

الکل چیست؟

الکل یک ماده شیمیایی بی‌رنگ است و تقریباً می‌تواند از هر چیزی که دارای مقداری قند باشد، تهیه شود. الکل حاوی مقداری کالری نیز هست. در مصرف الکل بین زن و مرد تفاوتی وجود ندارد. مصرف بیش از ۱۳ گرم الکل در روز برای همه خطرناک است.

الکل چگونه عمل می‌کند

از لحاظ شیمیایی الکل جزء سستی زاها محسوب می‌شود و فعالیت سیستم اعصاب مرکزی را کم می‌کند. هنگامی که الکل به معده می‌رسد بخش اعظمی از آن به روده کوچک می‌رود، اما مقداری از آن وارد جریان خون می‌شود و راهش را به‌سوی مغز پیدا می‌کند و در آنجا باعث انگیزش ترشح موادی می‌شود که مسیر پاداش مغز برای تولید احساس رضایتمندی را فعال می‌کند. الکل همچنین باعث می‌شود عکس‌العمل‌ها و هماهنگی حرکات کاهش یابد و لحن صحبت کردن نیز کند شود.

الکل به‌سرعت در جریان خون حل می‌شود و بر قدرت تصمیم‌گیری تأثیر می‌گذارد. ممکن است، مصرف‌کننده کارهایی انجام دهد که در زمان عادی و بدون مصرف الکل انجام نمی‌داد و ممکن است بعداً از انجام برخی از آن‌ها احساس پشیمانی کند. بنابراین پس از مصرف، رانندگی و کار با دستگاه و ماشین‌آلات، مجاز نیست. الکل موجب عدم ثبات و از دست دادن تعادل، لکنت در گفتار و تاری دید می‌شود و حتی ممکن است منجر به بیهوشی و مرگ شود.

بدن انسان به الکل به‌عنوان یک سم واکنش نشان می‌دهد و رهایی از آن مشکل است. برای کبد سالم دفع یک پیمانه الکل یک ساعت زمان می‌برد. هوای تازه، قهوه تلخ و دوش آب سرد کمکی به دفع الکل از بدن نمی‌کند.

بدن انسان به الکل به‌عنوان
یک سم واکنش نشان
می‌دهد.

تأثیرات سوء مصرف الکل

مصرف مداوم میزان بالای الکل خطر بیماری های جدی را افزایش می دهد.

مصرف مداوم میزان بالای الکل خطر بیماری های جدی را افزایش می دهد. این بیماری ها عبارت اند از التهاب لوزالمعده، زخم معده، انواع بیماری های کبد، انواع سرطان ها، به خصوص سرطان دهان، نای و سینه و نیز آسیب های مغزی. همچنین مصرف بیش از حد الکل می تواند منجر به ناشنوایی شود.

علاوه بر این الکل می تواند دلیل مشکلات روانی مانند افسردگی نیز باشد. مصرف زیاد الکل مشکلات شخصی، خانوادگی، اجتماعی، مالی و قانونی را نیز به همراه خواهد داشت.

علائم ترک الکل

ترک مصرف سنگین و طولانی مدت الکل می تواند علائم زیر را ایجاد کند:

افزایش تعریق و ضربان قلب، لرزش دست ها، تهوع و استفراغ، توهم های گذرا (شنوایی، بینایی و لامسه)، هذیان، بی خوابی و اضطراب.

در وابستگی به الکل علائم ترک معمولاً ۶ تا ۸ ساعت پس از آخرین مصرف آن شروع می شود و ۱۴ تا ۴۸ ساعت پس از آن نیز به اوج خود می رسد و نهایتاً در طول ۷ روز از میان می رود.

نکته مهم: علائم ترک در افراد، گاهی متفاوت است.

توجه:

این بخش برای فردی طراحی شده است که می خواهد برای ترک مصرف الکل تصمیم بگیرد یا به فردی که در این زمینه نیاز به کمک دارد، اطلاعاتی را بدهد.

اکنون برنامه شما چیست؟

اکنون در مورد مصرفتان از مشروبات الکلی اطلاعات جامعی دارید. میزان و زمان مصرفتان را می‌دانید. همین‌طور از نتایج کاهش و ترک مصرف نیز آگاه شده‌اید.

آیا می‌خواهید به مصرف را ادامه دهید، یا می‌خواهید مصرف الکل را متوقف کنید؟

در مورد عواقب ادامه مصرف به طریق فعلی‌تان فکر کنید. فواید و ضررهای آن کدامند؟ زندگی شش ماه بعد خود را چگونه می‌بینید؟

گزینه‌های جایگزین مصرف الکل

زمان‌های مربوط به مصرف الکل را با فعالیت دیگر جایگزین کنید.

یکی از روزهای هفته را که معمولاً الکل مصرف می‌کنید، انتخاب کنید و سعی کنید در آن روز کاری دیگر، مثل رفتن به سینما، شنا یا فعالیت دیگر انجام دهید.

اگر تمایل دارید در خانه الکل مصرف کنید، نوشیدنی‌های غیرالکلی را امتحان کنید تا زمانی که از یکی از آن نوشیدنی‌ها لذت ببرید.

نوشیدنی‌های غیرالکلی می‌تواند شامل نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های مقوی یا آب‌میوه باشد. نوشیدنی‌های گرم مانند چای، قهوه، شکلات داغ، کاکائو، یا شیک‌های مالت دار نیز جزو نوشیدنی‌های غیرالکلی هستند.

در صورتی که به هنگام بیرون رفتن با دوستانتان الکل می‌نوشید می‌توانید به بهانه رانندگی پیشنهاد نوشیدنی را رد کنید.

اگر نوشیدنی الکلی مصرف می‌کنید آن را با نوشیدنی‌های غیرالکلی جایگزین کنید.

تذکر: آرام‌سازی و یوگا را امتحان کنید. نفس‌های عمیق و آرام انجام دهید. فکرتان را آرام نگه‌دارید و افکار منفی را از خود دور کنید و سعی کنید از لحاظ زمانی برنامه فشرده‌ای برای خودتنظیم کنید. خودتان را سرگرم کنید. به‌طور منظم ورزش کنید.

زمان منظم و یکسانی برای خواب‌وبیداری داشته باشید. مطمئن شوید که اتاق خواب و تخت‌خواب شما راحت باشد.

برنامه منظمی برای زمان خواب داشته باشید و قبل از خواب ذهنتان را آرام کنید. همین‌که مصرف الکل را قطع کنید وضعیت خواب شما به‌تدریج بهبود خواهد یافت.

برنامه روزانه‌ای برای خودتان تنظیم کنید، بدین ترتیب کاری برای انجام دادن خواهید داشت. از پولی که برای الکل خرج می‌کردید برای کارهای خاص استفاده کنید. با دوستانی که حمایتان می‌کنند و شمارا به سمت مصرف الکل سوق نمی‌دهند، در ارتباط باشید. دنبال سرگرمی و علایق جدید باشید. به فعالیت‌هایی که قبلاً با آن‌ها سروکار نداشتید، روی آورید.

رژیم غذایی متعادلی داشته باشید. مشکلاتتان را با دوستان و خانواده در میان بگذارید. ترجیح و اولویت‌هایتان را مشخص کنید و از دادن جواب منفی نهراسید.

سعی کنید زیاد روی خودتان تمرکز نکنید. به اطرافیان‌تان فکر کنید و در ذهنتان سؤالاتی راجع به زندگی آن‌ها از خودتان بپرسید. مجبور نیستید با دوستانی که مصرف‌کننده‌های قهار الکل هستند به نوشیدن ادامه دهید. این انتخاب آن‌هاست نه شما. مردم به دلیل اینکه کسی میزان کمتری مشروب می‌خورد، مسخره‌اش نمی‌کنند.