



Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών αποτελεί από τους αρχαίους χρόνους μία ευχάριστη και κοινωνικά αποδεκτή συνήθεια, κάτι το οποίο συνεχίζεται και στις μέρες μας. Οι κοινωνικές εκδηλώσεις συνοδεύονται με την χρήση αλκοόλ, πολλές επαφές ρυθμίζονται με τρόπο που να συμπίπτουν με περιστάσεις όπου είναι κατάλληλη ώρα για ποτό. Το ποσοστό του πληθυσμού που σε κάποιο χρονικό διάστημα της ζωής καταναλώνει αλκοόλ, φτάνει πιθανότατα το 90%. Οι περισσότεροι άνθρωποι δοκιμάζουν το αλκοόλ ήδη από την εφηβεία. Συχνά λοιπόν αναφερόμαστε στην χρήση του αλκοόλ με όρους κοινωνικού φαινομένου. Τι είναι όμως ο αλκοολισμός και ποιες οι επιπτώσεις του;

Το αλκοόλ (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) είναι φάρμακο και μάλιστα ισχυρά εξαρτησιογόνο ιδίως όταν καταναλώνεται για μεγάλη χρονική διάρκεια. Απορροφάται ταχέως από το στομάχι και διανέμεται γρήγορα σ' όλα τα υγρά του σώματος. Η γεύση, η οσμή και η ικανότητα των αλκοολούχων ποτών να προσφέρουν χαλάρωση και ευφορία τα κάνουν ιδιαίτερα δημοφιλή στους καταναλωτές ανεξαρτήτου ηλικίας και φύλου και ειδικά σε περιόδους γιορτών. Έτσι το άτομο μπορεί να εμφανιστεί πολύ έξυπνο, κοινωνικό, υπερκινητικό με οξυμένη ικανότητα σκέψης, αλλά όσο προχωρά η κατανάλωση γίνεται μελαγχολικό, αργό, εσωστρεφές και τελικά μπορεί ακόμα και να χάσει τις αισθήσεις του. Πόσο εύκολα περνάμε από την κοινή χρήση στην κατάχρηση και από εκεί στην εξάρτηση; Τα νούμερα μιλάνε από μόνα τους: 40 εκατομμύρια αλκοολικοί στην Ευρώπη. Ανησυχητικά είναι τα αποτελέσματα ερευνών που δείχνουν τα νέα παιδιά να μπαίνουν με «αξιώσεις» στο χορό του οινοπνεύματος.

Σε περίπτωση κατάχρησης αλκοόλ, το άτομο παρουσιάζει συμπτώματα σωματικά και ψυχολογικά γνωστά ως μέθη. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν επιθετικότητα, αδυναμία κριτικής σκέψης, αδυναμία συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, ευφορία ή κατάθλιψη, συναισθηματική αστάθεια κ.α. Σωματικές ενδείξεις είναι το κόκκινο πρόσωπο, η συγκεχυμένη ομιλία, η αστάθεια στις κινήσεις ή η αδυναμία συντονισμού των κινήσεων. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της μέθης είναι η άρση των «αναστολών». Η κατάχρηση του αλκοόλ είναι αιτία πολλών παθολογικών καταστάσεων, που είναι επικίνδυνες για την σωματική και

ψυχική υγεία και επιπρόσθετα μπορεί να έχει οδυνηρές συνέπειες για την κοινωνική, επαγγελματική και προσωπική ζωή του ατόμου. Από σοβαρή κατάχρηση αλκοόλ μπορεί να επέλθει και θάνατος του χρήστη, κυρίως από καταστολή των αναπνευστικών κέντρων ή από αναρρόφηση εμετού. Οι περισσότεροι θάνατοι από χρόνια κατάχρηση αλκοόλ οφείλονται στην καταστροφή του ήπατος, εφόσον εκεί μεταβολίζεται η μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ (κίρρωση ήπατος). Ταυτόχρονα είναι υπεύθυνη για αύξηση της εγκληματικότητας και για την πρόκληση αυτοκινητιστικών ατυχημάτων (στατιστικά στοιχεία αναφέρουν ότι το 40% των τροχαίων θανατηφόρων ατυχημάτων σχετίζεται με την κατανάλωση αλκοόλ).

Η συχνή χρήση αλκοόλ προκαλεί ανοχή και εξάρτηση, σωματική και ψυχική. Η εξάρτηση από αυτή την ουσία είναι ύπουλη και μακροχρόνια. Αφού εγκατασταθεί η σωματική εξάρτηση, με τη διακοπή της χρήσης εμφανίζονται συμπτώματα στέρησης, όπως τρεμούλιασμα των χεριών, της γλώσσας και των βλεφάρων, ταχυκαρδία, εφίδρωση, άγχος, πονοκέφαλος, αϋπνία κ.α. Παρατηρείται επίσης συχνά παραλήρημα, ψυχοκινητική διέγερση, οπτικές ή ακουστικές παραισθήσεις. Μια έρευνα που διεξήχθη στην Αμερική και την Ολλανδία έδειξε ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ πάσχουν και από κάποια ψυχιατρική διαταραχή σε διπλάσιο ποσοστό σε σχέση με τους ανθρώπους που δεν αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ (Geerlings and Van den Brink, 1995). Από την άλλη, η έρευνα δείχνει ότι από την ομάδα των ανθρώπων που παρουσιάζουν μια ψυχιατρική διαταραχή, το 28% υποφέρει από εξάρτηση από το αλκοόλ. Έτσι το ερώτημα που συχνά τίθεται είναι το τι εκδηλώθηκε πρώτα, το ψυχολογικό πρόβλημα ή το πρόβλημα αλκοολισμού. Οι απαντήσεις που δίνονται στο ερώτημα αυτό ποικίλουν.

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές απόψεις για το τι είναι πραγματικά ο αλκοολισμός. Η εξήγηση που φαίνεται να έχει νόημα για πολλούς είναι πως ο αλκοολισμός είναι μια προοδευτική ασθένεια, η οποία δεν μπορεί ποτέ να γιατρευτεί, που όμως όπως κάποιες άλλες ασθένειες μπορεί να αντιμετωπιστεί. Επιπλέον δεν υπάρχει κάποιος που είναι «λίγο» αλκοολικός-ή είσαι ή δεν είσαι. Και μόνο ο άνθρωπος που έχει άμεση σχέση μπορεί να πει εάν το πρόβλημα με το αλκοόλ έχει καταλήξει σε ακυβερνησία ή όχι. Αν είσαι αλκοολικός δεν θα μπορέσεις ποτέ να ελέγξεις το ποτό σου για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα. Αυτό αφήνει μόνο δύο μονοπάτια ανοιχτά: το να αφήσεις την κατάχρηση αλκοόλ να χειροτερεύει μέρα με τη μέρα μαζί με όλα τα καταστροφικά αποτελέσματα που ακολουθούν ή το να σταματήσεις εντελώς και να αναπτύξεις έναν καινούριο τρόπο νηφάλιας και δημιουργικής ζωής.