**KLASA VI B** (11-15.05.2020 r. )

**GODZINA Z WYCHOWAWCĄ**

Temat: Alkohol? Nie piję!

Przeczytaj !!!

**Skutki picia alkoholu w młodym wieku**

Picie alkoholu w młodym wieku [wpływa na rozwijający się mózg](https://stopuzaleznieniom.pl/artykuly/czy-pije-ryzykownie/wplyw-alkoholu-na-rozwijajacy-sie-mozg/)). Badania wykazały, że w mózgu nastolatka pijącego alkohol tworzy się znacznie mniej komórek mózgowych (mózg kształtuje się do ok. 25. roku życia) oraz można dostrzec zmiany w funkcjonowaniu neuroprzekaźników, czyli połączeń komórkowych. Dlatego picie alkoholu w młodym wieku pogarsza umiejętności poznawcze, m.in. osłabia pamięć i zaburza koncentrację oraz upośledza funkcjonowanie społeczne. Picie alkoholu negatywnie wpływa na funkcjonowanie poszczególnych układów i organów w ciele człowieka.

Szkody zdrowotne to jednak nie jedyne konsekwencje picia alkoholu w młodym wieku. Zaliczyć do nich należy także m.in. większe ryzyko uczestniczenia w wypadkach komunikacyjnych, stosowania przemocy lub doświadczenia jej z czyjejś strony, pogorszenia wyników szkolnych czy podejmowania zachowań przestępczych lub ryzykownych (np. przypadkowy seks, który rodzi niebezpieczeństwo zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową lub nieplanowanej ciąży). Co więcej, młodzi zazwyczaj nie wiedzą, jak działa na nich alkohol, dlatego są bardziej narażeni na [przedawkowanie alkoholu](https://stopuzaleznieniom.pl/artykuly/czy-pije-ryzykownie/przedawkowanie-alkoholu-stan-bezposredniego-zagrozenia-zycia/).

Warto także pamiętać, że osoby, które zaczynają pić alkohol przed ukończeniem 15. roku życia, aż cztery razy częściej uzależniają się od alkoholu w dorosłości.

**Wpływ alkoholu na organizm – doraźne skutki picia**

**Kiedy mowa o wpływie alkoholu na organizm zwykle koncentrujemy się na skutkach częstego nadmiernego picia. Jednak jednorazowe spożycie alkoholu również ma swoje konsekwencje, o których warto pamiętać sięgając po kieliszek.**

**Układ pokarmowy**

Alkohol ma właściwości drażniące. Pobudza produkcje soków trawiennych. Zbyt duża ilość spożytego alkoholu może zaburzać łaknienie oraz doprowadzić do całkowitego zahamowania procesów trawiennych.

**Układ krążenia**

Umiarkowane ilości alkoholu zwiększają przepływ krwi przez naczynia na powierzchni skóry. Naczynia te rozszerzają się, co powoduje poczucie ciepła. To jednak iluzja – ciało po spożyciu alkoholu wychładza się, co w skrajnych sytuacjach może okazać się niebezpieczne.

Duże ilości alkoholu mogą podnosić ciśnienie krwi, a to z kolei zwiększa ryzyko zawału serca. Zdarza się, że w wyniku spożycia alkoholu zaburzony jest rytm serca. To może być nawet przyczyną zgonu.

**Wątroba**

Choć problemy z wątrobą kojarzą się wyłącznie z problemami osób pijących często i dużo, badania dowodzą, że nawet nieduże ilości wypijanego alkoholu mogą przyczynić się do stłuszczenia tego organu.

Kiedy pijemy alkohol, nasz organizm całe swoje siły wkłada w metabolizowanie substancji. Wówczas dochodzi do zahamowania innych procesów, takich jak utrzymanie właściwego poziomu cukru we krwi. Jeśli pijemy długo (nie jeden wieczór, lecz dwa lub trzy), mózg pozostaje bez podstawowego paliwa (glukozy), co niesie poważne konsekwencje.

Bóle głowy, drżenie, głód, pocenie, nerwowość, osłabienie to częste i klasyczne objawy doświadczane następnego dnia po spożyciu znacznych ilości alkoholu, które świadczą o hipoglikemii. Jeśli stan ten będzie trwał, nawet zdrowej osobie grozi niedocukrzenie organizmu i śpiączka.

Ponadto alkohol zaburza funkcjonowanie systemu odpowiedzialnego m.in. za metabolizm leków, co może prowadzić do zatrucia organizmu.

**Układ nerwowy i sen**

Depresyjny nastrój, rozchwiane emocje, upośledzenie pamięci – to bezpośrednie skutki picia alkoholu. Jednak w przypadku wpływu na układ nerwowy, istnieje wiele zależności. Natężenie wymienionych objawów będzie zależało od kondycji naszego organizmu, ilości spożytego alkoholu, stężenia alkoholu we krwi, płci i poziomu cukru.

Alkohol wypity nawet na kilka godzin przed snem znacząco wpływa na jego jakość. Choć potrzebujemy mniej czasu, by zasnąć, zakłócona jest druga połowa snu. Wypity alkohol może wywołać bezsenność, a nawet bezdech senny, co w połączeniu z innymi dolegliwościami może zwiększyć ryzyko wystąpienia zawału, arytmii serca, udaru i nagłej śmierci.

**Przedawkowanie**

Warto pamiętać, że osoba zdrowa, nieuzależniona, która wypije za dużo, narażona jest na śmierć. Szacuje się, że 3 do 4 promili alkoholu we krwi oznacza głęboką śpiączkę i zagrożenie zgonem. Przyjmuje się, że śmiertelna dawka czystego alkoholu etylowego to od 5 do 8 mg na kilogram masy ciała.