Alcoholgebruik

Genieten van het leven mag en voor sommigen hoort daar soms een glaasje (sterke) drank bij. Daar is helemaal niks mis mee, maar het is wel goed om te weten wat alcohol met ons doet – en wanneer u moet oppassen.

Geen alcohol drinken is in alle gevallen beter dan wel alcohol drinken. Aan het drinken van alcohol is namelijk altijd een zeker risico verbonden. Zo kan ook regelmatig gebruik van kleine hoeveelheden leiden tot gewenning en teveel drinken. Dit geldt vooral voor mensen die hier door stress of genetische aanleg gevoelig voor zijn. Daarnaast is de stof alcohol (ethanol) een kankerverwekkende stof. Men loopt ook bij weinig alcohol een verhoogd risico op diverse soorten kanker, een hoge bloeddruk, een hersenbloeding, leveraandoeningen, orgaanbeschadigingen en verslaving.

Sommige mensen denken dat een beetje alcohol (en dan vooral rode wijn) goed is voor de gezondheid. Maar de eventuele positieve effecten wegen niet op tegen de risico's. Gezond en gevarieerd eten is een veel beter alternatief dan alcohol drinken.

Wat is de norm?

Jongeren onder de 18 jaar kunnen beter geen alcohol drinken. Alcoholgebruik brengt voor jongeren te veel acute gezondheidsrisico's met zich mee. Voor volwassenen geldt: drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag. Voor 55+ mannen én vrouwen is het raadzaam om niet meer dan één standaardglas per dag te drinken

Verslaving

Aan alcohol kunnen we lichamelijk en geestelijk verslaafd raken. Ook went het lichaam aan het drinken. Er is steeds meer nodig om hetzelfde gevoel te krijgen. Dit heet gewenning. Bij verslaving is 'willen' drinken veranderd in 'moeten' drinken. Een ander woord voor verslaving is 'afhankelijkheid'. Dat wil zeggen dat we ons niet meer prettig voelen zonder alcohol. Als u niet kunt drinken denkt u er veel aan en heeft het vaak invloed op uw stemming. Dit geldt nog sterker wanneer iemand drinkt om de werkelijkheid te ontvluchten, bijvoorbeeld om problemen te vergeten. Afhankelijkheid wil ook zeggen dat er ontwenningsverschijnselen optreden zodra er gestopt wordt met drinken, bijvoorbeeld in de vorm van zweten, trillen, slecht slapen of een angstig gevoel.

Twijfelt u of uw alcoholgebruik nog binnen de perken blijft of een verslaving is? Dit zijn de signalen van alcoholverslaving:

•Drinken om van stemming te veranderen

•Niet genoeg hebben aan 1 of 2 drankjes

•Beloftes of pogingen te stoppen

•Lichamelijke problemen

•Ontwenningsverschijnselen

•Verzuim op het werk

•Ruzie met gezinsleden over drank

Wat kunt u zelf doen?

Op de website https://www.alcoholinfo.nl/publiek leest u veel over alcoholgebruik en verslaving en wat u kunt doen om ervan af te komen. Heeft u het gevoel er zelf niet uit te komen, raadpleeg dan uw huisarts. Hij kan samen met de POH GGZ zoeken naar de voor u meest geschikte hulp.

Omgaan met iemand met een verslaving?

Kijk eens op de website https://www.verslaafdaanjou.nl/ voor adviezen over de omgang met iemand uit uw naaste omgeving die overmatig alcohol gebruikt of verslaafd is.