

## FAKTY I MITY NA TEMAT ALKOHOLU

*Ponieważ alkohol jest powszechnie dostępny i spożywany w wielu sytuacjach społecznych, często ulegamy złudzeniu, że wiemy o nim wszystko. Jednak obserwacje specjalistów wskazują, że tak nie jest. Istnieje wiele błędnych i szkodliwych przekonań na temat alkoholu, które określamy jako mity alkoholowe. Dla przykładu podamy kilka z nich.*

Mit: Piwo co prawda zawiera alkohol, ale w tak małych ilościach, że nie ryzykuje się pijąc je, bo jest mniej szkodliwe.

**Fakt: Szkody mogą pojawić się u osób, które piją tylko i wyłącznie piwo. Wypicie jednej szklanki 250 ml piwa o mocy 5% powoduje wprowadzenie do organizmu takiej samej ilości alkoholu, co wypicie małego kieliszka 30 ml wódki o mocy 40%.**

Mit: Ktoś, kto pije dużo w weekendy, a w inne dni tygodnia pije małe ilości alkoholu lub wcale nie pije, nie ryzykuje uzależnieniem.

**Fakt: Nawet jednorazowe upicie się jest szkodliwe dla organizmu. Problemy alkoholowe zazwyczaj narastają stopniowo i zaczynają się od regularnego nadużywania alkoholu w pewnych określonych, powtarzających się sytuacjach.**

Mit: Jeśli kierowca prześpi się trochę po picu alkoholu, to po obudzeniu może spokojnie prowadzić samochód.

**Fakt: Stężenie alkoholu we krwi i wydychanym powietrzu zależy od ilości spożytego alkoholu, ciężaru ciała osoby pijącej i czasu, jaki upłynął od spożycia alkoholu. Wątroba metabolizuje alkohol z przybliżoną prędkością średnio 0,15 promila na godzinę. Sen nie wpływa na przyspieszenie tego procesu.**

Mit: Jeśli wypiję kawę po spożyciu alkoholu, to szkodliwe działanie alkoholu zostanie usunięte.

**Fakt: Kawa nie przyspiesza rozkładu alkoholu w organizmie, ponieważ jest środkiem pobudzającym, może dawać poczucie otrzeźwienia.**

Mit: Jeśli piję alkohol w bezpiecznym miejscu np. w gronie osób znajomych, to nic mi nie grozi i nie zaszkodzi mi to.

**Fakt: Szkody mogą pojawić się bez względu na to gdzie pijesz alkohol. Szkody zdrowotne są związane z działaniem alkoholu na organizm i zależą przede wszystkim od ilości wypijanego alkoholu i częstotliwości picia. Inne zachowania podejmowane pod wpływem alkoholu takie jak: kłótnia, stosowanie przemocy, niechciane kontakty seksualne, również mogą być źródłem poważnych strat i mogą pojawić się niezależnie od miejsca, w którym spożywamy alkohol.**

Mit: Alkohol jest lekarstwem na sen.

**Fakt: Zaśnięcie po spożyciu alkoholu jest wynikiem toksycznego działania alkoholu na mózg. Sen w tej sytuacji nie jest naturalny (fizjologiczny), a człowiek podczas takiego snu nie wypoczywa we właściwy sposób.**

Mit: Jeśli ktoś codziennie chodzi do pracy, to znaczy, że nie jest uzależniony.

**Fakt: Większość osób uzależnionych od alkoholu regularnie i dużo pracuje, często są to dobrzy pracownicy, którzy starają się zrekompensować poczucie winy spowodowane nadużywaniem alkoholu dobrą i staranną pracą.**

Mit: Osoby uzależnione od alkoholu to ludzie z marginesu społecznego.

**Fakt: Tylko 3-5% wszystkich alkoholików to osoby zmarginalizowane. Przeważająca większość, czyli 95-97%, mieści się w przekroju całego społeczeństwa. Ludźmi uzależnionymi od alkoholu są przeważnie normalnie pracujący, posiadający rodziny, często szanowani obywatele.**

Mit: Jeśli ktoś codziennie pije 3 - 4 piwa po pracy, nie ryzykuje uzależnieniem ani szkodami zdrowotnymi.

**Fakt: Osoba pijąca alkohol regularnie nie musi wypijać bardzo dużych dawek, aby ryzykować uzależnieniem. Kobiety nie powinny przekraczać 20 g alkoholu (dwie standardowe porcje), a mężczyźni 40 g alkoholu dziennie (cztery standardowe porcje), nie więcej niż 5 razy w tygodniu. 3-4 piwa pite regularnie codziennie powodują ryzyko powstania szkód zdrowotnych, w tym uzależnienia.**

Mit: Osoby uzależnione piją codziennie.

**Fakt: Niektóre osoby uzależnione nadużywają alkoholu codziennie, ale równie typowym sposobem picia jest picie ciągami przerywane dłuższymi lub krótszymi okresami abstynencji.**

Mit: Niektórzy rodzą się już uzależnieni od alkoholu.

**Fakt: Takie stwierdzenie nie jest prawdziwe, bo przemawiałoby za tym, że alkoholizm powstaje wyłącznie na drodze dziedziczenia. Dzieci osób uzależnionych od alkoholu byłyby wówczas skazane na uzależnienie od alkoholu, a tak nie jest. W myśl dzisiejszych poglądów – na powstawanie uzależnienia od alkoholu składają się nie tylko czynniki biologiczne, ale także czynniki psychologiczne i społeczne.**

Mit: Picie alkoholu jest sprawą prywatną i nie należy się w nią wtrącać.

**Fakt: Jeśli jesteś zaniepokojony pić bliskiej Ci osoby – przyjaciela, kolegi z pracy czy brata, masz prawo z nim o tym porozmawiać. Nie narusza to prawa tej osoby do prywatności, a jedynie jest wyrazem Twojej troski o jej zdrowie.**

1 porcja standardowa = 10g czystego alkoholu znajduje się w:



Piwo 250 ml  
(5% alkoholu)



Lampka wina 100 ml  
(12% alkoholu)



Kieliszek wódki 30 ml  
(40 % alkoholu)