

خودمراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل



خودمراقبتی در سوء مصرف کنندگان الکل

الکل چیست؟

الکل یک ماده شیمیایی بی رنگ است و تقریباً می تواند از هر چیزی که دارای مقداری قند باشد، تهیه شود. بر روی بطری های حاوی نوشیدنی موجود در مشروب الکلی، مقابل رقم درصد نشان داده میشود. الکل حاوی مقداری کالری نیز هست. هر گرم الکل خالص دارای میزانی حدود ۷ کالری است. لازم به توضیح است یک گرم الکل خالص معادل ۸/۳ سی سی است.

در مصرف الکل بین زن و مرد تفاوتی وجود ندارد و مصرف بیش از ۱۳ گرم در روز برای همه خطرناک است.

الکل چگونه عمل می کند

از لحاظ شیمیایی الکل جزء سستی زاها محسوب می شود که فعالیت سیستم مرکزی اعصاب را فرو می نشاند. هنگامی که به معده می رسد بخش اعظمی از آن به روده کوچک می رود، اما مقداری از آن وارد جریان خون می شود و راهش را به سوی مغز پیدا می کند و در آنجا باعث انگیزش ترشحات دوپامین در پیک های عصبی و در پی آن ترشح دوپامین، سرتونین و نوراپی نفرین می شود به دنبال آن مسیر پاداش مغز برای تولید احساس رضایتمندی فعال می گردد. الکل همچنین باعث می شود عکس العمل ها و هماهنگی حرکات کاهش یابد و لحن صحبت کردن نیز کند شود.

الکل به سرعت در جریان خون حل می شود و بر قدرت تصمیم گیری تاثیر می گذارد.

الکل به سرعت در جریان خون حل می شود و بر قدرت تصمیم گیری تاثیر می گذارد. ممکن است، مصرف کننده کارهایی انجام دهد که در

زمان عادی و بدون مصرف الکل انجام نمی داد و ممکن است بعداً از انجام برخی از آن ها احساس پشیمانی کند. بنابراین پس از مصرف، رانندگی و یا کار با دستگاه و ماشین آلات مجاز نیست. الکل موجب عدم ثبات و از دست دادن تعادل، لکنت در گفتار و تاری دید میشود و حتی ممکن است منجر به بیهوشی و مرگ شود.

بدن انسان به الکل به عنوان یک سم واکنش نشان می دهد.

بدن انسان به الکل به عنوان یک سم واکنش نشان میدهد و رهایی از آن مشکل است. برای کبد سالم دفع یک پیمانه الکل یک ساعت زمان می برد. هوای تازه، قهوه تلخ و دوش آب سرد کمکی به دفع الکل از بدن نمیکند.

تأثیرات سوء مصرف الکل

مصرف مداوم میزان بالای الکل خطر بیماری های جدی را افزایش می دهد.

مصرف مداوم میزان بالای الکل خطر بیماری های جدی را افزایش می دهد. این بیماریها عبارت اند از التهاب پانکراس، زخم معده، انواع بیماریهای کبد، انواع سرطان ها، به خصوص سرطان دهان، نای و سینه و آسیبهای مغزی. همچنین مصرف بیش از حد الکل میتواند منجر به ناشنوایی شود.

علاوه بر این الکل میتواند دلیل مشکلات روانی مانند افسردگی نیز باشد. مصرف زیاد الکل مشکلات شخصی، خانوادگی، اجتماعی، مالی و قانونی را نیز به همراه خواهد داشت.

علائم ترک الکل

ترک مصرف سنگین و طولانی مدت الکل می تواند علائم زیر را ایجاد کند:

افزایش تعریق، تاکی کاردی، لرزش دستها، تهوع و استفراغ، توهم های گذرا (شنوایی، بینایی و لامسه)، هذیان، بی خوابی و اضطراب.

در وابستگی به الکل علائم ترک معمولا ۶ تا ۸ ساعت پس از آخرین مصرف آن شروع می شود و ۱۴ تا ۴۸ ساعت پس از آن نیز به اوج خود می رسد و نهایتا در طول ۷ روز از میان می رود.

نکته مهم: علائم ترک در افراد گاه متفاوت است.

در ۵ درصد از موارد حین ترک؛ فرد دچار اختلال شناختی و یا دلیریوم می شود.

اکنون برنامه شما چیست؟

اکنون در مورد مصرفتان از مشروبات الکلی اطلاعات جامعی دارید. میزان و زمان مصرفتان را می دانید. همینطور از نتایج کاهش و ترک مصرف نیز آگاه شده اید.

آیا میخواهید به مصرف ادامه دهید اما با میزان کمتر و فواصل زمانی بیشتر؟

یا می خواهید کلا مصرف الکل را متوقف کنید؟

در مورد عواقب ادامه مصرف به طریق فعلی تان فکر کنید. فواید و ضررهای آن کدامند؟ زندگی شش ماه بعد خود را چگونه ببینید؟

گزینه های جایگزین مصرف الکل

زمان مربوط به مصرف الکل را با فعالیت دیگر جایگزین کنید.

یکی از روزهای هفته را که معمولا الکل مصرف می کنید، انتخاب کنید و سعی کنید آن روز کار دیگری مثل رفتن به سینما، شنا یا فعالیت دیگر انجام دهید.

اگر تمایل دارید در خانه الکل مصرف کنید، نوشیدنی های غیرالکلی را امتحان کنید تا زمانی که از یکی از آن نوشیدنی ها لذت ببرید.

نوشیدنی های غیرالکلی میتواند شامل نوشابه های گازدار، نوشیدنی های مقوی یا آب میوه باشد. نوشیدنیهای گرم مانند چای، قهوه، شکلات داغ، کاکائو، یا شیک های مالت دار نیز جزو نوشیدنی های غیر الکلی هستند.

در صورتی که به هنگام بیرون رفتن با دوستانتان الکل می نوشید می توانید به بهانه رانندگی پیشنهاد نوشیدنی را رد کنید.

اگر نوشیدنی الکلی مصرف می کنید آن را با نوشیدنی های غیرالکلی جایگزین کنید.

تذکره: آرام سازی و یوگا را امتحان کنید. نفسهای عمیق و آرام انجام دهید. فکرتان را آرام نگه دارید و افکار منفی را از خود دور کنید و سعی کنید از لحاظ زمانی برنامه فشرده ای برای خود تنظیم کنید.

خودتان را سرگرم کنید.

به طور منظم ورزش کنید.

زمان منظم و یکسانی برای خواب و بیداری داشته باشید. مطمئن شوید که اتاق خواب و تختخواب شما راحت باشد.

برنامه منظمی برای زمان خواب داشته باشید و قبل از خواب ذهنتان را آرام کنید. همین که مصرف الکل را قطع کنید وضعیت خواب شما به تدریج بهبود خواهد یافت.

برنامه روزانه ای برای خودتان تنظیم کنید، بدین ترتیب کاری برای انجام دادن خواهید داشت. از پولی که برای الکل خرج می کردید برای کارهای خاص استفاده کنید. با دوستانی که حمایتان میکنند و شما را به سمت مصرف الکل سوق نمی دهند، در ارتباط باشید. دنبال سرگرمی و علایق جدید باشید. به فعالیتهایی که قبلا با آن ها سر و کار نداشتید، روی آورید.

تفریح و آرامسازی روزانه ضروری است. برنامه ای زمانی تنظیم کنید و هر بار کاری انجام دهید. رژیم غذایی متعادلی داشته باشید. مساله هایتان را با دوستان و خانواده در میان بگذارید. ترجیحات و اولویتهایتان را مشخص کنید و از دادن جواب منفی نهراسید.

سعی کنید زیاد روی خودتان تمرکز نکنید. به اطرافیانتان فکر کنید. در ذهنتان سوالاتی راجع به زندگی آن ها از خودتان بپرسید و به حرفهایی که زده می شود، گوش کنید. مجبور نیستید با دوستانی که مصرف کننده های قهار الکل هستند به نوشیدن ادامه دهید. این انتخاب آن هاست نه شما. مردم به دلیل اینکه کسی میزان کمتری مشروب میخورد، مسخره اش نمی کنند.