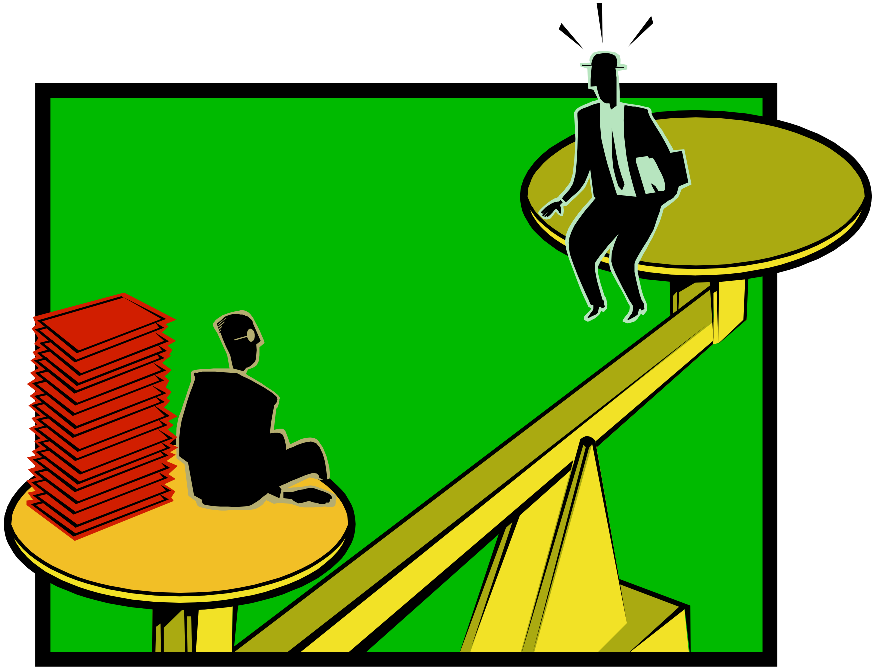
Sesyon 3:
Alak at Recovery (1)

Epekto ng Alak sa Utak

- Ginugulo o naaapektuhan ng alak ang maselang balance ng kemikal sa utak na umuudyok at pumipigil sa ginagawa ng isip at katawan



“Adaptation” o Pag-angkop o pag-akma

“Adaptation” o Pag-angkop o pag-akma → Pagkalulong

“Abstinent” o hindi paggamit ng droga → Sintomas ng *Withdrawal*

Sintomas *ng Withdrawal*

- Pagsumpong *(seizure)*
- Panginginig
- Pagduduwal o pagsusuka
- “Visual and Auditory” Hallucination” / Guniguni sa paningin at pandinig
- Hirap sa pagtulog
- Pagkabalisa
- Pagkalito

Delirium Tremens

- Mabilis na pagtibok ng puso
- Pagtaas ng temperatura ng katawan
- Panginginig
- Kawalan ng abilidad na kontrolin ang paggalaw ng kalamnan
- Pagtaas ng presyon ng dugo
- Hindi normal na paghinga
- Pamamawis
- Nabagong estado ng kaisipan
- “Hallucinacion” / Guni-guni
- “Cardiovascular Collapse” at pagkamatay

Kalaganapan Ayon sa Kasarian at Edad

- Mas maraming kalalakihan ang naitalang manginginom kaysa sa kababaihan.
- Ang antas ng pagkasugapa sa alak ay mas mababa sa kababaihan kumpara sa kalalakihan.
- Pinakamataas ang insidente ng malakas na pag-inom o heavy drinking sa mga young adults.

Tanong:

- *Ano ang mga epekto ng alak sa katawan?*
  - *Sa simula*
  - *Sa kalaunan*
  - *Sa mahabang panahon*

Initial o Pasimulang Epekto ng Alak

- Lubos na kasiyahan / “euphoria” o hindi mapantayang kasiyahan
- Pagiging madaldal
- Pagiging “sociable” o palakaibigan
- Mababang kakayahan na magpigil / lowered inhibitions

Kalaunang Epekto

- Problema sa Pagbabalanse
- Pagsusuka
- Pagkaranas ng panghihina ng Peripheral Vision
- Nakakatulog / fall asleep
- Pagbagal ng kilos o galaw o reaction
- Pagkabulol
- “Black-out” at hindi na nakaka alala ng nangyari noon nasa impluwensya ng alak

Mga Pang-Matagalang Epekto

Ang labis na pag-iinom ay nagdudulot ng mga sumusunod na pinsala sa:

- Atay
- Pangtunaw (Digestive) na sistema
- Kardyobaskular (Cardiovascular) na sistema
- Pananggalang (Immune) sistema
- Endocrine system
- Nervous system

Mga Pangmatagalang Epekto

<u>Atay</u>

- Alkoholik Hepataytis

(Alcoholic hepatitis)

- Sirosis *(Cirrhosis)*

Mga Pangmatagalang Epekto

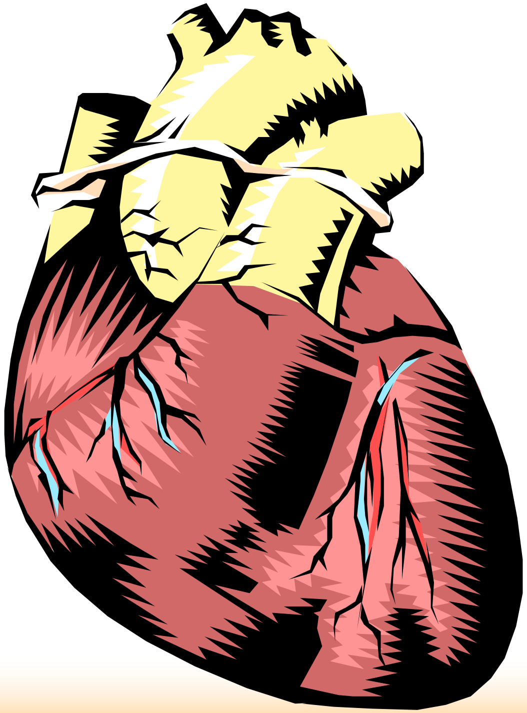
Pangtunaw na Sistema

- Pamamaga ng esophagus
- Kanser sa esophagus
- Paglaki ng daluyan ng dugo sa esophagus (madalas ay nakamamatay)
- *Pancreatitis*
- Kanser sa lalamunan, bituka, tumbong

Mga Pangmatagalang Epekto

Cardiovascular na Sistema

- Malubhang sakit sa puso
- Hindi pangkaraniwang tibok at paghina ng puso
- Mataas na presyon ng dugo
- Panganib ng stroke
- Pinsala sa platelets at komplikasyon sa dugo



Mga Pangmatagalang Epekto

Pananggalang na Sistema

- Pagkasira ng “white and red blood cells”
- Panganib na mas mahawa sa mga “infectious diseases” o mga nakakahawang sakit
- Pinsala sa “immune system” o sistemang pananggalang sa katawan

Mga Pang-Matagalang Epekto

Endokring Sistema

- *Diabetes*
- Pagbabago sa normal na paglabas ng reproductive hormones, growth hormone at testosterone
- Pagliit ng bayag sa lalaki at obaryo sa babae
- Mababang bilang ng tamod/ “sperm count” sa lalaki at itlog sa babae
- Kapansanang seksuwal sa lalaki at babae

Mga Pangmatagalang Epekto

Nervous System

- *Peripheral neuropathy*
- *Wernicke's syndrome*
- *Korsakoff's syndrome*
- Pinsala sa pag-iisip
- Pagliit ng utak
- Mga pagbabago sa functions ng brain cells

Tanong:

- *Anu-ano ang mga posibleng maging problema sa pag-uugali na dulot ng alak?*

Epekto sa Pag-uugali

- Karahasan sa asawa't anak
- Aksidente
- Problema sa pamilya
- Hindi maayos na relasyon sa katrabaho
- Madalas na pagliban o pagiging late sa pagpasok sa trabaho
- Kawalan ng trabaho dahil sa pagbaba ng antas/kalidad ng paggawa
- Pagiging marahas o pagiging biktima ng karahasan
- Pagmamaneho nang nakainom o *driving under the influence (DUI)*
- Pagkaaresto