

ALCOHOL



Alkohol

Jedná se o sloučeninu získanou kvašením cukrů, nejčastěji z ovoce, obilovin nebo brambor. Aktivní látkou v alkoholu je tzv. ethylalkohol neboli ethanol.

Účinky:

V nižších dávkách alkohol zlepšuje náladu a působí povzbudivě – časté jsou pocity euforie, uvolnění a ztráta zábrán. Má vliv na rychlost reakcí, koncentraci, koordinaci pohybů, rozhodování, úsudek, vnímání bolesti a další. Ve větších dávkách je naopak tlumivý.

Nadměrné užívání alkoholu může vést k onemocnění (včetně rakoviny) trávicí soustavy a jater, srdce, k poruchám a poškození mozku a také k celé řadě duševních onemocnění. Přispívá k obezitě, zhoršuje tělesnou kondici a fyzický vzhled (dehydratace kůže, otoky, stárnutí pleti, zarudlý obličej a oči vlivem rozšíření cévek).


Alkohol je neurotoxický (poškozuje nervový systém), při dlouhodobém užívání působí negativně již od denní dávky odpovídající zhruba 1 l piva nebo 0,5 l vína.


Alkohol lze zařadit mezi nejnebezpečnější látky při srovnání rizik akutního i dlouhodobého užívání a dopadů na organismus. Také způsobuje fyzickou závislost s životu nebezpečným abstinenčním syndromem. Při předávkování může způsobit smrt v důsledku útlumu centra dýchání a krevního oběhu.


U dětí a mladistvých je pití alkoholu mnohem rizikovější. Jejich organismus se stále ještě vyvíjí, a proto je citlivější k negativním dopadům a poškozením.


Rizikové kombinace:

Kombinace alkoholu s jinými psychoaktivními látkami jsou vždy těžko odhadnutelné a mohou zesílit některé účinky a rizika.

 **Různé druhy alkoholu** → Mixování často vede k nevolnosti a horší kocovině. Zároveň odbourání alkoholu trvá déle.


 **Alkohol a marihuana** → Může zesílit účinky s rizikem výrazné nevolnosti.

 **Alkohol a tlumivé látky a léky (opiáty, benzodiazepiny, GHB aj.)** → Násobí se tlumivé účinky a následky mohou být až smrtelné.


 **Alkohol a energetické nápoje či stimulanty (kofein, kokain, pervitin, MDMA aj.)** → Zdánlivě potlačuje projevy opilosti, což vede k nadměrné konzumaci. Platí zde vyšší toxicita a riziko zdravotních komplikací (dehydratace, poškození orgánů aj.).


Bezpečnější užití:

 Pomalejším a pozvolnějším průběhem konzumace alkoholu snížíš rizika.

 Konzumaci alkoholu prokládej nealkoholickými nápoji. Zároveň pro zmírnění kocoviny doplň vitamíny a minerály, které po alkoholu v těle chybí.

 Pokud piješ nalačno, alkohol se rychleji vstřebává a hrozí výraznější ovlivnění.

 Nepij nekvalitní nápoje, bude ti po nich hůř. Obzvlášť pozor na destiláty z neověřených zdrojů, může se v nich nacházet životu nebezpečný metylalkohol.

 Zhodnoť dopředu okolnosti pití – kde, s kým, jak se cítíš, jak se dostaneš domů (viz set a setting). Snížíš tak pravděpodobnost nepřijemných situací (okradení, rizikový sex, nezvládnutá cesta domů apod.).