هزینه‌های اجتماعی مصرف الکل:

هزینه‌های مرتبط با مصرف مشروبات الکلی، هزینه‌های درمان، دادگاه‌ها، بیمه‌های سلامت، از دست رفتن بهره‌وری و ... فرد را در اجتماع دچار مخاطره می‌سازند. الکلیسم به شکل مستقیم و غیرمستقیم هزینه‌هایی را به خانواده و جامعه تحمیل می‌کند. هزینه‌های مربوط به سوانح رانندگی، خشونت، سرقت، خودکشی، ولگردی، غرق شدن، نشانگان الکل جنینی، رابطه جنسی پرخطر، مسمومیت، روان‌پریشی و درمان وابستگی به مشروبات الکلی از آن دسته‌اند.

برنامه‌ریزی و کنترل مصرف الکل:

نحوه مصرف مشروبات الکلی در افراد تا حدی عادت محسوب می‌شود. عادتی که طی زمان بسط می‌یابد. لذا قبل از ترک مصرف باید مدتی را صرف عادت‌های جدید مصرف الکل نمایید که به‌شرح ذیل می‌باشد:

– از یادداشت‌های روزانه‌تان برای تعیین زمان و میزان الکلی که مصرف خواهید کرد، استفاده کنید.

– زمان‌هایی را که برای مصرف الکل دارای میزان مصرف و خطر بالاست، مشخص کنید. برای مثال شب-های آخر هفته یا سایر تعطیلات.

– حداقل دو روز در هفته را به‌عنوان روزهای بدون الکل تعیین و محدوده زمانی ترک مصرف را معین کنید.

– میزان الکلی که در مقایسه با برنامه‌ریزی‌تان مصرف کرده‌اید را تعیین و ثبت کنید.

گزینه‌های جایگزین

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

– اگر تمایل دارید در خانه مصرف کنید، نوشیدنی‌های غیرالکلی را امتحان کنید. نوشیدنی‌های غیرالکلی می‌تواند شامل نوشابه‌های گازدار، انرژی‌زا یا آب‌میوه باشد. نوشیدنی‌های گرم مانند چای، قهوه، شکلات داغ و کاکائو نیز جزء نوشیدنی‌های غیرالکلی هستند.

– اگر هنگام بیرون رفتن با دوستان‌تان الکل می‌نوشید، می‌توانید به بهانه رانندگی پیشنهاد نوشیدنی را رد کنید.

– اگر نوشیدنی الکلی مصرف می‌کنید، آن را با نوشیدنی‌های غیرالکلی جایگزین کنید.



منابع:

۱– کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده (۳)، سبک زندگی سالم. تألیف دکتر محمد کیاسالار، انتشارات پارسای سلامت، سال ۱۳۹۶.

تهیه و تدوین:

گروه سلامت روان معاونت بهداشتی دانشگاه با همکاری واحد سلامت روان شبکه بهداشت و درمان شهرستان آوج.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

معاونت بهداشتی

الکل (عوارض جسمانی، خانوادگی و اجتماعی) و برنامه‌ریزی برای درمان



انتشارات کمیته ساماندهی رسانه‌ها (۶۵۰)

مقدمه:

الکل اولین ماده شیمیایی و شایع‌ترین ماده‌ای است که بر عملکرد جسمی و روانی افراد اثر می‌گذارد. حقیقت این است که الکل یک ماده مخدر است. مصرف الکل یکی از گرفتاری‌های امروزین جوامع بشری است و با توجه به تبلیغ گسترده الکل در رسانه‌های ارتباط جمعی جهانی و تأثیر این تبلیغات بر نسل جوان، پرداختن به آن اهمیت بسزایی دارد.



الکل در بدن:

الکل در بدن هر فرد تأثیر متفاوتی می‌گذارد. عوامل متعددی بر سرعت جذب مشروبات الکلی در بدن اثر می‌گذارند: غلظت الکل نوشیدنی، مقدار مشروبی که مصرف می‌شود، مقدار غذایی که در معده است، اسپاسم دریچه پیلور معده، متابولیسم بدن، وزن، شاخص توده بدنی و وضعیت روانی فرد. غلظت الکل خون نسبت حجم الکل خون به حجم کل خون است که مقیاسی اولیه برای اندازه‌گیری آثار رفتاری و فیزیولوژیک مشروبات الکلی در فرد است. با افزایش غلظت الکل خون، فرد مصرف‌کننده از آثار روانی و فیزیولوژیک بیشتری رنج می‌برد. همه این تغییرات منفی هستند.

آثار کوتاه مدت مصرف الکل در بدن:

- اختلال در تفکر و هماهنگی حرکتی
- افزایش زمان واکنش و سخن گفتن با لکنت
- کاهش بینایی و شنوایی
- کُند شدن حواس چشایی و بویایی
- سرخ شدن چهره عرق کردن و سرد شدن پوست
- پاره شدن مویرگ‌ها
- درد معده، تورم و خونریزی
- اختلال در نعوظ در مردان
- کاهش ترشحات روان‌کننده مهبلی در زنان
- کاهش مقاومت در مقابل بیماری‌ها

آثار بلندمدت مصرف الکل در بدن:

- آسیب و تخریب سلول‌های مغزی و اختلال در حافظه
- تضعیف ماهیچه و ضربان نامنظم قلب، فشار خون بالا
- افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های لب، دهان، نای، مری، معده، پانکراس و رکتوم، سوء تغذیه و چاقی
- کبد چرب، سیروز، افزایش احتمال ابتلا به سرطان کبد
- نامنظم شدن قاعدگی و افزایش احتمال تولد نوزاد نارس در زنان و هم‌چنین افزایش سرطان پستان
- ناتوانی و تحلیل رفتن بیضه در مردان



آثار الکلیسم بر خانواده:

کانون خانواده خیلی زودتر و در هنگامی‌که فرد شروع به نشان دادن علایم و نشانه‌های این بیماری می‌کند، شروع به واکنش می‌کند. در خانواده‌های پریشان و آشفته، کودکان از سنین اولیه قواعد معینی را یاد می‌گیرند: صحبت نکن، اعتماد نکن، احساس نکن! این موضوع سبب می‌شود سرپرستان الکلی، ناخودآگاه از رسیدگی به مشکلات و مسائل اصلی دیگر اعضای خانواده غفلت کنند.

کودکانی که در خانواده‌های الکلی زندگی می‌کنند، باید با استرس، اضطراب و آشفتگی دائمی دست و پنجه نرم کرده و به آن عادت کنند. این کودکان اغلب قربانی خشونت، سوء استفاده غفلت یا تجاوز جنسی می‌شوند و وقتی چنین کودکانی رشد می‌کنند، در مقایسه با کودکانی که در خانواده‌های غیرالکلی پرورش یافته‌اند، بیشتر مستعد الکلی شدن هستند.

خوشبختانه، همه افرادی‌که در خانواده‌های الکلی رشد می‌کنند، مجبور به تحمل مشکلات در طول زندگی خود نیستند. بیشتر این افراد با رسیدن به دوره بلوغ، در واکنش به مشکلات خانوادگی، نوعی تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری از خود بروز می‌دهند. بنابراین، آن‌ها در حالی به دوره بلوغ وارد می‌شوند که مجهز به توانایی‌های مثبت و مهارت‌های شغلی ارزشمندی هستند مانند توانایی پذیرش مسئولیت و مهارت‌های شغلی و مهارت‌های سازمانی قوی، که انتظاراتی واقعی از دیگران و شغل خود دارند.