

Alkohol, nadużywanie i uzależnienie

Autor tekstu: **Daniel Krzewiński**

*"Alkohol jest jak miłość. Pierwszy pocałunek jest magiczny,
drugi -namiętny, a trzeci to po prostu rutyna"*

Raymond Chandler, *The Long Good-bye*

Alkohol jest znany równie długo jak inne współczesne narkotyki. Jest on spożywany i nadużywany przez większość społeczeństw. Już 8000 lat p.n.e., w okresie paleolitu, znany był miód pitny, napój alkoholowy na bazie miodu. Piwo i wino owocowe były spożywane już w 6400 p.n.e. Ludzie spożywają alkohol od momentu jego poznania, a szkody wynikające z uzależnienia, zarówno psychiczne jak i fizyczne, były zawsze bardzo duże. Koszty społeczne spowodowane pod wpływem alkoholu są szczególnie wysokie, zwłaszcza znaczące są wypadki spowodowane pod wpływem alkoholu. Jest również przyczyną niszczenia więzi rodzinnych, powoduje wzrost zachowań agresywnych i niską wydajność pracy. Alkohol to obecnie najczęściej nadużywana substancja odurzająca.

Psychiczna euforia wywołana przez alkohol jest reakcją organizmu na jego toksyczne działanie. Alkohol wchłaniany jest przez ściany żołądka i jelit, a następnie ulega przemianom metabolicznym w wątrobie. W procesie tym alkohol wchodzi w reakcję z tlenem, w wyniku czego powstaje aldehyd octowy, który zostaje następnie utleniony do kwasu octowego. Kwas octowy jest dalej rozkładany przez enzymy, na wodę i dwutlenek węgla, które zostają wydalone z organizmu. Wątroba o średnich rozmiarach radzi sobie z rozłożeniem około 30 gramów wódki w ciągu godziny. Nadmiar, który nie może zostać rozłożony bezpośrednio, oddziałuje na mózg, wywołując upojenie alkoholowe. Co więcej, u kobiet i u mężczyzn o tej samej wadze proces rozkładu przebiega z różną szybkością, wolniej u kobiet, co sprawia, że alkohol działa na nie mocniej. Wynika to z kilku przyczyn: ciało kobiety zawiera więcej tłuszczu, mniej wody, a proces metabolizmu przebiega u nich wolniej. Jeśli więc kobieta i mężczyzna piją tyle samo, to u kobiety wcześniej rozwinię się marskość wątroby. Mężczyźni często zaczynają mieć objawy antyspołecznego zaburzenia osobowości, kobiety natomiast częściej mają, wtórne wobec uzależnienia, zaburzenia lękowe lub depresje. Kobiety zdecydowanie częściej piją samotnie i mają większe poczucie winy z powodu nadużywania alkoholu. Co ciekawe, zaobserwowano, że kobiety, które nie są uzależnione, sięgają wcześniej po swój pierwszy kieliszek niż kobiety, które potem uzależniają się od alkoholu.

Z czysto farmakologicznego punktu widzenia alkohol hamuje działanie wyższych ośrodków w mózgu, a następnie niższych. Utrata bądź osłabienie kontroli nad swoim zachowaniem, pojawiające się na skutek działania alkoholu, często mylnie traktuje się jako wyznacznik jego stymulującego działania. Z czasem w wyniku długotrwałego picia pojawiają się zaburzenia złożonych funkcji umysłowych, takich jak uczenie się, co ostatecznie prowadzi do utraty pamięci i zaburzeń koordynacji ruchowej.

Co zasługuje na szczególną uwagę, to fakt, że efekt spożywania alkoholu zależy od tego, w jakiej fazie upojenia alkoholowego znajduje się człowiek, to znaczy, czy właśnie się upija, czy też trzeźwieje. Z powodu krótkotrwałego efektu tolerancji ci, którzy właśnie trzeźwieją, lepiej dają sobie radę z zadaniami, w których konieczne staje się wykorzystanie pamięci krótkotrwałej, niż ci, którzy mając ten sam poziom alkoholu we krwi, zanim się nim upijają.

Długotrwałe nadużywanie alkoholu może spowodować zaburzenia, a z czasem nieodwracalne zmiany w funkcjonowaniu centralnego układu nerwowego, co najlepiej można zaobserwować u zaawansowanych wiekiem i stażem alkoholików. Zaburzenia te spowodowane są zarówno niedoborem witamin z grupy B, który wynika z ubogiej diety często towarzyszącej chronicznemu alkoholizmowi jak i toksycznym działaniem samego alkoholu.

Uwarunkowania genetyczne odgrywają pewną rolę w pojawianiu się skłonności do alkoholizmu, chociaż kilku badaczy uważa, że istnieje tylko jeden gen odpowiedzialny za tę chorobę, lub że wyłącznie czynniki genetyczne mogą ją spowodować. Najprawdopodobniej wiele genów jest odpowiedzialnych za wystąpienie skłonności do nadużywania alkoholu. W grupie o podwyższonym ryzyku znajdują się ludzie młodzi z tak zwaną „mocną głową”, którzy muszą wypić znacznie więcej od innych, aby uzyskać podobne efekty, a więc słabo reagują na alkohol (jest to kwestia uwarunkowana genetycznie).

Wiadomo także, że znaczną rolę w rozwoju choroby alkoholowej odgrywa presja otoczenia, złe przykłady i zwyczaje panujące w domu, przyzwolenie na picie i okazywanie aprobaty. Szkoła behawioralna zidentyfikowała wiele cech, które wyróżniają człowieka o skłonnościach do

nadmiernego picia. Człowiek uzależniony od alkoholu charakteryzuje się zazwyczaj niezliczoną liczbą kombinacji tych cech. Alkoholicy częściej wykazują inną wrażliwość na działanie alkoholu niż niealkolicy. Z czasem pojawia się tolerancja organizmu na znaczne ilości alkoholu i uzależnienie od jego efektów. Alkoholik czuje się nagradzany, kiedy spożywa alkohol, oraz cierpi z powodu „głodu” alkoholu. Osoby uzależnione są zazwyczaj bardziej agresywne, pobudliwe, oraz przejawiają skłonność do niebezpiecznych zachowań.

Rozwój uzależnienia od alkoholu przebiega zazwyczaj według następujących faz:

1. Faza poprzedzająca alkoholizm. Picie w weekendy, tylko w towarzystwie, okazjonalnie samemu. Powoli wzrasta tolerancja na alkohol i częstotliwość picia.

2. Początkowe stadium alkoholizmu. Tolerancja na alkohol, częstość i nadużywanie stale rosną. Ilość alkoholu spożywanego wzrasta. Zaczynają pojawiać się zachowania zaburzone, lub nieprawidłowe, nasila się depresja i obniża poczucie własnej wartości. Sporadycznie pojawiają się sytuacje niepamięci okresu upojenia (palimpsesty alkoholowe).

3. Chroniczne stadium uzależnienia od alkoholu. Utrata kontroli nad piciem, niewłaściwe odżywianie. Pojawiają się objawy zaburzeń myślenia, halucynacje i drżenie.

W dzisiejszych czasach, dla alkoholików pozostaje wiele możliwości leczenia. Pierwszym i kluczowym krokiem w leczeniu alkoholizmu jest skłonienie chorego do przyznania się, że jest chory, a następnie pobudzenie jego aktywnego udziału w procesie leczenia. Z punktu widzenia terapii ogólnej można zastosować następujące techniki: detoksykacja, środki farmakologiczne, disulfiram (środek powodujący nudności po spożyciu alkoholu), grupy wsparcia, terapia rodzin, terapia awersyjna oraz psychoterapia.

Przy zaawansowanej chorobie alkoholowej czas potrzebny na zaadoptowanie się organizmu do nowego stylu życia po odstawieniu alkoholu wynosi od 9 do 15 miesięcy. Całkowite wyzdrowienie następuje po 2-3 latach. Dla wielu alkoholików radość życia do momentu wyleczenia, kojarzona była wyłącznie z alkoholem, a abstynencja oznacza dla nich utratę możliwości zadowolenia.

Modlitwa nie pomaga (choć spotyka się różne opinie, wygłaszane w różnym stanie).

Opracowanie na podstawie:

Meyer R., Psychopatologia, Gdańsk 2003,
Cierpiałkowska L., Psychologia uzależnień- alkoholizm, Warszawa 2010,

Daniel Krzewiński

Ur. 1982 w Brzegu. Ukończył studia magisterskie na Uniwersytecie Opolskim (Magister historii), a także podyplomowe studia z zakresu psychologii i pedagogiki. Główny krąg jego zainteresowań skupia się wokół historii filozofii, a także historii psychologii i psychoanalizy.

[Strona www autora](#)

[Pokaż inne teksty autora](#)



(Publikacja: 03-04-2011 Ostatnia zmiana: 04-03-2012)

[Oryginał..](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,1144) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,1144>)

Contents Copyright © 2000-2012 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2012 Michał Przech

Właścicielem portalu Racjonalista.pl jest Fundacja Wolnej Myśli.

Autorem portalu jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie elementy tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz

inne programy komputerowe są administrowane przez Autora. Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki prezentuje.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl