

الکل چیست؟

زمانی که نام الکل به تنهایی به کار می‌رود، معمولاً منظور اتانول است. اتانول مایعی بی‌رنگ و فرار و با بویی بسیار تند است که از تخمیر شکرها به دست می‌آید.

در بسیاری از کشورهای جهان مصرف مشروبات الکلی یکی از رایج‌ترین معضلات اجتماعی است و همواره دارای اثرات سوء برای سلامتی و همچنین پیامدهای اجتماعی ناخوشایند بوده است.

مصرف زیانبار الکل سالانه منجر به ۲/۵ میلیون مرگ در سرتاسر جهان میشود که ۳۲۰۰۰۰ نفر آنها جوانان در رده سنی ۱۵ تا ۲۹ سال هستند که این آمار برابر ۹٪ از کل مرگ و میر در این سنین می باشد.



از بیماریهایی که الکل میتواند زمینه ساز آنها باشد میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- مصرف الکل ویتامین‌های بدن را نابود می‌کند
- بیماری‌های عصبی- روانی مانند تشنج
- بیماریهای غیر مسری مانند بیماری‌های قلبی عروقی ،
- سیروز کبدی و سرطانهای مختلف

- بیماری‌های عفونی مانند سل و عفونت‌های جنسی به دلیل تضعیف سیستم ایمنی بدن

- آسیب به سیستم عصبی مرکزی که منجر به اختلال عملکرد آن از قبیل کاهش ادراک، تفکر، هماهنگی، قضاوت و افزایش پرخاشگری

- مرحله پیشرفته‌تر استفاده از الکل مرحله ایجاد هپاتیت کبدی است که علاوه بر آن التهاب کبدی نیز به وجود می‌آید. معمولاً هپاتیت الکلی با قطع الکل بهتر می‌شود اما همیشه این طور نبوده و ممکن است برگشت‌ناپذیر باشد.

الکل علاوه بر مضرات فیزیکی دارای پیامدهای مهم اجتماعی و رفتاری از قبیل رفتارهای خشونت‌آمیز، غفلت و سوء مصرف در کودکان، عدم حضور مثبت در محیط کار، آثار منفی در رفتار با دیگران و همچنین صدمات ناشی از حوادث رانندگی می باشد.

رانندگی در حالت مستی یکی از اصلی‌ترین دلایل تصادفات جاده‌ای در جهان است.

الکل‌سیسم چیست؟

الکل‌سیسم واژه‌ای است که برای توصیف اختلالات ناشی از وابستگی به الکل استفاده میشود.

- الکی‌ها اغلب ادعا میکنند تحمل زیادی نسبت به الکل دارند و میتوانند زیاد بنوشند بدون آنکه مشکلی برایشان بوجود آید، این در واقع زنگ خطر است چون باعث میشود هر روز بیشتر از روز قبل بنوشند تا بتوانند همان اثر قبلی (مستی) را دریافت کنند.
- مصرف‌کننده‌های الکل اغلب دلیل نوشیدن خود را وجود مشکلات زندگی بیان میکنند در

حالیکه غافل هستند که همین قضیه میتواند به بزرگترین مشکلشان در زندگی تبدیل شود.



علل:

هنوز به طور کامل مشخص نشده‌اند، اما موارد زیر را می‌توان ذکر کرد:

- عوامل شخصیتی، به خصوص وابسته بودن، عصبانیت، جنون و سرخوشی، افسردگی یا در خود فرورفتن
- تأثیرات خانوادگی، به خصوص الکی بودن والدین یا طلاق آنها
- عوامل ارثی
- فشار اجتماعی یا فرهنگی برای نوشیدن الکل
- اختلالات شیمیایی در بدن (شاید)

❖ عوامل افزایش دهنده خطر

عوامل فرهنگی:

در برخی از گروه‌های قومی میزان الکل‌سیسم بالا است که ممکن است به دلایل اجتماعی یا زیست‌شناختی باشد.

- استفاده از مواد مخدر تفریحی
- بروز بحران در زندگی، مثلاً بی‌کاری، نقل مکان مداوم، یا از دست دادن دوستان یا خانواده

عوامل محیطی:

- مانند در دسترس بودن،
- مناسب بودن قیمت،

الکل و سلامتی



قدیمی به دفعات رخ خواهد داد. اما اگر مصمم باشید، می‌توانید الکل را به کلی ترک کنید.

اعضای خانواده افراد الکلی ممکن است دچار مشکلات روانی شوند. این مشکلات احتیاج به درمان دارند.

درمان

اصول کلی

درمان شامل اقدامات کوتاه‌مدت برای متوقف کردن نوشیدن الکل و کمک بلندمدت برای رفع مشکلاتی است که باعث الکلی شدن فرد شده‌اند.

ممکن است نیاز به سم‌زدایی وجود داشته باشد. سم‌زدایی عبارت است از مراقبت پزشکی در زمانی که فرد نوشیدن الکل را متوقف کرده و نتیجتاً دچار علائم محرومیت از الکل شده است، تا به این ترتیب فرد بتواند این مرحله را بدون مشکل پشت سر بگذارد.

عواقب مورد انتظار:

با اجتناب از الکل یا موادمخدر، مست یا معتاد نبودن را تجربه خواهید کرد. این تغییر مثبت در شیوه زندگی چندان آسان به دست نمی‌آید و بازگشت به عادت بد قدیمی به دفعات رخ خواهد داد. اما اگر مصمم باشید، می‌توانید الکل را به کلی ترک کنید.

منبع:

<http://www.ssu.ac.ir/cms/index.php?id=4534>
http://fdo.fums.ac.ir/_fdo/documents/744444.pdf

○ پذیرش اجتماعی الکل در گروه فرهنگی، کاری یا اجتماعی که فرد بدان تعلق دارد



یکی از مشکلاتی که جوامع در حل معضلات ناشی از مصرف الکل دارند این است که الکلی‌ها معمولاً انکار میکنند که دارای مشکل هستند و هرچقدر میزان وابستگی‌شان به الکل بیشتر باشد انکار آنها نیز شدیدتر است در نتیجه پذیرفتن اینکه الکل چه مشکلاتی برای آنها به بار می‌آورد اولین و مهمترین قدم در حل این معضل بزرگ است.

الکل‌سیسم درمان دارد:

اگر احياناً الکل مصرف می‌کنید، سعی کنید مصرف آن را قطع کنید. در این حالت خود را به عنوان یک فرد نمونه سالم به دیگران معرفی خواهید کرد. به تدریج محدودیت‌هایی برای مصرف در نظر بگیرید، سعی کنید به تدریج کمتر بنوشید، تا کاملاً آن را قطع کنید.

در صورت الکلی شدن همسر، دوست، یا همکار خود، به وی کمک کنید تا مشکل خود را بپذیرد و درخواست کمک کند.

عواقب مورد انتظار

با اجتناب از الکل یا موادمخدر، مست یا معتاد نبودن را تجربه خواهید کرد. این تغییر مثبت در شیوه زندگی چندان آسان به دست نمی‌آید و بازگشت به عادت بد