

În general, oamenii consumă alcool pentru a socializa sau pentru relaxare. Însă, alcoolul are adesea un efect puternic asupra oamenilor și de-a lungul istoriei, oamenii s-au străduit să înțeleagă și să gestioneze puterea acestuia. De ce alcoolul determină oamenii să acționeze și să se simtă diferit? Cât de mult este prea mult? De ce unii oameni devin dependenți în timp ce alții nu? Institutul Național pentru Abuzul de Alcool și Alcoolism din Statele Unite (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) cercetează răspunsurile la aceste și multe alte întrebări despre alcool.

Efectele alcoolului variază de la o persoană la alta, în funcție de o varietate de factori, de exemplu:

- Cât de mult consumi
- Cât de des consumi
- Vârsta
- Starea ta de sănătate
- Istoricul familiei tale

## Alcoolul este un drog

**Alcoolul** este clasificat ca fiind un sedativ, ceea ce înseamnă că **încetinește funcțiile vitale ale organismului**, ducând la vorbire neclară, pierderea echilibrului, incapacitate de a reacționa în timp util la ceea ce întâmplă în jur.

În ceea ce privește felul în care afectează psihicul, este ca un drog care reduce mult abilitatea unei persoane de a gândi clar și îi alterează felul în care ia decizii.

Deși este clasificat ca fiind sedativ, **cantitatea de alcool consumată determină, de fapt, ce efecte pot apărea asupra organismului și psihicului**. Majoritatea oamenilor consumă alcool pentru efectul de relaxare pe care îl dă o doză de bere sau un pahar de vin. Dar dacă o persoană consumă mai mult decât organismul poate metaboliza, intervin efecte total opuse, cum ar fi depresia sau din contră, agitația și agresivitatea.

Intoxicația cu alcool (supradoza) poate conduce la efecte negative foarte severe: inabilitatea de a simți durerea, stare de inconștiență, sau în cel mai rău caz comă și chiar moarte. Aceste reacții depind de cât de mare este cantitatea de alcool consumată și în cât timp a fost aceasta consumată.

Există diferite tipuri de alcool. Alcoolul etilic (etanolul) este singurul tip de alcool folosit în băuturile alcoolice și este produs prin fermentarea diferitelor fructe și grâne. Prin fermentare înțelegem un proces chimic prin care drojdia acționează asupra anumitor ingrediente, astfel rezultând alcoolul.

# Cantitatea de alcool din băuturi

Băuturile obținute prin **fermentare**, cum ar fi berea și vinul, conțin între 2% și 20% alcool. Băuturile **distilate**, cum ar fi lichiorul, conțin 40%-50% alcool sau chiar mai mult. Cantitatea de alcool cel mai des întâlnită în băuturi este:

- - Bere: 2-6% alcool
  - Vin: 8-20% alcool
  - Tequila: 40% alcool
  - Gin: 40-47% alcool
  - Rom: 40% sau mai mult alcool
  - Vodka: 40-50% alcool
  - Whiskey: 40-50% alcool

## Efectele alcoolului asupra corpului

Alcoolul este absorbit în fluxul sanguin prin vasele mici de sânge din pereții stomacului și ai intestinului subțire. **În doar câteva minute de la consumul de alcool, acesta ajunge de la stomac la creier**, unde efectele își fac simțită prezența foarte rapid, încetinind acțiunea celulelor nervoase.

Aproximativ 20% din alcool este absorbit prin stomac. Restul de 80% este absorbit prin intestinul subțire.

Alcoolul este dus de către sânge și înspre ficat, care elimină alcoolul din corp printr-un proces numit „metabolizare”, prin care este transformat într-o substanță non-toxică. Ficatul poate metaboliza doar o anumită cantitate de alcool într-un anumit interval de timp, surplusul de cantitate rămânând să circule prin corp. În felul acesta, intensitatea efectelor asupra corpului este direct proporțională cu cantitatea de alcool consumată.

Când cantitatea de alcool din sânge depășește un anumit nivel, sistemul respirator este încetinit, cauzând astfel starea de comă sau chiar moarte, deoarece în felul acesta oxigenul nu mai ajunge la creier.

# Adolescenții vs Adulții.

## Care este diferența?

Corpul unui copil/adolescent nu poate lupta cu alcoolul în același fel în care corpul unui adult poate.

Consumul de alcool este mult mai dăunător pentru copii și adolescenți comparativ cu adulții, deoarece creierul celor tineri este încă în proces de dezvoltare. Consumul de alcool în această perioadă este critic și poate duce la deteriorări pe termen lung ale funcțiilor creierului, în special în ceea ce privește memoria, funcțiile motorii (abilitatea de a se mișca) și coordonarea.

Conform studiilor, tinerii care consumă alcool înainte de vârsta de 15 ani sunt de 5 ori mai predispuși să dezvolte dependența de alcool decât aceia care încep să consume alcool după vârsta de 21 de ani.

Pentru unii tineri, consumul de alcool pare să fie o soluție pentru problemele pe care nu vor să le confrunte.

*Când aveam 13 ani, prietenii râdeau de mine că nu vreau să beau. Am cedat din cauză că puteam să mă integrez mai rapid în grup dacă începeam să consum alcool. Eram foarte nefericită și beam doar ca să fac față presiunii. Ieșeam în oraș din ce în ce mai rar, așa că am început să rămân fără prieteni și cu cât mă simțeam mai singură, cu atât beam mai mult. Devenisem violentă și nu mai aveam nici un control. Nu mi-am dat seama ce fac.*

*Pur și simplu îmi îndureram familia.*

S.

Familia a dat-o afară din casă la vârsta de 16 ani, a rămas pe străzi și a început să cerșească pentru a avea bani să își cumpere băuturi alcoolice. După mulți ani de abuz, doctorii i-au confirmat că sănătatea ei era foarte grav afectată.

*Aveam doar 16 ani, dar ficatul meu era gata să cedeze. Vroiam să îmi iau viața.*

S.

# Ce înseamnă binge drinking („beția ocazională”)?

Binge drinking este practica de a consuma alcool în cantități excesive cu o anumită ocazie, de obicei cinci sau mai multe băuturi deodată în cazul bărbaților sau 4 sau mai multe băuturi deodată în cazul femeilor.

*Beau excesiv absolut de fiecare dată când prind ocazia și, sincer să fiu, sunt dezgustat de mine însumi. Nu îmi pot controla dorința aceasta de a bea. Dacă beau prea mult sau anumite tipuri de băuturi, rămân fără aer și îmi amorțește tot corpul, însă continui să beau până la epuizare și adorm. Nu sunt sigur că sunt destul de puternic să renunț la lucrul ăsta stupid pe care îl fac.*

A.

*Anul acesta am început să merg beat la lucru și să leșin prin cluburi sau baruri fără să îmi amintesc cum am ajuns acasă. Mi-e rușine să spun că m-am culcat cu cineva și nici măcar nu îmi aminteam cine era persoana respectivă. Mi-am distrus două relații din cauză că am pus alcoolul înaintea oricărui lucru. Familia mea este atât de rănită și nu înțeleg de ce fiica lor se omoară fără nici un motiv.*

J.

# Ce este alcoolismul sau dependența de alcool?

Alcoolismul este caracterizat prin 4 semne

- Dorința: o nevoie puternică de a bea
- Pierderea controlului asupra băutului
- Dependența fizică: grețuri, transpirație excesivă, tremur și neliniște, care apar în momentul în care consumul de alcool este oprit după o perioadă lungă de consum
- Toleranța: nevoia de a consuma o cantitate tot mai mare de alcool pentru a simți satisfacție

O persoană dependentă de alcool susține că poate renunța la alcool în orice moment alege... atâta că niciodată nu alege să facă lucrul ăsta. **Alcoolismul nu este o destinație, ci mai degrabă un drum, un drum lung spre deteriorare**, care se înrăutățește în mod continuu.

*Când am decis să renunț la alcool, am realizat că avea un control atât de puternic asupra mea, încât nu aș fi putut să renunț. Tremuram ca și cum urma să mă destram, transpiram foarte tare, nu puteam să funcționez fără să beau. Am petrecut 8 ani intrând și ieșind din spitalele de dezintoxicare, încercând să îmi dau seama ce mi s-a întâmplat, cum e posibil să nu pot renunța la alcool. A fost cel mai groaznic și lung coșmar din viața mea.*

J.

## Efecte pe termen scurt ale consumului de alcool

- Vorbire neclară
- Vărsături
- Diaree
- Lipsă de coordonare a mișcărilor
- Dureri de cap
- Respirație dificilă
- Anemie
- Comă
- Leșin
- Somnolență

# Efecte pe termen lung ale consumului de alcool

- Accidente de mașină Abuz sexual
- Agresivitate
- Atac cerebral
- Hipertensiune
- Boli ale ficatului
- Ulcer gastric
- Probleme familiale
- Cancer al gurii sau al gâtului
- Gastrită și esofagită
- Probleme ale sistemului nervos

Atunci când femeile însărcinate consumă alcool, acesta este transportat de către sânge prin placentă și ajunge la făt. **Alcoolul îl poate afecta pe făt în toate stadiile sarcinii.** La naștere, copiii pot avea anumite deficiențe de creștere, anomalități faciale și deteriorări ale sistemului nervos.

## Consumul de alcool și șofatul

**Probabilitatea ca un șofer aflat sub influența alcoolului să fie ucis într-un accident rutier este de cel puțin 11 ori mai ridicată** decât în cazul șoferilor care nu conduc sub influența alcoolului.

Pentru unii oameni această informație nu reprezintă decât o statistică. Însă pentru familiile și prietenii celor care mor în urma unui asemenea accident, ea reprezintă o pierdere tragică.

Alcoolul alterează gândirea și judecata unei persoane. Persoanele care se află sub influența alcoolului recunosc fără ezitare că viteza lor de reacție este mult încetinită când consumă alcool și că iau decizii pe care, lucizi fiind, nu le-ar lua niciodată.

# Utilizarea nocivă a alcoolului – problemă de sănătate publică?

Utilizarea nocivă a alcoolului este o problemă importantă de sănătate publică, deoarece afectează oamenii și societățile în multe feluri.

Este cunoscut faptul că există o relație de cauzalitate între consumul de alcool și o serie de tulburări mentale și de comportament, inclusiv dependența de alcool. Mai mult decât atât, există relații de cauzalitate între consumul nociv al alcoolului și incidența bolilor infecțioase precum tuberculoza și pneumonia, precum și cursul HIV / SIDA. Mai mult decât atât, consumul nociv de alcool poate să ducă la consecințe negative asupra sănătății sociale, afectând atât consumatorii, cât și pe cei din jurul acestora. Estimările actuale ale bolilor legate de alcool dezvăluie doar parțial impactul consumului nociv de alcool. Datele acumulate sugerează o legătură între consumul nociv al alcoolului și boli infecțioase precum HIV / SIDA și tuberculoza.

Utilizarea nocivă a alcoolului este un factor cauzal în peste 200 de boli . În 2012, 5,1% din povara globală a bolii s-a datorat consumului nociv al alcoolului, iar aproximativ 3,3 milioane de persoane au murit din cauza afecțiunilor legate de alcool în acel an.

Dincolo de consecințele asupra sănătății, consumul dăunător al alcoolului aduce pierderi sociale și economice semnificative persoanelor și societății în general. În țările cu o economie aflată în tranziție sau subdezvoltată, riscurile de morbiditate și mortalitate sunt mai mari la litrul de alcool pur consumat decât în țările cu venituri mai mari.

***Sistemul global de informații privind alcoolul și sănătatea (GISAH)*** este un instrument esențial pentru evaluarea și monitorizarea situației de sănătate și a tendințelor legate de consumul de alcool, daunele provocate de alcool și răspunsurile politice din țări. Utilizarea dăunătoare a alcoolului duce la decesul a 3 milioane de oameni anual. Există 230 de tipuri diferite de boli în care alcoolul are un rol semnificativ. De asemenea, cauzează rău stării de bine și sănătății oamenilor din jurul băutorului.