

Alkohol a Silvestr

29.12.2023 - Pavel Tomšík | Nemocnice Pardubického kraje

Účinek alkoholu v mozku je složitý a není ještě zcela prozkoumán, nicméně hlavním mechanismem je účinek na „zklidňující“ GABA receptory, tedy místa na nervových buňkách citlivá na gamaaminomáselnou kyselinu. Tím se podobá návykovým lékům proti úzkosti a nespavosti.

Více si troufneme, ale zhoršuje se úsudek

V nižších koncentracích redukuje napětí a úzkost, zhoršuje pozornost, prodlužuje reakční čas. V dalším odbrzdňuje – více si troufneme, ale zhoršuje se úsudek, může narůstat hádavost, agresivita.

Při dalším pití přichází tlumivý efekt, vedoucí až k útlumu životních funkcí.

Alkohol v mozku aktivuje systém odměny, v níž hraje hlavní roli dopamin.

Tento princip je podobný jako u jiných drog a návykových poruch. Při opakovaném užití se příjemný prožitek stále pevněji zapisuje do emoční paměti a mozek jej časem může začít vyžadovat. Tomu říkáme bažení. Je to varovný signál hrozící či již vznikající závislosti. Odvykáací stav vzniká tehdy, když si mozek zvykl na přísun alkoholu, a najednou ho nemá. Přicházejí nepříjemné, až život ohrožující příznaky, opačné tomu úlevnému efektu při podnapilosti.

Pít alkohol není zdravé nikdy

Pít alkohol není zdravé nikdy. Podle posledního doporučení Světové zdravotnické organizace neexistuje žádná bezpečná dávka alkoholu. Česko patří mezi země s nejvyšší nárazovou i průměrnou spotřebou alkoholu na světě. V mezinárodním srovnání je v Česku alkohol mimořádně snadno dostupný. Je zde velká společenská i politická tolerance a bagatelizace nebezpečného užívání alkoholu.

Ti, kteří měli kdykoli v životě „problém s alkoholem“, by měli trvale abstinovat a najít si v životě jiné zdroje potěšení, relaxace. Zejména ze začátku abstinence se vyhýbat situacím, kde se pije. Na Silvestra se například předem dohodnout, aby se před nimi nepilo. Nechodit tam, kde je alkohol všudypřítomný. Raději nepít ani nápoje s podobnou chutí – nealkoholické pivo nebo sekt.

Jak dítě chránit před alkoholismem?

U dětí a mladistvých je mnohem vyšší riziko vzniku škodlivého užívání a závislosti. Také jsou mladiství citlivější na další duševní a tělesné toxické účinky alkoholu. Někdy se objevují rady, že by se měly děti na alkohol „zvykat“, aby do toho potom nespadly. To je nebezpečný omyl.

Nejlépe dítě chráníme před alkoholismem tím, že se sami neopíjíme, alkohol nebagatelizujeme jako „normu“, dítěti jej nenabízíme, a co je nejdůležitější – vychováváme dítě láskyplně, ač důsledně (Mám tě rád vždy, ať jsi jakýkoli, a zároveň se pravidla musejí dodržovat). A dítě se víc učí z příkladu rodičů než jeho rad. Snažíme se dětem pomoci poznat „zdravou“ radost a umožnit jim rozvoj zdravého sebevědomí.

Když chce dospělý oslavit Silvestra

Když už chce dospělý oslavit Silvestra nějakou tou skleničkou, neměl by tak činit nalačno. Vhodné je

jídlo s tuky a bílkovinami. Také se doporučuje předtím i mezitím pít více vody – nikoli odvodňujících nápojů s kofeinem. Alkohol sám způsobuje bolesti hlavy, zejména u lidí k nim citlivým. Nejúčinnější prevence tedy není ani tak výběr nápoje, i když některé druhy červeného vína nebo nápoje s více příchutí vyvolávají častěji migrénu, ale pití s mírou. Alkohol poskytuje falešný pocit horka, rozšiřuje cévy, podporuje pocení i nadměrné močení, odvodňuje.

Opilí se v chladném počasí svlékají a mohou umrznout. Rozumná procházka na Silvestra ale může být prospěšná. Vyskytne-li se druhý den kocovina, je třeba dostatečně se hydratovat, sníst nějaké ovoce a jiné sacharidy, a odpočívat.

Pavel Tomšík, lékař psychiatrického oddělení Pardubické nemocnice

<https://chrudim.nempk.cz/novinky/alkohol-a-silvestr>