

## Światowy Dzień Trzeźwości

**Światowy Dzień Trzeźwości obchodzimy co rok 15 kwietnia. Warto z tej okazji przypomnieć sobie czym jest ta trzeźwość i po co nam ona?**

Dla jednych osób trzeźwość będzie „stanem umysłu”. Dla innych terminem kojarzącym się z abstynencją i trzeźwieniem. Czy któraś z nich jest ważniejsza? Jak sobie poradzić, kiedy przestajemy trzeźwo myśleć lub gdy radzimy sobie z emocjami zapijając je lub omamiając innymi używkami?

Trzeźwość interpretujemy na dwa sposoby.

Kiedy podchodzimy do tego pojęcia jako „*stanu umysłu*”, to uwzględniamy, że jest to stan, w którym podejmujemy racjonalne i odpowiedzialne tzw. „*trzeźwe*” decyzje. Nasze myśli, emocje i zachowania również są „*trzeźwe*”. Osoba myśląca „*trzeźwo*” nie ulega łatwo emocjom i impulsom a jej spostrzeżenia i wnioski są zazwyczaj trafne.

Gdy myślimy o trzeźwości przychodzą nam także do głowy kontrole policyjne, kiedy to za pomocą alkomatów badany jest poziom alkoholu we krwi. Wtedy mówimy o:

- stanie po użyciu alkoholu (stężenie we krwi od 0,2‰ do 0,5‰ alkoholu albo obecności w wydychanym powietrzu od 0,1 mg do 0,25 mg alkoholu w 1 dm<sup>3</sup>) lub
- stanie nietrzeźwości (stężenia we krwi powyżej 0,5‰ alkoholu albo obecności w wydychanym powietrzu powyżej 0,25 mg alkoholu w 1 dm<sup>3</sup>)

Następnym sposobem interpretowania trzeźwości będzie zapewne **stan abstynencji-trzeźwienia**, odstawienia środków psychoaktywnych np. alkoholu i narkotyków, które zmieniają stany świadomości. Ludzie pod ich wpływem często tracą nad sobą kontrolę, przestają „*trzeźwo myśleć*”.

Dlaczego ludzie w ogóle chcą tracić nad sobą kontrolę? Po co sięgają po środki odurzające? Prawdopodobne motywy i powody mogą być następujące:

- przełamywanie nieśmiałości i dobra zabawa
- chęć zapomnienia o problemach i zrelaksowanie się
- powielanie schematów z domu rodzinnego, gdzie substancje psychoaktywne były utożsamiane z różnymi okazjami i nie tylko.
- spożywanie bo „*muszę*” - uzależnienie od danej substancji.

Po środki psychoaktywne nikt nie sięga, żeby mieć problemy, a wręcz każdy oczekuje od nich jakichś korzyści. **I tu jest największa pułapka.** Warto pamiętać, że upojenie alkoholowe lub haj są jedynie chwilowe, natomiast skutki ich dłuższego nadużywania – absolutnie nie.

### **Dlaczego warto zachowywać trzeźwość?**

Zacznijmy od tego, jaki wpływ ma używanie alkoholu i narkotyków na nasz organizm.

Większość osób spożywa substancje psychoaktywne, żeby się zrelaksować, ale w rzeczywistości są one „*depresantami*”, czyli negatywnie oddziałują na pracę mózgu i zaburzają pracę neuroprzebiegów. Wystarczy wymienić, że w przypadku zaburzeń lękowych, depresji czy choroby dwubiegunowej pogarszają stan pacjenta. W przypadku, gdy w twojej rodzinie były choroby psychiczne – używanie alkoholu lub narkotyków może spowodować wystąpienie objawów również u ciebie.

### **Szkody wywołane używaniem alkoholu:**

**Alkohol** i jego główny metabolit, **aldehid octowy**, są toksyczne dla tkanek. Alkohol silnie wpływa na homeostazę ustroju, gdyż działa na układ вегетatywny, endokrynną, odpornościowy, gospodarkę wodno-elektrolitową, wchłanianie niezbędnych składników odżywczych itp. Spożywanie alkoholu powoduje zmiany chorobowe w następujących układach i narządach:

- W zakresie układu nerwowego powoduje: polineuropatie, zmiany zanikowe mózdzku i mózgu, zwyrodnienia w płatach czołowych, ubytek szarej substancji mózgu, encefalopatia Wernickego i inne;

## Światowy Dzień Trzeźwości

- W zakresie układu pokarmowego powoduje: przewlekłe stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej, przełyku, żołądka i dwunastnicy, zaburzenia perystaltyki jelit oraz upośledzenie wchłaniania, stany zapalne trzustki i wątroby (stłuszczenie, zwłóknienie i marskość) i inne;
- W zakresie układu krążenia powoduje: nadciśnienie tętnicze, kardiomiopatie alkoholową (zmiany zwyrodnieniowe włókien mięśnia sercowego, stłuszczenie i powiększenie serca)
- W zakresie układu oddechowego powoduje: przewlekłe zapalenie błony śluzowej tchawicy i oskrzeli. U osób nadużywających alkoholu 10-krotnie częściej występuje rak jamy ustnej, krtani oraz tchawicy
- W zakresie układu moczowego powoduje: ostrą niewydolność nerek, wzrost stężenia kwasu moczowego we krwi i związane z tym objawy dny moczanowej (zapalenie stawów spowodowane gromadzeniem się złogów moczanowych)
- W zakresie układu hormonalnego powoduje: nieprawidłowe wydzielanie testosteronu, zmniejszenie ruchliwości plemników i zniszczenie ich struktury, ponadto, hypogonadyzm i feminizację u mężczyzn a u kobiet zaburzenia miesiączkowania, zanik jajników i maskulinizację.

Dodatkowo **alkohol osłabia system odpornościowy** organizmu, co sprzyja powstawaniu pewnych odmian raka, zwłaszcza przełyku, wątroby, części nosowej gardła, krtani i tchawicy oraz raka sutka u kobiet. Poza tym alkohol wywołuje niedobory witamin i innych pierwiastków niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, co może powodować zaburzenia widzenia, zmiany skórne, zapalenie wielonerwowe, zmiany w błonach śluzowych i szpiku kostnym, zaburzenia procesów rozrodczych, szkorbut i inne.

### **Zażywanie narkotyków również powoduje nieodwracalne szkody dla organizmu:**

- W zakresie szkód somatycznych powoduje: zatrucia, wychudzenie, zakrzepy w żyłach, zatętnienie, wirus HIV i AIDS, wirusowe zapalenia wątroby, zakażenia bakteryjne, zapalenia płuc, oskrzeli, zatok, owrzodzenie skrzydełek nosa i okolicy pod nosem, martwica przegrody nosowej, świerzb, grzybica, choroby weneryczne, patologie ciąży i porodu, napady drgawkowe, ropnie, ropowice skóry w miejscach po zastrzykach
- W zakresie szkód psychicznych powoduje: bezsenność, depresja, próby samobójcze, zaburzenia nastroju, zaburzenia pamięci, ostre i przewlekłe psychozy, zaburzenia seksualne, zespoły organiczne, np. otępienie, zaburzenia uczuciowości
- W zakresie szkód społecznych powoduje: osłabienie więzi rodzinnych, bezdomność, bezrobocie, konflikty z prawem, inwalidztwo, utratę zdolności do samodzielnego i odpowiedzialnego funkcjonowania, obciążenie społeczeństwa pomocą socjalną

Dlaczego ludzie z taką przyjemnością wprowadzają się w stan, w którym tracą nad sobą kontrolę? Tak dzieje się od wieków i nie oszukujmy, będzie trwać kolejne kilkadziesiąt lat. Ale nawet jeśli w Światowy Dzień Trzeźwości tylko jedna osoba rzuci używki, będzie to sukces.