

Dlaczego spożywanie alkoholu w okresie dojrzewania jest groźne?

O negatywnych skutkach alkoholu nikogo nie trzeba przekonywać. Jednak nie każdy wie, jak negatywny wpływ na zdrowie młodzieży ma alkohol. W okresie dorastania zachodzi wiele zmian fizycznych i psychicznych, a alkohol może zakłócić ich prawidłowy rozwój.

Alkoholami nazywana jest grupa organicznych związków chemicznych, pochodnych węglowodorów, do której – obok alkoholu etylowego (etanolu) – należą metanol, propanol, butanol itd. Zdaniem antropologów, alkohol towarzyszył człowiekowi praktycznie od zarania jego dziejów, pełniąc początkowo funkcje służące fizjologii (np. redukcję bólu, zmęczenia), funkcje psychologiczne (np. redukcja lęku, odprężenie) i społeczne (np. ułatwienie kontaktów, element obrzędów i praktyk religijnych).

Współcześnie do celów spożywczych jest wykorzystywany alkohol etylowy, spożywany pod postacią wódek, koniaków, whisky (przeciętna zawartość alkoholu 40–50%), wina (zawartość alkoholu 10–20%) i piwa (zawartość alkoholu 3–7%).



Jaki wpływ na nasze zdrowie ma alkohol?

WHO definiuje zdrowie jako dobrostan fizyczny i psychiczny umożliwiający człowiekowi naukę bądź wykonywanie pracy oraz dający mu optymalną satysfakcję społeczną i kulturową. Na stan zdrowia wpływają zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Wśród tych pierwszych istotną rolę odgrywają tzw. używki, w tym też alkohol, którego działanie może prowadzić do wystąpienia powikłań somatycznych (fizycznych), jak i psychicznych (psychiatrycznych).

Wyróżnia się trzy kategorie picia alkoholu, które wpływają na zdrowie człowieka, a mianowicie:

- picie szkodliwe, gdy szkody zdrowotne (somatyczne lub psychiczne) są spowodowane picciem alkoholu, ale nie stwierdza się (jeszcze) objawów uzależnienia;
- picie ryzykowne, które jest potencjalnie związane z powstawaniem szkód zdrowotnych;
- picie powodujące **uzależnienie** od alkoholu, w którym występują objawy uzależnienia fizycznego (wzrost tolerancji na alkohol i objawy abstynencyjne) i uzależnienia psychicznego (owładnięcie przez problematykę związaną z alkoholem coraz szerszych sfer funkcjonowania człowieka).

Jak alkohol wpływa na zdrowie dziecka?

Z medycznego punktu widzenia każda ilość alkoholu jest szkodliwa dla zdrowia dziecka. W przypadku jednorazowego spożycia małej dawki tej substancji szkody zdrowotne są trudno zauważalne, ale nawet wtedy, szczególnie w pewnych okolicznościach (np. niektóre schorzenia, przyjmowanie leków wchodzących w interakcję z alkoholem oraz młody wiek), mogą one wyrządzać szkody zdrowotne nieproporcjonalnie wielkie w stosunku do ilości wypitego alkoholu.

Udowodniono ponad wszelką wątpliwość, że dzieci i osoby w wieku dorastania ponoszą przez picie alkoholu znacznie większe szkody zdrowotne (somatyczne i psychiczne) niż osoby dorosłe. Również proces uzależnienia w wieku dorastania przebiega szybciej niż u człowieka dorosłego (większość dorosłych alkoholików to osoby, które rozpoczęły picie przed 16. rokiem życia).

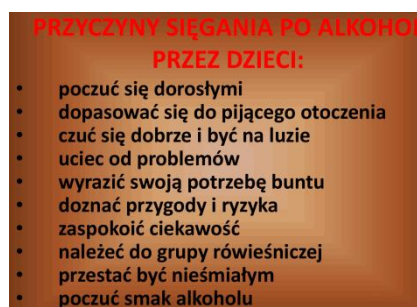
Dlaczego dla młodzieży alkohol jest szczególnie szkodliwy?

Dla młodego, rozwijającego się organizmu częste spożywanie alkoholu jest wręcz zabójcze, gdyż w krótkim czasie powoduje:

- różnego rodzaju uszkodzenia organiczne,
- zaburzenia w sferze psychiki, głównie: dysfunkcje pamięci, obniżenie uczuciowości wyższej, obniżenie krytycyzmu,
- konflikty w sferze interakcji,
- psychodegradację - wynika to z mniejszej tolerancji na alkohol młodego organizmu.

Nastolatki używają alkoholu z najrozmaitszych powodów:

- chcą zobaczyć jak to jest,
- wygląda to na świetną zabawę,
- zaimponowały im reklamy lub idole, z którymi się identyfikują,
- alkohol jest łatwo dostępny,
- wszyscy to robią, a rodzice często milczą i na to pozwalają,
- wreszcie alkohol praktycznie gwarantuje natychmiastowe osiągnięcie wspaniałego samopoczucia przy minimalnym wysiłku.



Niektóre nastolatki używają alkoholu, by łatwiej znieść życiowe cierpienia. Puszka piwa (330 g), lampka wina (125 g) i kieliszek wódki (20 g) zawierają tę samą ilość alkoholu. We wczesnym okresie eksperymentowania nastolatki raczej nie wykazują skłonności do umiaru. Często piją po to, by się upić, przestając dopiero gdy już dalej pić nie są w stanie. Upijanie się przed 21. rokiem życia skończyć się może trwałymi zmianami w obszarze mózgu

odpowiedzialnym za emocje. Lęki, uzależnienie i inne problemy emocjonalne – to najbardziej prawdopodobne konsekwencje.

Alkohol dla rozwijających się dzieci i młodzieży jest szkodliwy w każdej ilości i pod każdą postacią. Zależnie od częstości picia w różnym stopniu upośledza działanie właściwe wszystkich tkanek i narządów, spowalnia rozwój fizyczny i ruchowy dzieci, ale także kształtowanie się ich psychiki, osobowości, kontaktów społecznych, sprawności i kompetencji szkolnych i (u młodzieży) zawodowych.



Dzieci mające kontakt z alkoholem są niższe od swoich rówieśników, mają słabszy kościec i mięśnie (m.in. wskutek gorszego działania układu sercowo-naczyniowego), obniżonej sprawności fizycznej towarzyszy skłonność do chorób (rezultat upośledzonej przez alkohol pracy szpiku kostnego i limfocytów). Nawet, jeśli mają dostatek pokarmu, często wykazują objawy niedożywienia (rezultat zakłóceń wchłaniania substancji pokarmowych z pożywienia).

Rozwój psychiczny dzieci i młodzieży pod wpływem alkoholu ulega licznym zaburzeniom, bo podłoże aktywności psychicznej, czyli układ nerwowy z mózgiem na czele w pierwszej kolejności ulega toksycznemu oddziaływaniu alkoholu. Zmienia się zarówno przebieg procesów poznawczych, jak i sfera emocji uczuć, kontaktów z innymi ludźmi. Pojawiają się kłopoty z uwagą – niemożność jej utrzymania i dłuższej koncentracji na wybranym obiekcie. To z kolei zaburza odbiór oraz przetwarzanie informacji, a także ich zapamiętywanie. Skutkuje to pojawieniem się i nasilaniem trudności szkolnych, a w odniesieniu do starszej młodzieży wiąże się z ryzykiem porzucenia szkoły lub podleganiem odsiewowi. Pogarsza się sprawność myślenia (co zwiększa ryzyko niepowodzeń szkolnych).

Oslabienie funkcji kory mózgowej to nie tylko mniejsza sprawność intelektu, ale również zmiana charakterystyki procesów emocjonalno-motywacyjnych: łatwość pojawiania się silnych wybuchów emocjonalnych, drażliwość, zmienność nastrojów. Przyczynia się to do coraz gorszego funkcjonowania szkolnego i spadku motywacji do uczenia się (które nastęca coraz więcej kłopotów). Pijący młody człowiek zaczyna szukać akceptacji w kręgach pozaszkolnych, co wiąże się z ryzykiem dostania się pod wpływy zdemoralizowanych grup i osób. Narastający niepokój i poczucie winy mogą znaleźć ujście w realizacji nieprzemyślanych, ryzykownych zachowań (szczególnie przy obniżeniu kontrolującej i hamującej funkcji kory mózgowej, zatrutej alkoholem).

Bardzo rzadkie, a nawet jednorazowe przypadki spożycia alkoholu wiążą się z podwyższonym ryzykiem np. przygodnych kontaktów płciowych, zażycia narkotyków czy udziału w zachowaniu sprzecznym z prawem, co może nieodwołalnie odmienić dalszy bieg życia nastolatka.

