

## مسمومیت با الکل

مصرف الکل یکی از ۵ عامل اصلی بیماری، ناتوانی و مرگ محسوب می شود، بین مصرف الکل و بیش از ۲۰۰ بیماری اختلال جراحت رابطه وجود دارد. الکل یک ماده روانگردان با خواص اعتیادآور می باشد مصرف این ماده با آسیب های سنگین سلامتی، اجتماعی و اقتصادی برای افراد، خانواده ها و جوامع همراه است .

## عوارض مصرف الکل

رفتار تهاجمی و خشن ، اضطراب و افسردگی ، مشکلات ارتباطی ، دشواری در بیاد آوردن وقایع ، تصادفات، کاهش عملکرد جنسی و پیری زودرس ، زخم معده، فشار خون بالا، سکته، آسیب دایمی مغز، آسیب عصب و عضله، بیماری کبدی، سرطان دهان

مسمومیت با الکل شدیدترین عارضه مصرف الکل می باشد و شامل دو نوع می باشد:

### ➤ مسمومیت با آتانول

با افزایش سطوح خونی الکل ایجاد می شود و باعث کندی عملکرد حرکتی ،نوسانات خلقی ،خشم، اختلال در تعادل، تمرکز، قضاوت می باشد.

### ➤ مسمومیت با متانول یا همان مشروبات تقلبی

متانول که همان الکل چوب است ،بسیله آنزیمهای کبد ماده سمی تولید میکند که میتواند سبب کوری یا مرگ شود. علائم مسمومیت با متانول معمولاً در عرض نیم تا ۴ ساعت ظاهر می شود.

ضروری است به محض مشاهده علائم مسمومیت الکل

سریعاً به اورژانس بیمارستان مراجعه شود. خیلی از افراد به دلیل ترس از بازداشت شدن توسط پلیس دیر به مراکز درمانی مراجعه میکنند در حالی که باید بدانند هدف کادر پزشکی فقط کمک به بیمار و نجات جان اوست .

## مشاوره و مداخله حین بحران

ارتقا سطح آگاهی فرهنگی و تقویت باورها و اعتقادات مذهبی وضع و اصلاح و تقویت قوانین و مقررات کارآمد در مقابله و مبارزه با عوامل موثر

درمان معتادان به منظور جلوگیری از اشاعه و سرایت اعتیاد در جامعه ندارد. همانند بسیاری از بیماری ها افراد در مقابل وابستگی به مواد نیز از فردی به فرد دیگر تغییر میکنند. هرچه عوامل فردی خانوادگی محیطی - اجتماعی در یک فرد بیشتر باشد احتمال سومصرف مواد بیشتر است.

## پیامهای پیشگیری ویژه والدین و خانواده ها:

❖ مهمترین عامل حفاظت کننده در برابر گرایش به مصرف مواد و الکل، پیوند قوی نوجوان با خانواده است

❖ توجه مثبت و تشویق نقاط قوت فرزندان، از عوامل محافظت کننده در گرایش نوجوانان به مصرف الکل و موادمی باشد.

والدین گرامی درباره خطرهای مصرف الکل صریح و بی پرده با نوجوان خود حرف بزنید. نظارت موثر بر پیشگیری از مصرف الکل در فرزندان یعنی اینکه هر لحظه بدانم فرزندم کجاست چه می کند و با چه کسی است.

اکثر نوجوانان توسط دوستان خود آلوده به الکل شده اند آیا دوستان فرزندانتان را می شناسید! نتایج تحقیقات نشان می دهد نوجوانانی که با والدین خود رابطه صمیمی و عمیق دارند کمتر به مصرف الکل و سایر مواد گرایش دارند.

نوجوان عزیز هیچگاه مصرف الکل را برای اینکه در جمع دوستان پذیرفته شوید نپذیرید. مصرف الکل راه مناسبی برای کسب اعتماد به نفس و فرار از مشکلات نیست و سبب بروز بیماریهای روانپزشکی در افراد می شود.

برای پیشگیری از مصرف الکل در فرزندان روزانه حداقل ۲۰ دقیقه از وقت خود را برای ارتباط با آنها اختصاص دهید. متأسفانه فرزندان که والدین طرد کننده خشن و سخت گیر دارند آرامش را در جایی خارج از خانه جستجو می کنند. دادن مسئولیت و همفکری و توجه به نقطه نظرات نوجوانان سبب پیشگیری از مصرف الکل در آنها می شود.

## مهارت هایی برای مصونیت فرد از مصرف مواد:

۱- مهارت خود آگاهی و عزت نفس

۲- مهارت حل مساله و تصمیم گیری

۳- مهارت جرات مندی و امتناع ورزی

۴- مهارت مقابله با استرس و هیجانات منفی

## خودآگاهی:

یکی از عواملی که باعث می شود زندگی خوب و موفقی داشته باشیم این است که خود را بشناسیم و از آنچه که هستیم راضی باشیم به مجموع توانایی ها که موجب می گردد که ما بتوانیم شناخت بیشتری درباره خویش. ویژگی های شخصیتی. احساسات. نقاط قوت و نقاط ضعف. نیازها و خواسته ها. اهداف و ارزش ها و هویت خود داشته باشیم مهارت خود آگاهی می گویند تنبیه و سرزنش و کمبود روابط عاطفی مثبت با فرزندان از عوامل تاثیر گذار در گرایش به مصرف الکل در سنین پایین است.

خوردن مقادیر بسیار کم الکل سمی می تواند سبب مسمومیت بسیار شدید و حتی مرگ شود. سودجویان و قاچیان با شایعه پراکنی در خصوص تاثیر مصرف الکل بر بیماری کرونا به فکر فروش محصولات تقلبی خود هستند.



## چگونه به مصرف الکل نه بگوییم:

- ۱- شرایط را درک کنیم
  - ۲- در ذهن تان دلایل خود برای نه گفتن را مرور کنید
  - ۳- بگویید نه
  - ۴- پیشنهاد دیگری بدهید
  - ۵- محل را ترک کنید
- چگونه یک نه موثر بگوییم:  
تماس چشمی برقرار کنید  
وضع بدنی مناسب به خود بگیرید  
حالت چهره خود را متناسب با صحبت های خود انتخاب کنید  
ت - امید دادن به افراد مبنی بر اینکه پس از مشکلاتی که پشت سر گذاشته اند یا در حال حاضر با آن ها دست و پنجه نرم می کنند، زندگی بهتر خواهد شد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز



بیمارستان شهید چمران



## پیشگیری از مصرف الکل



## شناسنامه ی بروشور آموزشی کد : PM-06-127-A

عنوان	پیشگیری از مصرف الکل
تهیه کننده	ندامرادی: کارشناس روانشناسی بالینی طاهره فیلی زاده: کارشناس ارشد روانشناسی بالینی
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه: ۱۴۰۱	سال بازبینی: ۱۴۰۵
منابع	<a href="http://marifat.nashriyat.ir">http://marifat.nashriyat.ir</a> <a href="https://sarayeh-salamat.ir">https://sarayeh-salamat.ir</a>
پزشک تایید کننده	دکتر سید علی هاشمی
ناظر کیفی	دکتر سیدعباس رخشا