

Predavanje školske liječnice: Alkohol je tuga

Donosimo kratki prikaz problema vezanih uz konzumiranje alkohola i alkoholizma koji je, povodom predavanja školske liječnice na tu temu, priredila naša učenica 8. razreda Anja Trstenjak.

Alkohol je najstarije i najraširenije psihoaktivno sredstvo, što znači da ima mogućnost **mijenjanja naših uobičajenih radnji i osjećaja**. U svim se alkoholnim pićima nalazi *etanol* koji djeluje kao sredstvo za smirenje. Alkohol se proizvodi tisućama godina, a čak postoje i napomene o njegovoj štetnosti na pisanim spomenicima. On usporava reflekse te dovodi do oštećenja organizma.

Većina ljudi je uvjerenja da nam se konzumiranjem alkohola poboljšava raspoloženje te mislimo da nam smanjuje osjećaj usamljenosti. Najčešće je razlog početka konzumiranja alkohola utjecaj okoline te, kod djece i maloljetnika, pritisak vršnjaka. Međutim, postupno se zbog apstinencijske krize razvija ovisnost. Zakonom je zabranjeno prodavanje alkohola djeci i adolescentima.

Alkohol u većim količinama znatno može naštetiti svima, a posebice djeci, osobama koje koriste lijekove ili osobama čiji se posao temelji na vožnji. On preko želuca dolazi u krv, pa u mozak na koji djeluje opojno. Većina alkohola (98%) se razgradi u jetri, a ostatak izlučujemo putem mokraćne, izdahnutog zraka te znojenjem. Resorpcija se razlikuje od čovjeka do čovjeka. Kad se prilikom vožnje u krvi nalazi 0.8 promila alkohola **potrebno je 0.5 sekundi više vremena za reagiranje**, a također je puno teže procijeniti udaljenosti objekata tijekom vožnje.

Stadiji opijenosti su redom: lagana obuzetost alkoholom, pripito stanje, pijano stanje, teško pijano stanje te duboko nesvjesno stanje. Mlade osobe mogu već s 1.2 promila alkohola u krvi završiti u **alkoholnoj komi**. Jedna noć pripitosti dovodi do dehidracije, glavobolje, mamurnosti, lošeg sna, povećanog umora te slabe koncentracije.

Alkoholizam je bolest koju uvijek prate duševni poremećaji (poremećaji međusobnih odnosa te depresija), organska oštećenja, oštećenja živčanog sustava (uz jetru, najviše stradava mozak), oštećenja probavnog sustava, srčano-žilnog sustava te oštećenja kože. Jedna od brojnih posljedica je **i smrt**.

ZAPAMTITE! UVIJEK IMATE PRAVO ODBITI ALKOHOL I NE PITI!

Anja Trstenjak
8. razred