



W naszym społeczeństwie krąży wiele mitów na temat alkoholu. Wiele osób usiłuje usprawiedliwić swoje picie dorabiając do niego odpowiednią ideologię. Jaka jest więc prawda? Oto przykłady najczęściej głoszonych mitów i ich konfrontacja z prawdą.

MIT: „Kieliszek” alkoholu nikomu jeszcze nie zaszkodził

Kieliszek alkoholu, wypijany sporadycznie, nie powoduje wyraźniejszych zmian w organizmie, jednak kiedy owe „kieliszki” powtarzają się zbyt często lub kiedy organizm jest szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu – musi w jakimś momencie zaszkodzić.

MIT: Męczyzna jest odporny na alkohol

Po wypiciu tej samej ilości alkoholu, jego stężenie będzie mniejsze w organizmie mężczyzny niż kobiety, nie oznacza to jednak, że mężczyzna może pić bezkarnie. Zdarza się, że przy bardzo podobnym sposobie picia – zmiany chorobowe pojawiają się wcześniej u mężczyzny niż u kobiety. Sposób reagowania na alkohol zależy bowiem od indywidualnych cech organizmu, stanu zdrowia, sposobu odżywiania się.

MIT: Alkohol może być lekarstwem na zdenerwowanie i kłopoty

Chwilowe odprężenie, jakiego doświadczają niektóre osoby po wypiciu alkoholu, odrywa je na bardzo krótko od problemów życiowych. Problemy pozostają nadal nierozwiązane, nawarstwiają się i często jeszcze bardziej komplikują. Po wytrzeźwieniu powraca się do nich z jeszcze większym napięciem i niepokojem. Kolejne sięgnięcie po alkohol w celu zredukowania tego niepokoju grozi wystąpieniem mechanizmu „błędnego koła”, prowadzącego często do uzależnienia.

MIT: Niektórzy rodzą się alkoholikami

Gdyby tak było rzeczywiście przemawiałoby to za tym, że alkoholizm powstaje wyłącznie na drodze genetycznego dziedziczenia. Tymczasem zgodnie z obowiązującymi dzisiaj poglądami, na rozwój alkoholizmu czyli uzależnienia od alkoholu składają się czynniki biologiczne, psychologiczne, duchowe i społeczne.

MIT: Alkoholik to ktoś, kto musi pić codziennie

Codziennie picie alkoholu nie jest objawem alkoholizmu, aczkolwiek zdarza się, że alkoholik pije przez wiele kolejnych dni (tzw. „ciąg” alkoholowy). Nie trudno spotkać alkoholików, którzy piją tylko raz czy parę razy w roku przez ileś kolejnych dni, zaś całymi tygodniami czy miesiącami potrafią zachowywać abstynencję.

MIT: Ci, którzy mają mocną głowę, mogą pić spokojniej

"Mocna głowa", czyli zdolność do wypijania jednorazowo dużych ilości alkoholu - bez widocznych zmian w zachowaniu - zwiększa ryzyko uzależnienia, sprzyja bowiem wypijaniu jednorazowo dużych ilości alkoholu co powoduje uszkodzenia psychiki i organizmu pijącego.

MIT: "Problem mają tylko prymitywni ludzie, pochodzących z patologicznych środowisk"

Uzależnienie jest chorobą, która może osiągnąć każdego, kto pije alkohol, bez względu na pochodzenie, sposób wychowania i wykształcenie.

MIT: "Uzależniają się tylko osoby o słabej woli"

Alkohol uszkadza psychikę i tzw. silną wolę i dlatego też liczenie na nią, gdy pojawiły się już kłopoty jest naiwne i zawodne.

MIT: Piwo i wino to nie jest „prawdziwy alkohol"

Alkohol w winie, szampanie, czy piwie jest taki sam jak w wódce-jest go tylko mniej-więc żeby odczuć "przyjemny rausz", trzeba tych napojów wypić więcej. Picie np. tylko piwa nie wyklucza ryzyka uzależnienia.