**Wpływ alkoholu na organizm**

Niewielka już ilość wypitego alkoholu wpływa często na zachowanie człowieka. Alkohol działa szkodliwie na układ nerwowy. Praktycznie każda jego dawka powoduje obniżenie sprawności funkcjonowania układu nerwowego. Przeprowadzono na ten temat wiele doświadczeń; wyniki ich świadczą o obniżonej wraz z ilością wypitych kieliszków zdolnością osądu, zanikaniu krytycyzmu, zanikaniu precyzyjnego myślenia. Nawet niewielkie dawki alkoholu, które nie wywołują widocznych zmian w zachowaniu się człowieka powodują zaburzenia reakcji wzrokowej, słuchowej, pogarszają też precyzję ruchów. Błędnie się więc sądzi, że alkohol działa na układ nerwowy pobudzająco, działa hamująco zaburzając jego sprawność.

## *Jak alkohol wpływa na świat dziecka?*

## *Kilka faktów:*

Jakakolwiek ilość alkoholu w czasie ciąży jest szkodliwa dla płodu. Alkohol powoduje więcej szkód w rozwijającym się płodzie niż inne substancje łącznie z marihuaną, heroiną i kokainą.

(Institute of Medicine, 1996)

Sposób picia alkoholu przez starsze rodzeństwo może mieć wpływ na używanie alkoholu przez młodsze dzieci w rodzinie, szczególnie, jeśli rodzeństwo jest tej samej płci.

Dzieci alkoholików są znacznie bardziej narażone na inicjację alkoholową w okresie dojrzewania i zaburzenia związane z używaniem alkoholu w przyszłym życiu;

### *Jak alkohol wpływa na mózg dziecka?*

Efekty zdrowotne wczesnej alkoholowej inicjacji mogą utrzymywać się przez całe życie nawet wtedy, gdy później zerwie się z piciem.

Najbardziej powszechnym skutkiem jest stałe uszkodzenie mózgu, które prowadzi do trudności w uczeniu się, zaburzeń zachowania, deficytów pamięci, zespołu ADHD i/lub opóźnień rozwojowych. Stan ten nazywa się „statyczną encefalopatią”, co oznacza, że stan mózgu nie pogarsza się, ani się nie poprawia.

Najbardziej podstępne uszkodzenia spowodowane są okazjonalnym piciem alkoholu. Uszkodzenia te mają wpływ na te obszary, które właśnie się rozwijają, powodując obumieranie komórek mózgowych, migrację komórek do niewłaściwych obszarów oraz tworzenie się niewłaściwych połączeń między neuronami.

**Najbardziej narażone rejony mózgu:**

**ciało modzelowate** — przekazuje informacje pomiędzy prawą i lewą półkulą;

**móżdżek** — odpowiada za funkcje motoryczne;

**zwoje podstawy** — odpowiadają za pamięć i procesy poznawcze;

**hipokamp** — bierze udział w procesach uczenia się i pamięci;

**płaty czołowe** — odpowiadają za funkcje wykonawcze, kontrolę impulsów, osąd.

### Szkodliwość etanolu dla młodego mózgu dobrze pokazuje projekt naukowców z Oregon State University, którzy przeprowadzili przegląd badań odnośnie wpływu alkoholu na różne obszary funkcjonowania mózgu młodych ludzi. Przegląd ten pokazał, że regularne nadużywanie alkoholu w wieku młodzieńczym wiąże się ze zmniejszeniem rejonów mózgu krytycznych dla pamięci, uwagi, korzystania z języka i świadomości.

### *Od jakiej ilości alkoholu można się nie uzależnić?*

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie.

-Ryzyko uzależnienia zależy od indywidualnej na nie podatności, natomiast wpływ wieku jest taki, że im wcześniej ktoś zaczyna pić, tym gorzej - podkreśla dr Silczuk.

Zwraca przy tym uwagę, że nie można tak naprawdę zdefiniować umiarkowanego picia. Nowe badania mówią o tym, że każda dawka alkoholu jest niebezpieczna dla zdrowia.

Ma to szczególne znaczenie dla młodzieży, która w ogóle nie powinna używać alkoholu - dodaje. Tym bardziej, że u młodych ludzi, m.in. ze względu na oczywisty brak doświadczeń w tym wieku,  istnieje szczególnie duże ryzyko upijania się, czyli zatrucia alkoholem, niekiedy poważnie zagrażającego życiu.

Źródło:

[*http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/51-alkohol-i-nauka/166-jak-alkohol-wplywa-na-swiat-dziecka.html*](http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/51-alkohol-i-nauka/166-jak-alkohol-wplywa-na-swiat-dziecka.html)

[*https://morawica.com.pl/alkohol/wplyw-alkoholu-na-organizm*](https://morawica.com.pl/alkohol/wplyw-alkoholu-na-organizm)

[*https://opoka.org.pl/biblioteka/I/IC/klecka-fas2.html*](https://opoka.org.pl/biblioteka/I/IC/klecka-fas2.html)

*https://twojezdrowie.rmf24.pl/czlowiek/dziecko/news-picie-alkoholu-w-mlodym-wieku-moze-powaznie-uszkodzic-mozg,nId,2641903*