

ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ: ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Για τους περισσότερους από εμάς το **ποτό** είναι ένα μέσο ευχαρίστησης. Για μερικούς από εμάς μπορεί να γίνει **ένα μεγάλο πρόβλημα**. Στην Ελλάδα 25% των ενηλίκων και 13% των εφήβων πίνουν συστηματικά αλκοόλ.

Το αλκοόλ επιδρά στον εγκέφαλο όπως όλα τα ηρεμιστικά και οι ναρκωτικές ουσίες. Το αλκοόλ είναι ηρεμιστικό, προκαλεί εξάρτηση και ευθύνεται για ένα μεγάλο αριθμό εισαγωγών στα νοσοκομεία, λόγω ασθενειών και ατυχημάτων. Η κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει πολύ μεγαλύτερα προβλήματα από τα παράνομα ναρκωτικά. Όσο πιο πολύ πίνεις, τόσο ο οργανισμός σου το συνηθίζει και γι' αυτό χρειάζεσαι όλο και περισσότερο, για να νιώσεις ευφορία. Αυτό το φαινόμενο λέγεται **ανοχή** και είναι η **αρχή του αλκοολισμού**.

Ο **αλκοολισμός** ή αλλιώς η **εξάρτηση από αλκοόλ** είναι η απώλεια της ελευθερίας του ατόμου απέναντι στο αλκοόλ, η αδυναμία αποχής από αυτό, και η υποταγή των αξιών, των ενδιαφερόντων, των σχέσεων και των αναγκών του, στο αλκοόλ.

Ο τρόπος που πίνει ο καθένας διαφέρει. Οι πότες διακρίνονται σε διάφορους τύπους:

- α) τους **κοινωνικούς πότες**
- β) τους **επεισοδικά υπερβολικούς πότες**
- γ) τους **προοδευτικά υπερβολικούς πότες**
- δ) τους **χρόνιους αλκοολικούς**. Μερικοί πότες αντέχουν το ποτό περισσότερο από τους άλλους.

Ένας τρόπος για να ελέγξεις πόσο πίνεις είναι να το μετρήσεις σε μονάδες αλκοόλ. Μια μονάδα είναι 10 γραμμάρια αλκοόλ, που αντιστοιχεί σε μια κανονική μεζούρα ποτού ενός μπαρ, σ' ένα μικρό ποτήρι μπίρα ή σ' ένα μικρό ποτήρι κρασί.

Το ασφαλές όριο για έναν άνδρα είναι 21 μονάδες την εβδομάδα, ενώ για μια γυναίκα 14 μονάδες την εβδομάδα. Είναι ασφαλέστερο για έναν άνδρα να πίνει μέχρι 4 μονάδες αλκοόλ την ημέρα, και για μια γυναίκα μέχρι 3. Όταν οι άνδρες πίνουν περισσότερο από 8 μονάδες την ημέρα και οι γυναίκες περισσότερο από 6, αυτό ονομάζεται επεισόδιο υπερβολικής πόσης (binge drinking).

Μπορείς να πιείς πάνω από το ασφαλές όριο μια νύχτα, αρκεί να διατηρήσεις μέσα στο ασφαλές όριο της εβδομάδας.

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΙΝΕΙΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- 1) Πίνε αργά
- 2) Πίνε υγρά και ροφήματα χωρίς αλκοόλ, ανάμεσα στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.
- 3) Μην πίνεις με άδειο στομάχι
- 4) Μην πίνεις κάθε μέρα.
- 5) Κράτησε δυο με τρεις ημέρες την εβδομάδα, που δεν θα πίνεις.
- 6) Σε κοινωνικές συναθροίσεις, δοκίμασε να πίνεις και μη αλκοολούχα ποτά μαζί με τα αλκοολούχα.
- 7) Συμβουλέψου το γιατρό σου για το αν μπορείς να πίνεις όταν παίρνεις διάφορα φάρμακα για την υγεία σου.

Αν δεν μπορείς να σταματήσεις την υπερκατανάλωση αλκοόλ ή αν δεν μπορείς να διατηρήσεις το ποσό που πίνεις σε ένα ασφαλές επίπεδο, τότε ζήτησε βοήθεια. Μπορείς να ζητήσεις βοήθεια από: Οικογενειακό γιατρό, Γενικό Ιατρό σε Κέντρο Υγείας, Ψυχίατρο σε Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής ή σε Γενικό Νοσοκομείο, Εξειδικευμένα Κέντρα Απεξάρτησης από το αλκοόλ, Ομάδες Αυτοβοήθειας, όπως οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί ή ομάδες Συγγενών Αλκοολικών, Εθελοντικές Ομάδες για την αντιμετώπιση του αλκοολισμού.

Και μην ξεχνάτε ποτέ, παν μέτρον άριστον!