

אלכוהול הוא סם

הוא ממכר

הוא משפיע פסיכו אקטיבית – על הרגשות ועל התפקודים הקוגניטיביים.

אלכוהול הוא סם מדכא

לא במובן של דיכאון, אלא מדכא תפקוד של מערכת העצבים המרכזית, כלומר יש ירידה בתפקודים השונים. מכך נובעות הסכנות – אובדן הכרה, הפסקת נשימה ודום לב. זו גם הסיבה לגילויי האלימות הרבים יותר – שחרור עכבות, מחסומי הסוציאליזציה וההיגיון יורדים, קריאת המציאות נפגעת, הערכת מצב והיכולת להפעיל שיקול דעת נפגעים, היכולת לנהוג באיפוק יורדת.

"הוא רק התעלף", "שיישן עד שיתפכח", "הוא סתם מחוק מאלכוהול"

חשוב לדעת!

עלפון נובע מחוסר הגעה של חמצן לראש. זה עובר במהירות וברגע שמשכיבים את האדם ומרימים רגליים כדי להקל על זרימת הדם (חמצן) למוח האדם חוזר להגיב. אדם ישן מגיב כשמעירים אותו גם אם בצורה לא ברורה.

אדם שלא מגיב ותחת השפעת אלכוהול הוא חסר הכרה!

אז מה חשוב לעשות?

אדם שלא מגיב או בקושי מגיב, יש לפנות לבית החולים מאחר ולא ניתן לדעת מה מצבו ומה ההחמרה הצפויה.

גם אדם ישן שכן מגיב כשמעירים אותו, לעתים נכון לפנות מחשש להחמרה. בכל מקרה חשוב שישאר תחת השגחה ולהעיר מידי פעם על מנת לוודא שלא חלה החמרה ואין אובדן הכרה.

כמו כן חשוב להשגיח מאחר ועשוי להקיא ולהיחנק מהקיא של עצמו או לקום, לאבד שיווי משקל ולהיפגע מנפילה.

גם תחת השגחה נטה את האדם על צדו על מנת למנוע כדי למנוע צניחת לשון או בליעה של הפרשות.

קפה, מקלחת קרה, משקאות אנרגיה – לא מעבירים את השפעת האלכוהול

אלכוהול לא מתעכל במערכת העיכול. דרך המעי הדק הוא נספג למערכת הדם ומגיע לכבד אשר מפרק (מעכל) אותו.

לכן הקאות, שטיפות קיבה, השתנה וכדומה, לא "מרוקנים" את הגוף מאלכוהול. לכן גם מקלחת קרה או קפה - שמעוכל במערכת העיכול, לא משפיעים עליו.

אז מה כן?

אוכל, חלב, קפה, מקלחת קרה משפיעים על תופעות לוואי שיש בגוף שאחראיות על חלק מההרגשה הלא טובה או הירודה.

קפה מעורר ולכן מפיג את תחושת השכרות מבחינת הערות, אבל לא באמת משפיע על פגיעה ביכולות מוטוריות או קוגניטיביות אחרות.

מה שנקבל הוא שיכור ערני או מרגיש טוב שלא מודע למצבו ולכן מסוכן יותר לעצמו ולאחרים.

ערבוב משקאות

אתנול הוא החומר הפעיל באלכוהול והוא זהה לחלוטין בכל המשקאות. ההבדל בין משקאות הוא ברמת הריכוז והחומרים איתם מערבבים את האתנול. לכן....

ערבוב משקאות לא משפיע יותר או אחרת מבחינת האלכוהול.

מה שהוא כן עושה זה משנה את ריכוז האלכוהול בכל משקה מה שמקשה עלינו לדעת מה בדיוק אנחנו שותים מבחינת כמות אלכוהול.

ייתכן גם שנרגיש רע בשל ערבוב החומרים האחרים במשקאות.

ההנגאובר

הכבד נהרס

בשל כמויות רעלים גדולות שנוצרות בתהליך פרוק האלכוהול ואשר הורסים את תאי הכבד. וכן בשל עומס יתר.

בגמילה

מאלכוהול יש להתמודד קודם כל עם תסמיני הגמילה שעשויים לכלול הזעה מרובה, דופק מהיר, חוסר יכולת לישון, בחילה והקאות, הלוצינציות או אילוזיות ראייתיות, שמיעתיות או תחושות על העור, חוסר מנוחה מוטורי, **חרדה** ואפילו פרנסים. אך גם כאשר תסמיני הגמילה הפיזיולוגיים חולפים, עדיין יש צורך בגמילה פסיכולוגית וביכולת להישאר נקי מאלכוהול לאורך זמן. אלכוהוליזם מוגדר כמחלה חשוכת מרפא. אלכוהוליסטים לעולם לא יפתרו מהבעיה, הם נחשבים מכורים נקיים (או אלכוהוליסט יבש) ואסור להם לגעת בחומר. זו חשיבות קבוצות התמיכה לאורך זמן/

אלכוהול ותרופות

משתמשים באותם אנזימים לפרוק ולכן נטילה שלהם יחד מפחיתה את היכולת של הגוף לפרק את שניהם בו זמנית

סבילות :

נובעת מכך שהכבד לומד לפרק מהר יותר ומפריש יותר אנזימים לפרוק, וגם מערכת העצבים מסתגלת לנוכחות האלכוהול והמוליכים העצביים שמאטים את תפקודם בעקבות נוכחותו, ממשיכים בעצם לתפקד יותר קרוב לתפקוד הרגיל. כך שכן, השפעת האלכוהול יורדת ואנחנו פחות שיכורים מבחינת התפקודים הקוגניטיביים והמוטוריים. יחד עם זאת אנחנו כן מושפעים (כלומר יש לנו שיכור שלא מודע למצבו), והנזקים המשניים כן מתקיימים. בטווח הארוך, אצל אלכוהוליסטים בעיקר, לעתים בגלל נזקים לכבד נראה תהליך הפוך של ירידה בסבילות כי הגוף לא מתמודד עם האלכוהול.

אפשר לשתות אלכוהול בצורה לא מסכנת

מנת משקה אחת בטווח של שעה וחצי עד שעתיים לאדם שמשקלו סביב ה- 70 קילוגרם.

גורמים שונים משפיעים על פרוק האלכוהול בגוף, כמו מה אכלנו לפני, זכר או נקבה, משקל, גיל, מהירות שתייה ועוד. לכן אין לנו איך לדעת במדויק איך נושפע. אבל הכלל המצוין למעלה יכול לשמש אותנו ככלל אצבע.

מהי מנת משקה?

330 מ"ל בירה (שליש בירה, פחית, ריכוז 4-5%)
110 מ"ל יין (כחצי גביע, ריכוז 11-15%)
30 מ"ל משקה חריף (בערך צ'ייסר, ריכוז כ- 40%)