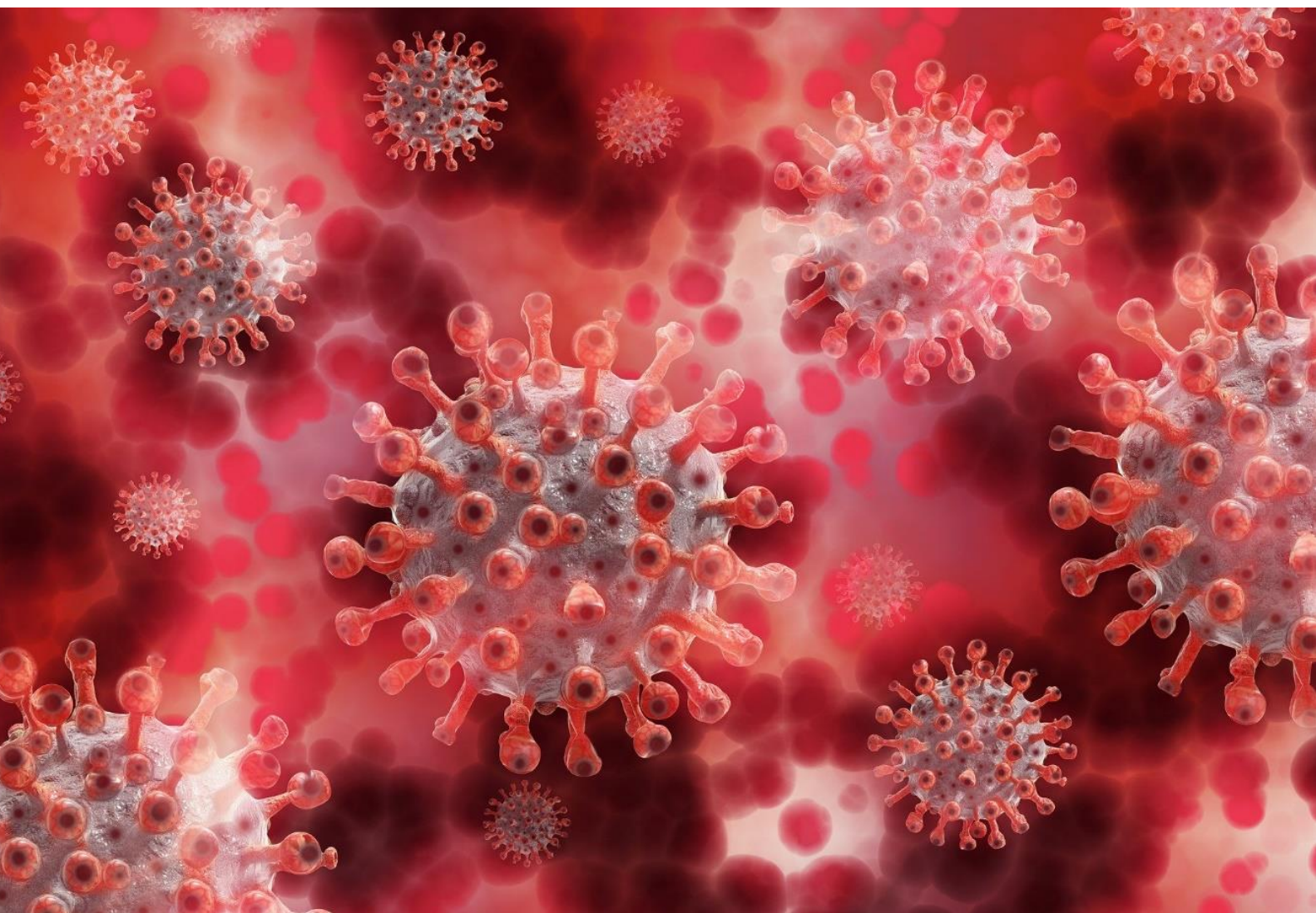


# ALKOHOLIS IR COVID-19: KĄ TU TURI ŽINOTI?



Valstybinis psichikos sveikatos centras  
2020 m.

## SVARBIAUSIA ATSIMINTI:

- *Alkoholio vartojimas jokia būdu neapsaugo jūsų nuo COVID-19.*
- *Etilo alkoholio (etanolio), esančio alkoholiniuose gėrimuose (vyne, aluje, degtinėje ir kt.) ir/ar buityje vartojamose priemonėse (pvz., dezinfekciniame skystyje), vartojimas sukelia didelę tiek trumpalaikę, tiek ilgalaikę žalą žmogaus organizmui, neatsižvelgiant į tai, kokiais kiekiais ir ką vartojate.*
- *Alkoholio vartojimas, ypač intensyvus, silpnina imuninę sistemą ir mažina gebėjimą susidoroti su infekcinėmis ligomis.*
- *Alkoholio vartojimas padidina ūmaus kvėpavimo distreso sindromo (ARDS), kuris yra viena sunkiausių COVID-19 komplikacijų, riziką.*
- *Alkoholis keičia jūsų mintis, sprendimus, jų priėmimą ir elgesį.*
- *Alkoholis padidina smurto ir prievartos atsiradimo tarpasmeniniuose santykiuose riziką ir dažnį. Neretai patiriantys smurtą asmenys pradeda vartoti alkoholį – tokia patiriama smurto įveikos strategija.. Šis „užburto rato“ efektas dar labiau didina nesantaiką, smurtą ir net provokuoja nužudymus ar savižudybes.*
- *Alkoholis nepadedą susidoroti su stresu, atvirkščiai, jis padidina panikos simptomus, gilina nerimo sutrikimus, depresiją ir kitus psichikos sutrikimus bei skatina smurtą šeimoje.*
- *Alkoholio vartojimas gali padidinti savižudybės riziką.*
- *Nors alkoholio vartojimo sutrikimai yra vieni iš labiausiai paplitusių psichikos sutrikimų pasaulyje, jie taip pat yra ir tarp labiausiai stigmatizuotų. Todėl žalingai vartojantiems alkoholį, priklausomiems asmenims kyla didesnė COVID-19 rizika ne tik dėl alkoholio poveikio jų sveikatai, bet ir dėl jų polinkio izoliuotis nuo kitų bei neigti savo sveikatos problemas.*
- *Alkoholis padidina riziką susižaloti ar mirti patekus į eismo įvykį, paskendus ar nukritus.*

## ĮSIDĖMĖTINA!!!

---

- ✓ *Alkoholio vartojimas COVID-19 nesunaikina, atvirkščiai, užsikrėtus padidina komplikacijų riziką.*
- ✓ *Alkoholis (kurio koncentracija ne mažesnė kaip 60 tūrio proc.) veikia kaip dezinfekavimo priemonė tik ant odos paviršiaus, tačiau nurytas tokio poveikio neturi. Atvirkščiai – jis silpnina imuninę sistemą, ilgina imuniteto susidarymo laiką ir mažina atsparumą virusui.*
- ✓ *Alkoholio vartojimas padidina rūkymo dažnį, o rūkymas yra susijęs su sudėtingesnėmis ir pavojingesnėmis COVID-19 komplikacijomis.*

# KĄ DARYTI IR KO NEDARYTI KARANTINO METU:

- ✚ *Visiškai nevartokite alkoholio, kad nepakenktumėte savo imuninei sistemai ir sveikatai bei nerizikuokite kitų sveikata.*
- ✚ *Būkite blaivūs, kad galėtumėte išlikti budrūs, greitai veikti ir priimti sprendimus dėl savo, artimųjų bei bendruomenės saugumo ir gerovės.*
- ✚ *Aptarkite su vaikais ir jaunimu problemas, susijusias su alkoholio vartojimu.*
- ✚ *venkite susibūrimų, kompanijų ir kitokių susiejimų, kur vartojamas alkoholis, nes tai didina riziką užsikrėsti COVID-19.*
- ✚ *Niekada nemišykite alkoholio su vaistais, net su vaistažolėmis ar nereceptinėmis priemonėmis. Tai gali susilpninti jų poveikį ar sustiprinti jį iki toksiško ir pavojingo. Ypač venkite alkoholio, jeigu vartojate centrinę nervų sistemą veikiančius vaistus (pvz., skausmą malšinančius, raminančius, migdomuosius vaistus, antidepresantus ir kt.), nes tai gali sutrikdyti jūsų kepenų veiklą, sukelti kepenų nepakankamumą ar kitas rimtas sveikatos problemas.*
- ✚ *Karantino metu rekomenduojama izoliuotis ir dirbti nuotoliniu būdu (jeigu tai įmanoma). Dirbdami laikykitės įprastų darbovietės taisyklių ir negerkite alkoholio, nes apsvaigus neįmanoma išlaikyti tinkamos darbinės būsenos, o tai sukelia neproduktyvumą ir didėja klaidų tikimybė.*
- ✚ *Alkoholis nėra būtina mitybos dalis ir neturėtų būti jūsų prioritetas, todėl venkite kaupti alkoholinius gėrimus namuose. Alkoholio laikymas ir kaupimas namuose skatina jį vartoti. Pinigus, kuriuos skirtumėte alkoholiniam gėrimams, geriau skirkite sveikai mitybai ar imunitetą stiprinančioms priemonėms.*
- ✚ *Užuot vartoję alkoholį, kad praleistumėte laiką namuose, pabandykite mankštą ar kitą fizinę veiklą. Fizinis aktyvumas stiprina imuninę sistemą, išlaiko budrumą ir didina atsparumą stresui.*
- ✚ *Nevartokite alkoholio savo vaikų ir paauglių akivaizdoje, tai padidina smurto, prievartos ir nepriežiūros riziką, ypač „perkrauto būsto situacijoje“ (kai nėra kur izoliuotis vienam nuo kito).*
- ✚ *Alkoholis, kuris vartojamas odos ar išorės dezinfekcijai, gali būti lengvai prieinamas, todėl svarbu, kad tokie produktai būtų nepasiekiami vaikams ir kitiems asmenims, kurie gali jais piktnaudžiauti ar eksperimentuoti.*
- ✚ *Jeigu atsiranda stiprus nerimas, depresinės ar savižudiškos mintys, skambinkite į psichologinio palaikymo linijas ar 112.*
- ✚ *Jeigu jūsų namuose vartojamas alkoholis, ir jūs esate smurto auka, susidarykite saugos planą: informuokite artimuosius, kaimynus, draugus, giminaičius, pareigūnus ir nedelsiant organizuokite „savievakuacijos“ planą. Kreiptis pagalbos skambindami į specialią liniją arba policiją.*
- ✚ *Jeigu jūs turite sunkumų su alkoholio vartojimu, atsispyrimu aplinkinių spaudimui jį vartot (pvz. kolegų, draugų ir kt. skatinimu kartu išgerti) ar kitų sunkumų, dabartinė padėtis (dėl karantino) yra unikali galimybė mesti gerti ar bent jau apriboti. Tačiau, tai nereiškia, kad esate vieni su savo neganda. Iškilus sunkumams skambinkite į psichologinio palaikymo linijas ar susisiekite su priklausomybės konsultantais, kurie suteiks reikalingą paramą ir pagalbą. Konsultacijos telefonu ar internetu suteikia daugiau galimybių išlikti anonimiškai, palaiko privatumą ir yra mažiau stigmatizuotos. Taip pat galite sukurti bičiulių ir savipagalbos grupę su žmogumi/žmonėmis, kuriuo/iais pasitikite ir su kuriuo/ias galite susisiekti prireikus papildomos pagalbos, tokios kaip internetinės konsultacija ir/ar dvasinė/psichologinė parama.*
- ✚ *Įsidėmėkite, kad karantino metu rekomenduojama fizinė, bet ne socialinė izoliacija: skambinkite, rašykite ir savo artimiesiems, draugams, kolegoms, kaimynams ir kt.. Naudokite naujus ir kūrybingus socialinio bendravimo būdus su kitais be tikro fizinio kontakto.*
- ✚ *Stenkitės kiek įmanoma išlaikyti savo kasdienybę, sutelkite dėmesį į dalykus, kuriuos galite kontroliuoti, o nerimą dėl to, ko negalite kontroliuoti, sumažinkite sportuodami, užsiimdami įdomia ir mėgstama veikla, atlikdami relaksacijos ar meditacijos pratimus.*
- ✚ *Venkite žiūrėti alkoholio reklamų per televiziją, žiniasklaidą, internetą bei laidų, straipsnių ir kt. veiklų, kuriose propaguojamas alkoholio vartojimas. Skaitykite tik patikimą informaciją ir venkite svetainių ir tekstų su melagingais ir klaidinančiais teiginiais, kurie susiję su alkoholio vartojimo nauda sveikatai ir imunitetui. Tokie teiginiai turėtų būti kategoriškai atmetami, nes nėra įrodymų, kad alkoholio vartojimas ką nors apsaugo nuo COVID-19 ir/arba daro teigiamą poveikį šios ligos eigai bei rezultatams. Saugokitės internete pateiktų teiginių, kad alkoholis suteikia bet kokią naudą jūsų izoliacijos namuose ar karantino laikotarpiu jūsų sveikatai, psichikai ir kt. Venkite bet kokių internetinės svetainės ar socialinės žiniasklaidos skelbimų apie siūlomus alkoholinių gėrimų internetinius pardavimus ir pristatymus į namus.*
- ✚ *Jei nevartojate alkoholio, niekam neleiskite jūsų įtikinti pradėti.*

Parengta remiantis PSO rekomendacijomis.

Internetinė prieiga:

[https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf)

# *SVARBIAUSIA ATSIMINTI:*



*Jokiu būdu negalima  
gerti jokių alkoholinių gėrimų  
kaip priemonės išvengti  
COVID-19 infekcijos  
ar gydytis nuo jos.*

Informaciją parengė:  
Priklausomybės ligų skyriaus vyr. specialistė  
**Lina Ignatavičiūtė**