



غیر از هروئین و کوکائین ،مخدر دیگری هست که همه جا وجود دارد: الکل.

الکل ، سلولهای مغزی را نابود می کند و حتی تزریق بیست و نه سی سی الکل خالص فرد را می کشد.

معتادان ممکن است سطح الکل خون را آنقدر بالا بیاورند که به سطح اوردز نزدیک شوند.

اغلب قبل از اینکه حتی به سن بلوغ برسیم، الکل ما را به دام می اندازد و در طول زندگی مان تا به انتها همراهمان باقی می ماند.

هیچ مخدر دیگری اینطور نیست. بنابراین می خواهیم دریابیم که چرا الکل چنین اثرات قوی و مخربی را داراست.

## آثار مخرب الکل

الکل ، بر سیستمهای بسیاری در مغز، اثر می گذارد. اولین تأثیری که بیشترمان، با نوشیدن الکل حس می کنیم این است که آرام می شویم. بنابراین، نوشیدن دو گیلاس مشروب ، مانند خوردن یک مسکن خفیف است، مانند دیازپام.

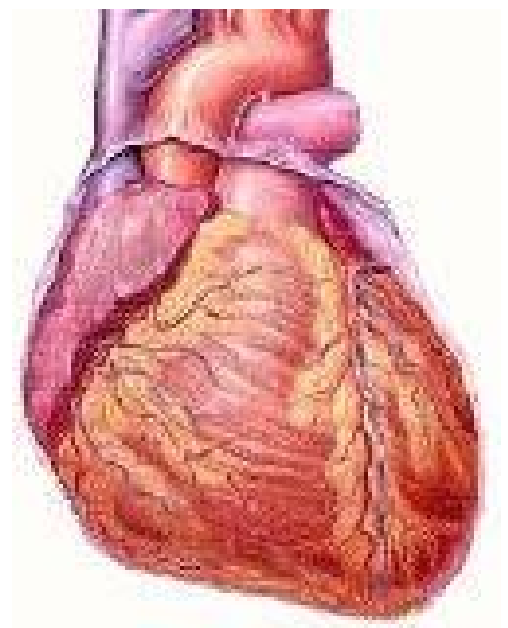
بسته به شرایط، بسیاری از مردم با نوشیدن الکل ، بسیار پر انرژی می شوند. دو انتقال دهنده عصبی مختلف در این امر دخیلند؛ یکی از آنها دوپامین است که در واقع مخدرهایی مانند کوکائین ، روی آن تأثیر می گذارند. ماده دیگری که در ایجاد اثرات شادی بخش الکل ، موثر است، سروتونین است. پروزاک ، مخدری است که باعث افزایش سروتونین می شود، که یک داروی ضد افسردگی است.

الکل دقیقاً مانند هروئین نیست، ولی در برخی مراحل، شما همان سیستمهای مغزی که با مصرف هروئین ایجاد می شود را به راه می اندازید.

یک مرحله فراتر، داروهای خواب آور هستند. اینها داروهای بیهوشی هستند. داروهای خواب آور و بیهوشی که دُز بالا دارند، مردم را به خواب می برند. اگر مقدار زیادی از آنها مصرف کنید، تنفس تان قطع می شود و می میرید. بدین دلیل مردم از نوشیدن الکل می میرند. و دیگر اینکه اثر بیهوشی، آن حس خودآگاهی که اکثرمان برای جلوگیری از انجام اعمال احمقانه، از آن استفاده می کنیم را از ما می گیرد.

چیزی در ارتباط با الکل وجود دارد که باعث می شود دیگران برایتان جذاب بنظر بیایند و شما نیز برای آنها جذاب بشوید. این ترکیبی از انتقال دهنده های مختلف عصبی است. در این حالت اغلب، افراد عشق خود را به دیگران ابراز می کنند. آنها می گویند که این امر مرتبط با احساسات جنسی است و گاهی بی قید و بندی را نیز همراه دارد.

### الکل و بیماری های قلبی



الکل بر قلب، ریه و کلیه ها تأثیر می گذارد. تقریباً هر ارگان بدن تحت تأثیر الکل قرار می گیرد. معمول ترین اثر آن چیزی به نام "بیماری گرفتگی عضله قلب وابسته به الکل" می باشد. الکل موجب می شود بتدریج عضلات قلب ضعیف شوند. در طول سالها این حالت را در بیمارانی که آب جوی الکلی می نوشیدند، بیشتر مشاهده کردیم. این بیماری را "بیماری آب جونوشان" نام نهاده بودند.

### الکل و سرطان



ما سلولهای ریز سفیدی داریم که لنفوسیت نامیده می شوند؛ اینها آلودگی هایی را که هر روز تولید می شود، تمیز می کنند. وقتی به سیستم ایمنی بدن شما استرس های زیادی وارد شود یا دچار افسردگی شوید، که بیشتر الکلی ها به این موارد مبتلا هستند، سیستم ایمنی شما دچار عیب می شود و درست کار نمی کند، و این امر، سرطان را موجب می شود. بسیاری از معتادان به الکل از سیگار یا تنباکوی جویدنی نیز استفاده می کنند، لذا فردی که دارای سیستم ایمنی ضعیف است و یک عامل خارجی نیز بر منطقه بخصوصی از بدن او آسیب وارد می کند، فرد نسبت به ابتلا به سرطان مستعد تر می شود.

الکل و آسیب های مغزی



بیشتر آسیب‌هایی که به مغز وارد می شود، ناشی از ضربه است. وقتی کسی مست می شود، ممکن است زمین بخورد و سرش به جایی برخورد کند و یا با ماشین تصادف کند. لذا بسیاری از این‌ها اثرات غیر مستقیم ناشی از مصرف الکل نامیده می شوند.

اما الکل به مغز نیز آسیب می رساند؛ که آنرا ” مغز آبکی ” می‌گوییم. یعنی در طول سالها استفاده مداوم از الکل ، آسیب زیادی به مغز وارد شده که به شکل فراموشی خود را نشان می دهد.

الکل و آثار آن بر جنین



تشخیص اثر الکل بر جنین واقعاً دشوار است. مشخصه های خاصی بر روی صورت ایجاد می شود و مشخصه های دیگری نیز دارد که بعدها بروز می کند. بسیاری از کودکان دچار مشکلات ابتدایی آموزشی می شوند. اما زنان معتاد به الکل بیشتر و بیشتر در زمینه اثر الکل بر جنین مورد آموزش قرار می گیرند که این کار اغلب توسط زایمان شناسان انجام می شود.

در پایان، یک سوال برای هر کدام از ما و همی ما وجود دارد که آیا واقعاً نوشیدن مشروب، ارزشش را دارد؟

اگرچه مصرف الکل به انواع بیماری های جسمی و روانی منجر می شود، تحقیقات نشان می دهد که به محض ترک مصرف الکل، بسیاری از این بیماری ها بهبود می یابد. معمول ترین بیماری یا ناخوشی مرتبط با مصرف الکل، بیماری کبدی در این افراد است و بدن در بهبود آن به طور شگفت آوری یاری می رساند. بدترین بیماری، هپاتیت سی در فرد الکلی است، زیرا هپاتیت سی نوعی بیماری است که به طور آهسته و پیشرونده، در طول ۱۵، ۲۰ سال در فرد هست و بعد اثرات ناشی از الکل نیز به آن افزوده می شود و شما را جداً دچار مشکل می کند. اما بدن قدرت بسیار زیادی برای درمان خود دارد. بسیاری از مردم، با ترک الکل در زمان مناسب سلامت خود را باز می یابند و اکثر افراد، پس از ترک الکل، سالم شده اند.

نحوه ی تولید الکل



میوید در حال فساد، دارای قندهای گلوکز و فروکتوز است، همان چیزهایی که حشرات می خواهند. اما مخمر بسیار باهوش بوده است.

آنچه او می گوید اینست که ”می خواهم مقداری از آن قند را بگیرم و چیزی را بسازم که فرآورده جنبی خوردن قند است.

و آن فرآورده جنبی، الکل است.

شاید انسانهای نخستین، اولین بار با خوردن میوه های فاسد، با الکل روبرو شدند. با این تحول عجیب - توانایی تغییر قند به الکل - در واقع، مزه میوه ی رسیده کاهش یافته و کمی طعم الکل می دهد.

زمانی که طعم الکل را چشیدیم، به نظر دیگر برگشتی وجود ندارد. خیلی از کارهاست که همراه با نوشیدن یک کیلاس شراب انجام می شود.

## کاهش سن مصرف الکل



از نظر اخلاقی، هیچ کسی الکل دادن به یک بچه را نمی تواند توجیه کند.

مطلب واقعاً قابل توجهی درباره این مخدر، یعنی الکل ، هست و آن این است که دارد از سنین پایین تر شروع می شود.

حدود 20 سال قبل، سن متوسط برای خوردن اولین مشروب ، 16 سال بود. این سن در حال حاضر، 13 سال است. اما علیرغم اینکه نوشیدن مشروب توسط بچه ها، امری شایع است خیلی سخت است که بتوانیم روی اثرش بر مغز نوجوانان تحقیق کنیم.



مغز یک نوجوان، ترکیبی از بخشهایی است که برخی از آنها در مقایسه با بزرگسالان نسبت به مصرف الکل حساس ترند و برخی دیگر، حساسیت کم تری دارند.

در این میان، بخشهایی از مغز که به نظر می آید نسبت به الکل بسیار حساس اند، آن بخش هایی هستند که برای حافظه و یادگیری مهم اند. نوجوانان نسبت به اختلالات حافظه که توسط الکل ایجاد می شود، بسیار آسیب پذیر هستند. نمی توان ضربه ای بدتر از این را تصور کرد. حافظه و توان بالقوی یادگیری یک نوجوان، در برابر الکل آسیب پذیر است ولی نوجوان، تأثیرات الکل را حس نمی کند.

در موسسه روان پزشکی انگلیس، آنها یک تحقیق بی سابقه را با شرکت دو هزار کودک، طرح نموده اند.

هدف، آزمایش و یافتن پاسخ برای این امر است که چطور یک کودک سالم، تبدیل به یک بزرگسال معتاد می شود. این تحقیق برای هر کودک با یک بررسی ساده آغاز می شود، یک آزمون شخصیتی.

افرادی که خیلی وابسته به پاداش هستند، فوراً خواهان پاداش کوچک هستند. این امر با نوشیدن مشروب چه ارتباطی دارد؟

ممکن است الکل همان حس پاداش را به شما دهد، آنگاه اگر شما خیلی به پاداش وابسته باشید، احتمال نوشیدن الکل برایتان بیشتر خواهد بود.

هیچکدام از این کودکان، در حال حاضر هیچگونه زمینه شناخته شده ای برای مشروب خواری ندارند، اما بین تصاویر مغزی و آزمون های مفصل شخصیت و ژنتیک شان ارتباط ایجاد می شود تا سعی شود که توصیفی از فردی که در خطر است، بدست آید.

هفت درصد از بزرگسالان انگلیسی، علائمی از وابستگی به الکل را نشان می دهند، و در کمتر از یک دهه، تعداد افرادی از بین ما،

که بخاطر ن وشیدن الکل ، سر از بیمارستان در می آورند، هفتاد درصد بالا رفته است.

## انکار

” انکار ” در این زمینه زیاد استفاده می شود. در واقع، انکار در معتادان به الکل، به صورت توهم است.

به این شکل که این افراد فکر می کنند که کارها را بهتر انجام می دهند. آنها بریده بریده حرف می زنند، تا حدودی ناهماهنگ هستند؛ زندگی های به شدت آشفته ای دارند و همیشه فکر می کنند دیگران به این صورت هستند و بسیاری از اوقات خانواده را نیز در مشکلات خود دخیل می کنند و خانواده نیز دچار ” انکار ” می شود.

” اگر فرزندان این همه داد و بیداد نکرده بودند، و اینقدر با هم بحث نمی کردند، و تکالیف شان را انجام می دادند، پدر الکل نمی نوشید.” این واکنش، بسیار معمول است. چیزی که ما آنرا انکار می گوئیم.

درمان افراد معتاد به الکل



بیش از هر چیز دیگر و حتی بیش از اثرات فیزیکی مصرف الکل ، خانواده نیز تأثیرات منفی زیادی می پذیرد.

یکی از کارهایی که باید به منظور درمان این افراد، از جانب خانواده ها صورت گیرد این است که بگذارند پیامدهایی خوب روی دهد. به این شکل که اگر نوجوان شما به خاطر رانندگی در حین مست بودن ، دستگیر شده، باید خونسردی خود را حفظ کنند و او را آزاد نمایند. در حقیقت باید این افراد را هشیار و آگاه کرد.

اگر همسر، مست به خانه می آید و به زمین می خورد، و بالا می آورد، همه باید همه چیز را تمیز کنند و او را در رختخواب بگذارند، و لباس تمیز بر تن او کنند.

همه این رفتارها، امکان پذیر هستند. لذا یکی از کارهای ما این است که خانواده را آموزش دهیم تا بدانند برای ترک دادن یک فرد الکلی ، چه کارهایی باید انجام دهند.

معنویت نیز بسیار مهم است، اگر به برخی از مقالات علمی "آ. آ" یا الکی های ناشناس، سازمانی بسیار مهم در این زمینه، نگاه کنید، متوجه می شوید که بنیان گذار آن، نوعی بیداری معنوی داشته که این کلید حل مسئله است.

آنها رهنمودها و قواعدی تهیه کردند که آنها را "گام" می نامیدند. این گامها اساساً برنامه ای است که سعی دارد این بیماری را درمان نماید.

ما شرکت کنندگان را به پیروی از برنامه ۱۲ گام از سازمان "الکی های ناشناس" تشویق می کنیم.

داشتن یک یاری دهنده برای درمان اعتیاد به الکل بسیار ضروری است، و هر چه این کمک زودتر باشد شانس رسیدن به هدف، و ترک اعتیاد بیشتر می شود. مداخله و یاری در دوران اولیه ترک بسیار عالی است.

با سپاس بسیار از دکتر ویلیام گلت، برای توضیح در مورد اثرات مضر مصرف الکل و یاری به بسیاری از افراد در ترک اعتیاد، به منظور برخورداری مجدد از زندگی های شاد و سالم.

با استفاده از متن فیلم "آیا من زیاد می نوشم؟"

<http://topdocumentaryfilms.com/do-i-drink-too-much/>

<http://www.tvspider.com/horizon-do-i-drink-too-much-2009-documentary-movie-watch-online/>