

## ALKOHOL KONTSUMOAREN ARRISKUAK ETA ONDORIOAK

Alkohol gehiegi kontsumitzeak kalteak eragin ditzake maila fisikoan eta mentalean, bai eta kalte sozialak ere. Kalte horiek jasateko arriskua handiagoa da kontsumoa nerabezaroan hasi bada.

### EPE MOTZEKO ARRISKUAK

**Intoxikazio etilikoa** gerta daiteke, eta horrek koma egoera edo heriotza ere ekar dezake.

**Arrisku-jokabideei** bide ematen die. Oso loturik dago trafiko-istripuekin edo arriskuko sexu-jarduteekin; horrela, sexu bidez transmititutako gaixotasunak eta nahi gabeko haurdunaldiak ekar ditzakete, autokontrola txikitzeagatik eta deshinibitzeagatik.

### EPE LUZEKO ARRISKUAK

Osasun-arazo larriak (organikoak eta/edo psikologikoak) ekar ditzake, familia- eta gizarte-gatazkak, baita mendekotasuna garatu ez duten eta alkoholikoak ez diren pertsonetan ere.

- **Organikoak:** Arteria-hipertentsioa, gastritisa, ultzera gastroduodenala, gibel-zirrosia, kardiopatia entzefalopatiak, minbizia
- **Psikologikoak:** Loaren nahasmenduak, agresibitatea, depresioa, disfuntzio sexualak, memoria-galerak, narriadura kognitiboa, dementsia alkoholikoa, psikosia.
- Ondorio larrienetakoa **alkoholarekiko mendekotasuna** edo **alkoholismoa** da.

**Alkoholarekiko mendekotasuna.** Mendekotasuna duen pertsonak ezin du kontsumoa kontrolatu, nahiz eta ahalegina egin. Mendekotasunarekin batera, hauek ere izan daitezke:

- **Tolerantzia.** Dositik handitzeko beharra izatea, eragin berak lortzeko.
- **Abstinentzia-sindromea.** Antsietatea, dardarak, insomnia, goragaleak, takikardia eta hipertentsioa. Mendeko pertsonak asteetan edo hilabeteetan zehar ugari edaten egon ondoren alkohola edateari bat-batean uzten diotenean dauzkaten sintomak. Oso larria izan daiteke eta heriotza ere ekar dezake.

Alkoholismoa garatzeko arriskua honako hauen arabera da:

- Edaten den kopurua.
- Zenbat urterekin hasten den: zenbat eta lehenago hasi edaten, orduan eta arrisku gehiago helduaroan mendekotasuna garatzeko.
- **Ahultasun indibiduala:** arrisku handiagoa dute alkoholarekin arazoak dituzten gurasoen seme-alabek eta ondoez psikologikoa arintzeko eta arazo pertsonalak gainditzeko erabiltzen dituzten pertsonak.

## ARRISKU FAKTOREAK

**Kopuru handia edatea denbora laburrean.** Kantitateagatik edo erritmoagatik, kanpora dezakezun alkohol-kopurua baino gehiago edatea arriskutsua da organismoarentzat. Hasieran ez da mozkorra nabaritzen, alkoholak denbora gehiago behar duelako xurgatua izan dadin, baina gero dator kolpea.

**Ohitzea.** Alkoholaren kontsumoak oso arazo larriak ekar ditzake, baldin eta asko luzatzen bada. Organismoa ohitu egiten da alkohola hartzera, eta gero eta dosi handiagoak behar ditu, eragin berak (tolerantzia) lortzeko eta zera eragin dezake:

- **Mendekotasun psikikoa:** kontsumitzen duenak hainbeste lotzen ditu edatea edo mozkortuta egotea eta eguneroko bizitza, edan gabe funtzionatzeko gai ez dela uste du.
- Mendekotasun fisikoa: organismoa alkoholera egokitzen da eta ezin du substantzia hori gabe funtzionatu. Odolean alkoholik ez badago, organismoak oso erreakzio gogorra jasaten du, abstinentzia-sindromea izenez ezagutzen dena:

Txikiagoa: dardara eskuetan, ezpainetan eta hanketan, antsietatea, izerditzea, goragaleak...

Handiagoa: Delirium tremensa, alegia, konortearen galera eta pentsamenduaren disoziazioa, haluzinazioekin. Alkoholaren kontsumo handia bat-batean eteten denean gertatzen da.