

GLAVA 3

ALKOHOL, OPOJNA SREDSTVA I PUŠENJE

S vremena na vreme svaka od nas se suočava sa pritiscima na poslu, problemima u vezama, brigama o zdravlju, samoćom, finansijskim poteškoćama. Ne razmišljajući mnogo o tome, često mnoge od nas kao odgovor na ove pritiske prepuštaju se piću, pušenju ili uzimanjem tableta. Svesne toga ili ne, u svakom slučaju mi uzimamo opojna sredstva da bi izašle na kraj sa onim što nas pogađa.

Bilo da pijemo alkohol, uzimamo pilule ili pušimo, samo povremeno, ili zato što smo zavisne od njih, moramo znati više o supstancama koje koristimo, radi samih sebe.

Alkohol

Žene piju više nego ikada pre. Dve trećine odraslih žena i 80% adolescentkinja danas redovno piju alkohol. Dok ovu pojavu društvo ranije nije odobravalo, pa se čak i kažnjavalo žene koje piju, alkohol je sada dostupan - ponekad nam je i naturen, u vrtoglavom krugu društvenih i poslovnih situacija. Sada, kada više žena radi van kuće, samim tim ima i više mogućnosti da pije i više sopstvenog novca za trošenje na alkohol.

Ne možete da dobijete baš puno poruka da alkohol treba ozbiljno da shvatite. Gledajući reklame za pivo na TV ili sopstveni društveni život u kome ponuđena pića dolaze i odlaze, Vi, ustvari, vidite alkohol kao drugi način da se osećate dobro. Ništa strašno. Razmišljam o svim svojim pijanstvima na studentskim žurkama i o tome kako mi ranije nikad nije palo na pamet kako je to bilo prekomerno. Sada svaki dan kada dođem kući sa posla, sednem da popijem dva pića pre ručka i ako bih zaista bila iskrena prema samoj sebi, morala bih da priznam da sam na neki način zavisna.

Šesto zaboravljamo da je alkohol moćno opojno sredstvo i potencijalna navika. Kad god pijemo vino za ručkom, votku ili džin tonik na zabavi ili nekoliko piva gledajući kasno uveče film, zapravo uzimamo sredstvo koje smiruje naš centralni nervni sistem, time što snižava naše osnovne telesne funkcije. Alkohol smanjuje koordinaciju pokreta, moć rasuđivanja, emocionalnu kontrolu i umne sposobnosti. Istraživanja pokazuju da se žene napiju manjim količinama alkohola, nego muškarci.

Ukoliko imate seksualni odnos sa muškarcem, u takvom stanju lakše zaboravljate zaštitu i rizikujete neželjenu trudnoću. U situacijama teškog pijanstva rizikujemo da budemo silovane ili fizički napadnute.

Prekomerno pijenje tokom dužeg vremena ne izaziva samo fizičku zavisnost, već izaziva i rizik od srčanog udara, oštećenja mozga, oboljenja jetre ili nekih tumora. Žene koje puše i piju rizikuju da obole od raka respiratornog i digestivnog trakta. Hronična upotreba alkohola daje posledice koje su naročito odražavaju na zdravlje žena. Oboljenje jetre usled progresivnog alkoholizma kod žena, u kraćem periodu nego kod muškaraca, daje stopu smrtnosti za 50-100% veću kod alkoholičarki nego kod alkoholičara.

Žene koje piju u toku trudnoće - mogu da rode decu sa trajnim oštećenjima koja uključuju mentalnu retardaciju, zaostajanje u razvoju pre i posle rođenja, kao i opšte oštećenu decu. Šak i male jednodnevne količine za vreme trudnoće, mogu dati oštećenja i znatno smanjiti težinu novorođenčeta.

U društvu, koje zbog alkoholizma mnogo oštrije osuđuje žene nego muškarce, žene se trude da sakriju i poreknu sopstveni alkoholizam, pre no što će tražiti pomoć koja im je neophodna. Zbog osude društva, kulture i vaspitanja alkoholičarke imaju mnogo veći osećaj krivice i uznemirenosti od alkoholičara, žene imaju manje samopouzdanja i mnogo češće pokušavaju samoubistvo. Žene koje imaju probleme sa pićem, postaju često zavisne i od tableta koje su im lekari prepisivali, koji njihov alkoholizam objašnjavaju nervozom ili depresijom.

Ako pijete

* Dobro je da pojedete nešto pre ili u toku pijenja. Pijuckanje, pre nego veliki gutljaji, doprinose sporijem ulasku alkohola u krvotok.

* Ako ste pijani, nemojte da vozite. Šak i vrlo male količine alkohola ozbiljno ugrožavaju rasuđivanje, koordinaciju, vid i vreme reagovanja, dakle sve ono što je suštinsko za sigurnu vožnju.

* Izbegavajte da upotrebljavate alkohol nekoliko časova nakon upotrebe *bilo kog* opojnog sredstva, uključujući i lekove. Kada ih uzimate zajedno, efekti alkohola i svakog drugog opojnog sredstva se vrlo ozbiljno povećavaju, dajući posledice koje idu od glavobolje, mučnine i grčeva do gubljenja svesti, pa čak i smrti. Posebno je opasno mešati alkohol sa nekim drugim sredstvom koje depresivno deluje na centralni nervni sistem, kao što su barbiturati ili sredstva za umirenje.

* Ponekad je organizam posebno osetljivo na alkohol. Kada se osećate bolesnom ili umornom, na primer, alkohol mnogo jače, no obično, utiče na Vaš nervni sistem. Žene naročito mogu biti osetljive na dejstvo alkohola pred menstruaciju, stoga bi bilo dobro da izbegavate alkohol u cilju regulisanja menstrualnih tegoba. Za vreme trudnoće, najsigurnije je da uopšte ne pijete.

* Izbegavajte uzimanje alkohola kao sredstva u razrešavanju problema.

* Mnoge lečene alkoholičarke saopštavaju da su počele mnogo da piju da bi se nosile sa krizama, pout razvoda ili gubitka posla ili da bi se rasteretile usled hronične depresije ili anksioznosti. Samo izbegavanje pijenja drži nas daleko od razrešavanja osnovnih problema i čini nas veoma zavisnim od alkohola- što je, zapravo, suština zavisnosti.

Opojna sredstva

Slično alkoholu, tako su i opojna sredstva, poput sredstava za smirenje, antidepresiva i sedativa, veoma dugo su u upotrebi kao lekovi. U XIX veku primenjivani su lekovi koji su sadržavali visoke doze opijata (sredstva za umirenje, uspavljivanje) i koji su prodavani ženama da bi regulisale "ženske probleme". Danas lekari prepisuju ženama 2/3 od ukupnog broja svih (legalnih) opojnih sredstava. Procenjuje se da približno 2 miliona žena koristi opojna sredstva svaki dan u trajanju od godinu i više dana.

Prepisivanje psihoaktivnih supstanci je opravdano i koristi u određenim (akutnim) kriznim situacijama, da bi se otklonila depresija ili uznemirenost, kao i različite ostale psihičke tegobe. Međutim, vrlo često, lekari prepisuju vrlo jaka opojna sredstva, koja često uzrokuju i zavisnost, da bi "lečili" stresove koji su sastavni deo našeg svakodnevnog života poput: dosade na poslu, problema sa decom, samoćom, bračnih problema. Razlog za njihovo propisivanje može da bude, kod starijih žena, početak menopauze ili smrt supružnika. Svaka četvrta starija žena saopštava da uzima opojna sredstva, za razliku od svakog šestog starijeg muškarca. Kada je u pitanju zavisnost od opojnih sredstava, medicinski i psihijatrijski časopisi vrlo često saopštavaju kako su žene uglavnom nesposobne da se suoče sa svakodnevnim problemima u životu bez hemijskih-farmakoloških sredstava.

Sredstva za umirenje

Sredstva za umirenje su namenjena da bi otklonila anksioznost i tenziju bez značajnih smetnji po psiho-fizičke funkcije.

Najčešće prepisivan je Besendin (diazepam). Besendin, efikasno opuštač mišića, kao i svako drugo sredstvo protiv anksioznosti. Bez obzira što je benzodiazepin dugo smatran jednim od najsigurnijih antidepresanata on ipak daje neželjene posledice, kao što su: pospanost, smanjena motorna koordinacija, konfuzija, osip, muka, zatvor, neredovne menstruacije i smetnje u seksualnom životu. Neželjene posledice Bensendina uključuju nesanicu, skraćenje REM (faze sna), razdražljivost, neprijateljsko raspoloženje, pa čak i bes. Benzodiazepimi su sredstva koja najčešći uzrok slučajnih ili namernih samoubistava.

Barbiturati

Lekari ih prvenstveno propisuju za lečenje nesanice. Barbiturati imaju znatno veću mogućnost zavisnosti i trovanja, nego što je to slučaj sa sredstvima za smirenje. Barbiturati su čest uzrok samoubistava, pokušaja samoubistva i slučajnih trovanja. Iako male doze barbiturata obično podstiču san, njihov efekat (kao pilula za spavanje) u prvobitnoj dozi traje okvirno dve nedelje. U tom smislu, tolerancija se povećava, što znači da treba povećavati dozu da bi se postigli isti efekti. U malim dozama, barbiturati podstiču san koji dovodi do ošamućenosti, glavobolje i poremećaja u motorici tokom nekoliko narednih sati od uzimanja.

Mi i ne možemo da u dovoljnoj meri naglasimo potencijalne štete njihove upotrebe. Ako se jedanput razvije fizička tolerancija, granica između doze za spavanje i smrtne doze je izuzetno mala. Barbiturati su u veoma opasni, ukoliko se kombinuju sa alkoholom. Odkikavanje od barbiturata se mora sprovoditi postepeno i mora biti pod medicinskim nadzorom, u protivnom, iznenadni prekid može prouzrokovati ozbiljne poremećaje pa i smrt.

Sedativi

Smatraju se sigurnijom alternativom u odnosu na barbiturate, ali sobom nose većinu istih rizika fizičke tolerancije, zavisnosti, opasnosti prekidanja i prekomerne doze.

Uobičajeni efekti sedativa su: glavobolja, mamurluk i vrtoglavica ređe se javlja, povraćanje, pomućena svest, nervoza i uzbuđenost.

Veoma su opasni u kombinaciji sa alkoholom.

slika na str. 58

Antidepresivi

Iako imaju značajan uticaj kada su u pitanju pojedini tipovi depresija, poboljšanje je vidljivo tek nakon nekoliko nedelja.

Evidentno je i to da antidepresivi nisu uvek suštinski faktor u otklanjanju depresije: u jednoj studiji, kod 60% bolesnika je postignuto poboljšanje sa antidepresivom, a kod 40% sa placebom.

Nuspojave: suva usta, zatvor, zadržavanje mokraće, pomućena svest, povećanje telesne težine, pospanost. Usled naglog prekidanja, posle dužeg perioda, može se pojaviti mučnina i glavobolja.

Amfetamini

Amfetamini su stimulativna opojna sredstva koja se obično propisuju kod mršavljenja, hroničnog zamora ili poremećaja sna.

Male doze postepeno narušavaju apetit, otklanjaju pospanost i podstiču rad srca, podižu krvni pritisak i ubrzavaju disanje. Fizička tolerancija se razvija za nekoliko nedelja kod redovne upotrebe, sa tendencijom povećanja doze. Kod velikih doza, neki ljudi razvijaju osećanja intenzivnog uzbuđenja i samopouzdanja. Drugi, pak, postaju razdražljivi i uznemireni.

Uobičajene nuspojave su: znojenje, nesanica, pomućena svest, vrtoglavica i proliv. Velike doze nose rizik od oštećenja srca i krvnih sudova, do iznenadnog povećanja krvnog pritiska, ozbiljnog gubitka apetita, koji rezultira lošom ishranom i opštom slabošću. Posledice opšte slabosti mogu biti infekcije.

Sigurna upotreba opojnih sredstava

* Pre nego što primite recept za *bilo koje psihotropno sredstvo*, pitajte svog lekara čemu ono služi, i ima li neke druge alternative? Kakvo je njegovo dejstvo na telo i um? Koji su rizici, dobre strane i moguća neželjena dejstva? Kakva je njihova interakcija sa drugim lekovima, hranom i alkoholom? Koji su rizici korišćenja tokom trudnoće? Kako da primenjuje opijat - kada, koliko često, koliko dugo, sa hranom ili bez nje? Kako se čuva?

* Ukoliko prepisani lek ima uputstvo, pročitajte ga pažljivo. Ukoliko uputstvo ne postoji tražite od lekara ili farmaceuta potrebne informacije.

* Obratite pažnju na svoje fizičke i emocionalne reakcije na lek koji uzimate. Šak i lekovi koji se kupuju bez lekarskog recepta mogu dati nepredviđene i teške posledice, stoga se moraju obazrivo uzimati.

- * Iako vam izgleda kao pozitivan gest, izbegavajte da dajete svoje pilule članovima porodice ili prijateljima. One koje su dobre za jednu osobu, mogu dati nepredviđene pa i fatalne posledice po nekog drugog.
- * Nikad ne uzimajte ove lekove po uzimanju alkohola ili nekog drugog opojnog sredstva. Mešavina alkohola i sredstava za umirenje, barbiturata ili sedativa može biti izuzetno opasna, čak i smrtonosna kombinacija.
- * Izbegavajte da uyimate psihotropne lekove tokom trudnoće. Sredstva za smirenje, barbiturati, amfetamini izazivaju poremećaje na plodu.
- * Kada uzmete recept za bilo koji lek iz ove grupe, zakažite pregled kod svog lekara za mesec dana. Pregled bi podrazumevao razgovor o rizicima i dobrim stranama leka pre nastavka uyimanja. Budući da dugotrajna upotreba ovih lekova može prouzrokovati zavisnost i druge teške posledice, vrlo je važno obavestiti se kako ostalim načinima rešavati stresne situacije.

Lekovi i alkohol: Kako pomoći sebi

Uyimanje alkohola i pilula može postati satavni deo naše svakodnevice, a da mi ponekad i ne registrujemo kada je to preraslo u problem. Evo nekoliko pitanja koja možete postaviti sami sebi:

- * Da li je neko, ko vam je blizak, nekada izrazio zabrinutost zbog vašeg pijenja ili uzimanja pilula?
- * Kada se suočite sa problemom, da li posegnete za alkoholom ili pilulama, da bi sebi olakšali.
- * Da li ponekad niste u stanju da prihvatite odgovornosti u kući ili na poslu zbog pilula ili alkohola?
- * Da li vaše pijenje ili uzimanje pilula izaziva bilo kakve probleme u odnosima sa porodicom, prijateljima ili kolegama?
- * Da li često uzimate pilule ili piće ujutro?
- * Da li ste primetili da uzimate veće količine pilula ili alkohola da biste postigli iste efekte?
- * Imate li fizičke ili psihičke reakcije kada ste pokušali da prestanete da pijete ili uzimate pilule?
- * Da li ste vi ili neko drugi za vas ikada tražili medicinsku intervenciju zbog posledica vašeg pijenja ili upotrebe pilula?
- * Da li vam se često događa da ne održite obećanje dato sebi ili drugima da ćete kontrolisati ili prekinuti sa upotrebom pilula ili pijenjem?
- * Osećate li se krivom zbog svog pijenja ili korišćenja pilula ili se trudite da to sakrijete od drugih?

Ako imate ijedno "da" na bilo koje od ovih pitanja, vaše pijenje ili upotreba pilula sigurno remeti vaš život, te bi, stoga, trebalo da potražite pomoć. [to pre potražite pomoć, pre ćete se osloboditi zavisnosti od ovih supstanci.

Dobro sam se osećala i nisam imala problema sa alkoholom. Nakon svega, pila sam samo pivo i vino, nikad nisam pila posle pet popodne i dalje imam decu, nisam bila beskućnica. Ali alkohol mi je bio neophodan da bih izbrisala nešto- nekakvu realnost o sebi i svom životu, koju nisam mogla osećati... Ali mogu da kažem da sve što sam želela Potrebna mi je pomoć.

Pušenje

Kada sam imala 20 godina, pušila sam dve paklice cigareta dnevno i osećala se ništavnom. Imala sam hroničan kašalj i svaki put kad se probudim usred noći, kašljem, zacenim se, sve dok se, ponekad i ne ispovraćam. Osećala sam da su mi pluća puna sadržaja koji bih mogla kašikom izbaciti napolje. Stalno sam se osećala slabom, osećala sam hladnoću koje, kao da se nikad neću rešiti. To što me je nateralo da prekinem sa tim je pomisao, da ako se tako osećam sa dvadeset, kakva će biti moja budućnost?

Mnogo više žena puši sada nego pre 50 godina, a razlozi su isti za mnoge od nas i kada je pušenje u pitanju. Pušenje je danas među odraslim ženama u blagom opadanju. Devojčice počinju da puše ranije nego ikad. Za mnoge od nas koje pušimo, novosti su

loše. Žene koje puše imaju više od 5,5 puta više verovatnoće da obole od raka pluća, nego žene koje ne puše.

Upoređivanjem sa ženama -nepušačima, one koje puše su podložnije srčanim udarima, i drugim ozbiljnim kardiovaskularnim poremećajima. Žene koje koriste kontraceptivne pilule i puše su 10 puta podložnije koronarnim oboljenjima, od žena koje ne puše.

Pušenje kod žena je povezano sa tumorima urinarnog trakta, larinksa, usne duplje, ezofagusa, bubrega, pankreasa i grlića materice. Žene koje puše, više rizikuju od hroničnog opstruktivnog oboljenja pluća i osteoporoze, hroničnog bronhitisa, emfizema, hroničnog sinuzitisa, čira želuca i dvanaestopalačnog creva i teške hipertenzije, od žena nepušača. Pušenje je takođe povezano sa smanjenim fertilitetom i ranom menopauzom.

Pasivno pušenje- u smislu izloženosti pušenju cigareta drugih- je ozbiljan rizik za zdravlje. Istraživanja su pokazala da su žene koje ne puše, a čiji su supruzi pušači, dvaput više podložnije raku pluća, nego žene nepušači, čiji supruzi takođe ne puše.

Pušenje i pasivno pušenje tokom trudnoće predstavlja ozbiljan rizik za nerođeno dete. Deca majki koje su pušile u trudnoći su podložnije bolestima i imaju manju telesnu težinu na rođenju, sa tendencijom da je nikad ne postignu. Pušenje u trudnoći takođe izaziva rizik od krvarenja, pobačaj, prevremeni porođaj i smrt novorođenčeta.

Pasivno pušenje može ugroziti detetovu inteligenciju, razvoj govora, školska postignuća i ponašanje.

Nema sigurnog načina za pušenje. Najsigurniji i najzdraviji način je ne pušiti.

Studije ukazuju na to da volja da se prestane sa pušenjem umnogome zavisi od obaveze da se prestane, na verovanju da *možemo* prestati i od podrške drugih.