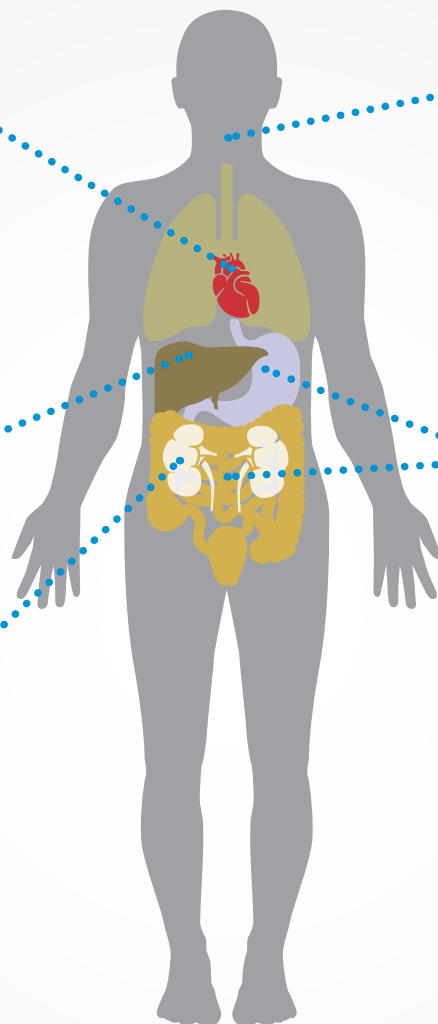
Zmienia metabolizm w mięśniu sercowym i może być przyczyną powstawania niedoborów związków energetycznych oraz występowania substancji toksycznych dla struktur wewnątrzkomórkowych (mitochondria). Alkohol jest substancją silnie wpływającą na mechanizmy regulujące ciśnienie krwi.

Wątroba

Alkoholowa marskość wątroby, szczególnie powikłania infekcją żółtaczką zakaźną, jest nierzadko podłożem rozwoju raka wątroby.

Nerki

Narząd odpowiada za filtrowanie krwi i pozbycie się szkodliwych toksyn, w tym alkoholu. Odsączone związki trafiają do układu moczowego. Alkohol odprowadzany jest z organizmu wraz z wodą, co prowadzi do odwodnienia organizmu.



Przełyk

Alkohol szczególnie spożywany przewlekle drażni śluzówkę i może być przyczyną stanów zapalnych przełyku. Alkoholowa marskość wątroby może powodować wystąpienie żylaków przełyku z nierzadkim krwawieniem mogącym prowadzić do zgonu.

Żołądek i jelito cienkie

Przez ścianki tych narządów przenika do krwi najwięcej alkoholu. Zaburza on pracę jelita cienkiego, przez co utrudnione jest wchłanianie pokarmów przez nasz organizm. W żołądku natomiast wywołuje stan zapalny i krwawienia z błony śluzowej.



Centralny układ nerwowy (mózg i rdzeń kręgowy)

Alkohol jest silną toksyną dla ośrodkowego oraz obwodowego układu nerwowego. Silne działanie neurotoksyczne mają produkty kondensacji metabolitów alkoholu z metabolitami dopaminy. Alkohol przyczynia się także do zwiększonej urazowości czaszki i mózgu oraz do częstszego występowania krwawień domózgowych

(krwiaki podtwardówkowe, krwotoki podpajęczne, udary). Podstawowym zadaniem psychologicznym alkoholików jest obrona relacji z alkoholem, zaś podstawowym mechanizmem obronnym? zaprzeczenie choroby.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

- > Szkoły (pedagog) <
- > Poradnie psychologiczno-pedagogiczne <
- > Świetlice <
- > Ośrodki terapeutyczne <

ZASTANÓW SIĘ

1. Czy ktoś proponował Ci alkohol?
2. Czy w Twoim otoczeniu ludzie, są wyśmiewani gdy czegoś odmawiają?
3. Czy Twój znajomi piją alkohol?
4. Czy jesteś zachęcany/na do spróbowania alkoholu?

Jeśli na któreś pytanie odpowiadasz „tak”, możesz być narażony na zbyt wczesny kontakt z alkoholem. Warto wtedy porozmawiać z kimś doświadczonym.

