

ALKOHOLIO VARTOJIMO ĮTAKA PSICHINEI SVEIKATAI

Emilija Savickaitė

Vilniaus universitetas, Medicinos fakultetas

Raktažodžiai: alkoholio vartojimas, psichinė sveikata, depresija, nerimas.

Santrauka

Straipsnyje aptariamas ryšys tarp alkoholio vartojimo ir psichikos sveikatos problemų: nerimo ir depresijos. Ne-saikingas alkoholio vartojimas gali padidinti riziką nerimo ir depresijos simptomų atsiradimui. Nors alkoholis laikinai sumažina stresą ir nerimą, ilgalaikis vartojimas pablogina nerimo ir depresijos simptomus. Siekiant sumažinti su alkoholiu susijusių psichikos sveikatos problemų riziką, svarbu stebėti ir riboti alkoholio vartojimą.

Įvadas

Alkoholio vartojimas yra įprastas daugelyje kultūrų, tačiau per didelis jo vartojimas gali sukelti įvairias fizinės ir psichinės sveikatos problemas. Pastebimas glaudus ryšys tarp alkoholio vartojimo bei psichinės sveikatos problemų, kaip nerimo, depresijos simptomų pasireiškimo, nuotaikos sutrikimų atsiradimo.

Tyrimo tikslas – įvertinti alkoholio vartojimo įtaką psichinei sveikatai.

Tyrimo medžiaga ir metodai

Atlikta mokslinės literatūros apžvalga. Viso teksto straipsniai atrinkti naudojantis PubMed, Google Scholar elektroninėmis duomenų bazėmis. Naudoti raktažodžiai anglų kalba: alcohol use, mental health, depression, anxiety (liet. alkoholio vartojimas, psichinė sveikata, depresija, nerimas).

Tyrimo rezultatai

Alkoholis ir depresija. Depresija yra dažna psichikos sveikatos problema, kuri paveikia milijonus individų pasaulyje. Yra duomenų, kad alkoholio vartojimas gali būti depresijos išsivystymo rizikos veiksnys [1]. Asmenys, vartojantys didelius kiekius alkoholio, dažniau patiria depresijos simptomus, nei tie, kurie vartoja saikingai arba visiškai susilaiko nuo alkoholio vartojimo [2].

Alkoholis slopina smegenų veiklą, veikia neurotransmiter-

rių gamybą, kurie susiję su teigiama nuotaika ir emocijomis [3]. Alkoholio vartojimas gali sutrikdyti miego įpročius ir dar labiau sustiprinti depresijos simptomatiką.

Alkoholis ir nerimas. Nerimas yra dar viena, labai dažna psichinės sveikatos problema, kurią gali padidinti alkoholio vartojimas. Alkoholis gali padidinti nerimo ir panikos jausmą, ypač asmenims, turintiems nerimo sutrikimų. Nors alkoholis gali laikinai sumažinti nerimo jausmą, jis gali trukdyti normaliai smegenų veiklai ir ilginiui pabloginti nerimo simptomus [4].

Asmenys, vartojantys didelius kiekius alkoholio, dažniau patiria nerimo simptomus, nei tie, kurie vartoja saikingai arba alkoholio vengia [5]. Tai galimai įvyksta dėl alkoholio vartojimo sukulto neurotransmiterių disbalanso smegenyse, sukeliančio padidėjusį nerimo ir streso pojūtį.

Su alkoholio vartojimu susijusios depresijos ir nerimo simptomų mažinimas. Nors alkoholio vartojimas gali būti reikšmingas veiksnys depresijos ir nerimo simptomų atsiradimui, asmenys, vartojantys alkoholį, gali imtis tikslingų priemonių mažinti šią riziką. Svarbu stebėti ir apriboti alkoholio vartojimą asmenims, patiriantiems psichikos sveikatos problemų. Saikingas gėrimas arba alkoholio vartojimo nutraukimas gali padėti sumažinti su alkoholiu susijusių psichikos sveikatos problemų riziką [6].

Išvados

1. Alkoholio vartojimas, depresija ir nerimas yra trys glaudžiai tarpusavyje susijusios problemos.
2. Nors alkoholis gali laikinai palengvinti stresą ir nerimą, ilgalaikis jo vartojimas gali pabloginti simptomus.
3. Alkoholis sutrikdo normalią smegenų veiklą, miego įpročius.
4. Ribodami alkoholio vartojimą arba jį nutraukę, asmenys gali sumažinti psichinės sveikatos ligų riziką ir pagerinti savo gyvenimo kokybę.

Literatūra

1. Boden JM, Fergusson DM. Alcohol and depression. *Addiction* 2011;106(5):906-14.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2010.03351.x>

2. McHugh RK, Weiss RD. Alcohol Use Disorder and Depressive Disorders. *Alcohol Res Curr Rev* 2019;40(1):arcr.v40.1.01. <https://doi.org/10.35946/arcr.v40.1.01>
3. Koob GF, Le Moal M. Drug Addiction, Dysregulation of Reward, and Allostasis. *Neuropsychopharmacology* 2001;24(2):97-129. [https://doi.org/10.1016/S0893-133X\(00\)00195-0](https://doi.org/10.1016/S0893-133X(00)00195-0)
4. Kushner MG, Abrams K, Borchardt C. The relationship between anxiety disorders and alcohol use disorders: A review of major perspectives and findings. *Clin Psychol Rev* 2000;20(2):149-71. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00027-6](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00027-6)
5. Shivani R, Goldsmith RJ, Anthenelli RM. Alcoholism and Psychiatric Disorders. *Alcohol Res Health* 2002;26(2):90-8.
6. Schuckit MA. Alcohol, Anxiety, and Depressive Disorders. *Alcohol Health Res World* 1996;20(2):81-5.

**EFFECTS OF ALCOHOL CONSUMPTION ON
MENTAL HEALTH**

E. Savickaitė

Keywords: alcohol use, mental health, depression, anxiety.

Summary

This article examines the association between alcohol consumption and mental health problems, particularly depression and anxiety. The review of scientific literature highlights that excessive alcohol consumption increases the risk of developing depression and anxiety. Alcohol disrupts normal brain activity, affects neurotransmitters, and can exacerbate depression symptoms, while also inducing feelings of anxiety and stress. Despite the connection between alcohol consumption and mental health problems, individuals can take appropriate measures such as limiting or stopping alcohol consumption to reduce the risk of these mental health conditions.

Correspondence to: emilijasavick@gmail.com

Gauta 2023-04-04
