

Wielu ludzi odczuwa przyjemność ze spożywania alkoholu i jednocześnie pije umiarkowanie. Alkohol jest tak często spożywany, że czasami zapominamy, że jeżeli spożyjemy go za dużo może uszkodzić ciało i umysł.

Fakty i liczby

W Wielkiej Brytanii dwóch na pięciu mężczyzn przynajmniej raz w tygodniu pije więcej niż zalecany limit. Picie większej ilości alkoholu niż sugerowany limit może spowodować problemy u mężczyzn w każdym wieku, nie tylko tych starszych. Do jednej czwartej zgonów u mężczyzn poniżej 34 roku życia doprowadził alkohol. W 2004 roku w Szkocji z przyczyn związanych z alkoholem zmarło 1 515 mężczyzn- prawie trzy razy więcej niż kobiet.

Kultura pijących macho

Mężczyźni mogą być swoimi największymi wrogami jeśli chodzi o picie i zwykle wyzwalają w sobie nawzajem najgorsze instynkty. Dlaczego na przykład „męskie” powinno być wypicie alkoholu w nadmiarze, a nie w rozsądnej ilości? Dlaczego jeśli jedna osoba w grupie próbuje nie pić do przyjęcia jest utrudnianie jej tego?

Alkohol i zdrowie fizyczne

Picie większej ilości alkoholu niż sugerowany limit powoduje mężczyzn implikacje zdrowotne.

- **Przybieranie na wadze** - Alkohol jest znaczącym źródłem kalorii, na przykład kufel piwa zawiera 182 kalorie.
- **Płodność i impotencja** - Alkohol może zmniejszyć u mężczyzn płodność poprzez zmniejszenie ilości spermy i obniżenie poziomu testosteronu. Ponad 80 % mężczyzn którzy nadmiernie spożywają alkohol ma poważne efekty uboczne wpływające na zdrowie seksualne, włączając impotencję, bezpłodność lub utratę porządania.
- **Wygląd** - Nadmierne, długoterminowe spożywanie alkoholu zmniejsza u mężczyzn ilość testosteronu produkowanego w ciele, co prowadzi do skurczenia się jąder, powiększenia piersi i utraty owłosienia. Nagminne picie alkoholu może pogłębiać niedoskonałości skóry takie jak trądzik różowaty (łac. Rosacea), która powoduje rozszerzanie naczynek krwionośnych czyniąc ją czerwienią na stałe.
- **Dna moczanowa** - Dna moczanowa jest to stan artretyczny, który powoduje zapalenie, obrzęk i ból stawów. Występuje najczęściej u mężczyzn od 30-60 roku życia i ma związek z picciem alkoholu.
- **Mózg i system nerwowy** - Alkohol jest środkiem uspokajającym, co oznacza że spowalnia pracę mózgu i wpływa na reakcje ciała. Nieustające nadmierne spożywanie alkoholu może doprowadzić do utraty pamięci i uszkodzeń mózgu.
- **Udar** - Dwudziestoletnie badania przeprowadzone na 6 000 Szkotach wykazały, że Ci pijący więcej niż sugerowana granica są bardziej narażeni na śmierć z powodu udaru.
- **Inne implikacje zdrowotne** - Ogólnie rzecz biorąc ciągłe picie nawet nieco więcej alkoholu niż powinieneś poważnie uszkadza Twoją wątrobę. Złapanie „cugu” jest szczególnie ryzykownym czynnikiem w rozwoju chorób serca. Ponadto, alkohol jest też główną przyczyną raka gardła i ust, drugą zaraz po tytoniu. Jest również powiązany z rakiem jelita i wątroby. Spożywanie zbyt dużej ilości alkoholu powoduje choroby kości, zapalenie trzustki, podrażnienie żołądka i cukrzycę drugiego typu.

Alkohol i zachowanie

Alkohol może zmieniać nasz nastrój, co ma wpływ na nasze zachowanie. Wzmacnia on emocje, wpływa na nasz osąd i zmniejsza nasze zahamowania. Nawet mała ilość alkoholu może wzmacniać nasze emocje i to zarówno te pozytywne jak i negatywne. Na przykład może uczynić nas zrelaksowanymi, pewnymi siebie i wesołymi, lub przeciwnie bardziej agresywnymi, zdesperowanymi lub miewającymi myśli samobójcze.

Podczas gdy nasze ciało radzi sobie z gwałtownym wzrostem alkoholu w naczyniach krwionośnych i wielokrotnym jego obiegiem we krwi w calu pozbycia się go, efektem tego może być uczucie zdenerwowania, zaniepokojenia i depresji.

Następnego dnia nasze zachowanie może być zakłócone poprzez wahania nastrojów i w niektórych przypadkach prowadzi to do ponownego picia alkoholu, tak aby osłabić to uczucie. To może zwiększyć uczucie ogólnego niepokoju i przygnębienia.

Alkohol i zdrowie psychiczne

Czasami ludzie nadużywają alkoholu traktując to jako sposób radzenia sobie z trudnościami ich życia. Może to spowodować jeszcze więcej problemów niż było wcześniej.

Alkohol zwiększa niepokój i przygnębienie ponieważ zużywa zapasy naturalnych substancji naszego mózgu, które pomagają nam utrzymać spokój i znosić nasze humory.

Bardziej niepokojący jest silny związek pomiędzy alkoholem a samobójstwami. Badania wykazały że 70 % mężczyzn, którzy usiłowali popełnić samobójstwo, pili alkohol przed jego próbą. Szkocja ma jeden z najwyższych współczynników samobójstw w Europie, szczególnie wśród młodych mężczyzn.

Radzenie sobie ze stresem

Stres ma miejsce wtedy, gdy problemy lub wyzwania w naszym życiu przewyższają naszą zdolność do radzenia sobie z nimi. Niektóre ze sposobów radzenia sobie ze stresem, na przykład picie alkoholu są bardzo niezdrowe. Wskazówki jak sobie radzić ze stresem w zdrowy sposób:

- **Ćwiczenia**- Ćwiczenia pomagają trzymać formę, zachować dobry nastrój i koncentrację. Spróbuj wykonywać ćwiczenia fizyczne trzy razy w tygodniu po 30 minut.
- **Robienie tego co sprawia Ci przyjemność**- Branie udziału w czymś angażującym odciągnie Twój umysł od zmartwień i pomoże Ci poczuć się lepiej. Może to być oglądanie filmu, granie na instrumencie lub uprawianie sportu.
- **Rozmowa z kimś**- Wygadanie się komuś pomoże Ci spojrzeć na Twoje problemy z innej perspektywy i zmniejszyć stres. Możesz porozmawiać z zaufanym przyjacielem lub z kimś z Linii Zaufania takich jak Breathing Space (szczegóły w ulotce)
- **Uczenie się mówić „nie”**- Mówienie „tak” na wszystko może doprowadzić, do punktu zwrotnego i nie będziesz w stanie nic zrobić. Bądź świadomy ile możesz na siebie wziąć i powiedz o tym innym.
- **Relax**- postaraj się , aby czas na relaks stał się Twoją rutyną, szczególnie podczas zajętego lub stresującego okresu.

Wsparcie i porady wspomniane w tej ulotce są dostępne w języku angielskim. Aby z nich skorzystać możesz potrzebować tłumacza.



Fife Alcohol Support Service
www.fife-alcohol-support.org.uk
01592 206200



Tayside Council on Alcohol
www.alcoholtayside.com
01382 223965

Brozura ta została opracowana przez kolegów z FASS i TCA aby wspierać pozytywne zmiany w niebezpiecznym nadużywaniu spożycia alkoholu... partnerzy tego projektu chcieliby się podzielić doświadczeniami i informacjami wykorzystywanymi w sieci lokalnych samorządów na temat alkoholu.

TCA otrzymuje dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Tayside, urzędów w Angus Dundee oraz Perth i Kinross. FASS otrzymuje główne dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Fife oraz urzędu w Fife.

Inne informacje i pomoc są dostępne przez następujące organizacje

Stowarzyszenie Anonimowych Alkoholików
www.alcoholics-anonymous.org.uk
0845 769 7555

Stowarzyszenie Alkoholowe w Szkocji
www.alcohol-focus-scotland.org.uk

www.drinkaware.co.uk