

Picie alkoholu w dużych ilościach lub za często może wyrządzić dużą szkodę Tobie, Twojej rodzinie i społeczeństwu.

Na zdrowie? Alkohol i Twoja rodzina



POLISH

Jaki wpływ ma picie alkoholu na człowieka

Alkohol spowalnia komunikację pomiędzy mózgiem a resztą ciała: jest to substancja o działaniu hamującym.

Oznacza to, że:

- ujemnie wpływa na koordynację ruchową
- zmniejsza koncentrację
- spowalnia reakcje
- wpływa na nastrój/humor człowieka wyolbrzymiająco.

W małych ilościach może likwidować zahamowania.

Upojenie alkoholowe

Nadmierne picie alkoholu powoduje:

- dezorientację
- zaburzenia widzenia
- utratę równowagi.

Kontynuowanie picia może powodować nudności i wymioty oraz może doprowadzić do omdlenia. Picie alkoholu może doprowadzić także do śpiączki i śmierci.

W stanie upojenia jest łatwiej czuć się pewnie i nie mieć zahamowań. Bardziej prawdopodobne jest podejmowanie ryzyka oraz narażanie siebie i innych na niebezpieczne sytuacje.

Picie w dużych ilościach przez długi okres czasu

Jeżeli pijesz duże ilości alkoholu przez dłuższy czas, twoje zdrowie, rodzina i praca mogą na tym ucierpieć.

Może spowodować:

- stałe uszkodzenie wątroby
- stałe uszkodzenie mózgu
- choroby serca
- raka
- cukrzycę
- problem ze zdrowiem psychicznym
- demencję.

Nadmierne spożywanie alkoholu może prowadzić do konfliktów w domu, a te mogą nawet spowodować zerwanie rodzinnych lub innych więzi.

Może się okazać, że osoba pijąca nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować w pracy, potrzebuje dodatkowych dni wolnych od pracy oraz jest powodem wypadków.

W przypadku regularnego picia alkoholu po pewnym czasie można się uzależnić. Można stwierdzić wtedy, że:

- trzeba wypić więcej aby przeżyć dzień
- picie staje się ważniejsze niż inne działania
- trudno jest ograniczyć picie.

"Alkohol uszkadza ciało, skutki długoletniego picia mogą być katastrofalne."

Kobiety i alkohol

Kobiety często mają delikatniejszą budowę ciała niż mężczyźni, więcej tkanki tłuszczowej i mniejsze wątroby. Oznacza to, że kobiety mogą być bardziej podatne na wpływ alkoholu.

Kobieta może upijać się szybciej i jeżeli regularnie i dużo pije może mieć problemy zdrowotne szybciej niż mężczyzna. Zwiększa to również ryzyko zachorowania na raka piersi i zwiększa ryzyko wystąpienia problemów ginekologicznych.

Ciąża i karmienie piersią

Jeżeli kobieta ciężarna pije alkohol, to przenika on przez łożysko i może mieć wpływ na dziecko. Podczas karmienia piersią to alkohol może przeniknąć do mleka matki. Eksperci australijscy zalecają, aby kobiety nie piły alkoholu jeżeli:

- starają się zajść w ciążę
- są w ciąży
- karmią piersią.

Picie alkoholu i leki

Spożywanie alkoholu podczas zażywania pewnych leków, może spowodować niepożądane skutki. Alkohol może na nas wtedy bardziej działać i skutki te mogą być nieprzewidywalne, nieprzyjemne i niebezpieczne.

Należy porozmawiać z lekarzem na temat picia alkoholu w przypadku zażywania leków.

Alkohol i przemoc

Alkohol jest główną przyczyną przemocy w społeczeństwie, w miejscach publicznych i w rodzinie.

Ludzie po wypiciu alkoholu mogą być agresywni i brutalni.

W Australii, alkohol jest powodem około połowy przypadków fizycznej i seksualnej przemocy w domu.

Młodość i alkohol

Mózgi ludzi młodych rosną aż do 25 roku życia. Picie w okresie dojrzewania może utrudnić prawidłowy rozwój mózgu, zwłaszcza w obszarze uczenia się i pamięci. Im wcześniej młody człowiek zaczyna pić, tym większa jest szansa pojawienia się problemów związanych z alkoholem gdy się starzeje.

Eksperci australijscy ostrzegają rodziców i opiekunów, że dzieci poniżej 15 roku życia są najbardziej narażone na ryzyko uszkodzenia zdrowia z powodu picia i powstrzymanie ich od picia alkoholu jest szczególnie ważne. Najbezpieczniejszą opcją dla ludzi w wieku 15 – 17 roku życia jest jak najdłuższe odsunięcie w czasie ich pierwszego kontaktu z alkoholem.

Jazda pod wpływem alkoholu

Każdego roku na wiktoriańskich drogach około 30% zgonów kierowców i motocyklistów spowodowanych jest jazdą pod wpływem alkoholu.

W Wiktorii istnieje prawny limit konsumpcji alkoholu, jeżeli się kieruje pojazdem. Utrata prawa jazdy jako rezultat jazdy po pijanemu może mieć wpływ na pracę, rodzinę, sprawy finansowe i może spowodować inne trudności.

“ Najpierw tracą prawo jazdy, potem pracę, trafiają do sądu lub popadają w konflikt ze swoją rodziną.”

Wskazówki jak pić bezpieczniej

- Przed lub w czasie picia alkoholu należy jeść, ale powinno unikać się słonych zagryzek, ponieważ potęgują one pragnienie
- Należy pić powoli
- Pić na przemian napoje alkoholowe i bezalkoholowe
- Zamiast napoju o pełnej mocy można wybrać niskoalkoholowe
- Nie powinno poddawać się presji aby pić więcej niż się chce lub się zamierzało
- Należy być aktywnym i w ruchu
- Należy mieć przynajmniej dwa dni w tygodniu bezalkoholowe.

Gdzie można szukać pomocy

Istnieje kilka miejsc, gdzie można otrzymać pomoc:

Lekarz rodzinny

Przez telefon: DirectLine:

1800 888 236 (po skierowania i wskazówki)

Lokalny ośrodek zdrowia

Alcoholics Anonymous (Anonimowi Alkoholicy):
(03) 9429 1833

Telephone Interpreter Service (Telefoniczny Serwis Tłumaczy): **131 450**

Więcej informacji

Więcej informacji można znaleźć w następujących miejscach:

- Australian Drug Foundation, **1300 858 584** lub www.druginfo.adf.org.au
- Better Health Channel (Kanał Lepszego Zdrowia) : www.betterhealth.vic.gov.au/alcohol
- Australian Guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol (Przewodnik australijski jak zredukować ryzyko dla zdrowia z powodu picia alkoholu) www.nhmrc.gov.au/your_health/healthy_alcohol/index.htm

Dodatkowe informacje i pomoc (dostarczane przez agencje zajmujące się dystrybucją lub przez innych).

Niniejszy materiał jest częścią projektu "Informacje na temat alkoholu dla grup etnicznych (Alcohol Information for CALD Groups)" finansowanego przez Ministerstwo Zdrowia (Department of Health), Victoria, 2010-2011.