



ИНСТИТУТ
ЗА МЕНТАЛНО
ЗДРАВЉЕ

Алкохол као начин за превазилажење стреса у карантинским условима

Последњих недеља као и цео свет се суочавамо са пандемијом тачније , епидемијом Цовид 19. Пандемија корона 19 вируса је свакако донела ограничење слободе, физичког контакта, посла, планова, новца, навика, илузија и свих они секундарних губитака повезаних са овим губицима а који се дешавају свима нама. Више времена проводимо у кући са породицом на окупу. Проблеми који су присутни у дисфункционалним породицама сада ескалирају. Неретко осећамо забринутост и страх за сопствено здравље и здравље наших ближњих. Многе људе брине економски моменат који је донела криза те неизвесна финансијска будућност. Они који су били у прилици користе модел рада од куће како би поштовали меру социјалног дистанцирања, приморан ису да чувају децу и истовремено раде од куће, што зна да буде захтевно. Потребна је реорганизација и адаптација на промењене услове живота. А то често није лако. Суочавамо се са забринутошћу, нервозом, губитком самоконтроле, наглим изливима емоција или доношењем нерационалних одлука. Овакве ситуације доносе повишен ризик од развоја болести зависности како де ново тако и до појаве рецидива код већ лечених особа. Алкохол је добаранксиолитик, јефтин, доступан и легалан. Треба истаћи да нијесвако конзумирање алкохола -алкохолизам. Свако поновљено пијење, без обзира на количину и учесталост, које ствара одређене проблем и тешкоће (здравственеи/илисоцијалне) знак је алкохолизма И захтева стручну помоћ.Продаја жестокох пића у САД је вишеструко повећана у трећој недељи марта за 55 %, а у односу за исти период прошле године за 75%.

Експерти СЗО за болести зависности су одмах реаговалии, упозоривши да алкохол није добар начин превазилажења стреса. Посебно су истакли опасност од развоја зависности од алкохола код оних људи који пију алкохол у посебним приликама (напр викендом, приликом излазака, на прославама) а који у овим условима пију све веће количине . Друга занимљива појава на коју су упозорили је „бинцовање“ (енг бинге) алкохомом. Што би значило да особа потпуно свесно одлучује да за време боравка у кући пије екцесивне количине алкохола а и тако проведе време у изолацији. С друге стране експерти истичу да оне особе које су већ зависници од алкохола (пре свега физички) и више година злоупотребљавају исти, не би требало да нагло престану са конзумацијом како се не би појавио озбиљан апстиненцијални синдром и евентуално делиријум тременс као најозбиљнија компликација истог.Претерана конзумација алкохола доводи до негативних последица по здравље оштећујућ идигестивни ,кардиоваскуларни тракт,централни И периферни нервни систем, кожу, доводећи до општег телесног пропадања. Од психичких последица ту су поремећај психичких функција, поремећаји

карактера И личности, психотични поремећаји. Све ово заједно доводи до пада опште отпорности организма. Поред тога доводи до оштећења ћелија епитела у горњим (слабљење цилијарних покрета) али и доњим респираторним путевима (слаби заштитну функцију епитала алвеола). На тај начин долази до смањене способности да се избори са инфективним агенсима, веће могућности за развој запаљења плућа и развоја најтеже компликације АРДС-а (акутни респираторни дистрес синдром), који захтева механичку вентилацију.

Експерти заболести зависности СЗО саветују да себи највише помажемо тако што водимо рачуна о исхрани тј здраво се хранимо, умерено вежбамо, одржавамо адекватну хигијену спавања (довољно и квалитетно спавамо) као и редовне контакте са породицом и пријатељима (наравно мејилом, телефоном, преко чета и друштвених мрежа). Као извор информација користимо само проверене, званичне изворе, као што су сајтови Министарства здравља, Завода за јавно здравље, Светске здравствене организације. Корисно је и ограничити време у току дана када се информишемо о епидемији, како не би већи део дана размишљали о томе. Јасно структурирати дан, како не би остало времена за досаду. Правимо план дневних активности тако да укључују све укућане. На пример, правити омиљену храну заједно (на пр палачинке, тесто), гледати филмове. Одражавати дневну рутину, ако деце имају часове пре подне, поподне нек проводе време као и раније. На овај начин поред тога што не остављамо време за досаду вршимо И дистракцију од узнемирујућих садржаја те се смањује анксиозност. Разговарати са децом и објаснити им ситуацију као и правила понашања. Омогућити им да контактирају са својим вршњацима (ако су млађа деца у питању). Правити планове за будућност, кад прође епидемија. Договарати се са њима о местима која би желели да посете кад буде могућности за то. На тај начин им шаљемо поруку да је ово фаза, тренутна ситуација и да ће проћи, а живот ће се нормализовати. Јасно одвојити оно што је под нашом контролом од онога на шта ми не можемо да утичемо. Велики део анксиозности И потиче од уверења да смо беспомоћни да било шта урадимо јер вирус не можемо директно контролисати. Процена беспомоћности И долази из недостатка контроле, потпуне контроле нема, као ни апсолутне сигурности (не можемо утицати на временске непогоде, природне катастрофе) али постоји много начина у овој ситуацији на које можемо себе и ближње заштитити поштовањем мера предострожности. И као што рече Хераклит (неки историчари сматрају да је изрека настала пре њега) Панта реи- све тече све се мења. Све пролази и добро и лоше, проћи ће И ово. А свако превазилажење препрека води нас ка личном расту и развоју, ревизији система вредности и својих личних потреба. Уколико ипак не можете да превазиђете анксиозност те посежете за лошим решењима (алкохол, психоактивне супстанце, злоупотреба лекова) обратите се стручњацима.

Стручњаци Института за ментално здравље