የተበታተኑ ትዉስታዎች፦ በአልኮል የሚመጡ ጊዜያዊ ራስን መሳቶች

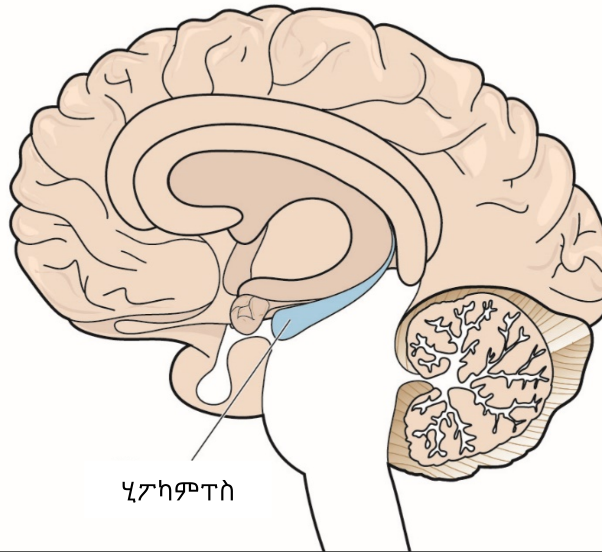
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

በቅርብ አመታት ዉስጥ በጊዜያዊነት ራስን እስኪስቱ ድረስ መጠጣት ታዋቂነትን ያተረፈ የፖፕ ባህል እየሆነ ነዉ። ጊዜያዊ ራስን መሳት ከመጠን በላይ የሆነ አልኮል በመዉሰድ የሚመጣና በመስከር ጊዜ የማስታወስ ችሎታ እንዲዛባ በማድረግ ከፍ እያለ ወደሚሄድ የአካል ጉዳትና ሌሎች ጉዳቶች የመጋለጥ እድልን ይጨምራል። በየትኛዉም የእድሜ ክልል ዉስጥ የትኛዉም አይነት የአጠጣጥ ልምድ ይኑር፣ እነዚህ ጉዳቶች አልኮል በሚጠጣ በማንኛዉም ሰዉ ላይ ሊደርስ ይችላል። በዚህ እዉነታ ዙሪያ፣ የተለመደ ነገር ግን በጣም አሳሳቢ በሆነዉ አልኮልን በአግባቡ ያለመዉሰደ በተመለከተ በጥንቃቄ እንዳስሳለን።

በራስ ሰር(አዉቶማቲካዊ) የተፈጠሩ ስእላዊ ገለጻዎችና ጊዜያዊ ራስን መሳቶች ምንድን ናቸው?

ከአልኮል ጋር የተገናኙ ጊዜያዊ ራስን መሳቶች በግለሰቡ የማስታወስ ችሎታ ዉስጥ ያሉ ክፍተቶች ሲሆኑ በሚሰክሩበት ጊዜ የሚፈጠሩ ክስተቶች ናቸዉ። እነዚህ ክፍተቶች የሚከሰቱት ትዉስታዎችን ከአጭር ጊዜ ወደ ረጅም ጊዜ ክምችት ማለትም በአንጎል ክፍል ሂፖካምፐስ (hippocampus) የሚባሉ የማስታወስ ማጠናከሪያዎች መተላለፊያ በጊዜያዊነት ለመገደብ በሚል ግለሰቡ በቂ አልኮል ሲወስድ ነዉ።

አልኮልን በአግባቡ አለመጠቀም ሂፖካምፐስ ትውስታዎችን እንዳያስቅምጥ ይከለክላል።



ጊዜያዊ ራስን የመሳት አይነቶች

ሁለት አይነት ጊዜያዊ ራስን የመሳት አይነቶች አሉ፤ የሚተረጎሙትም ማስታወስ ላይ በሚያሳድሩት የጉዳት ክብደት ነዉ። በጣም የተለመደዉ አይነት “የተቆራረጠ ጊዜያዊ ራስን መሳት” የሚባለዉ ሲሆን የሚታወቅበትም ለድርጊቶች ቁርጥ ቁርጥ ያለ ትዉስታ ሆኖ እንደ “ደሴቶች” አይነት በመሃላቸው ያሉትን ጊዜያት የማያስታዉሱ ትውስታዎች ናቸዉ። ይህ አይነቱ አንዳንዴ grayout ወይም brownout ይባላል።

ብዙ ጊዜ ለሰአታት የሚቆይ ፍጹም የመርሳት ችግር “en bloc” ጊዜያዊ ራስን መሳት ይባላል። በዚህ ከባድ ጊዜያዊ ራስን የመሳት አይነት፣ የክስተቶች ትውስታ ቅርጽ መያዝ አይችሉም ስለዚህ በተለምዶ ለመመለስ አይቻልም። በቀላሉ የሚሆነዉ ክስተቶቹ እንዳልተፈጸሙ አይነት ነዉ።

ጊዜያዊ ራስን መሳት መቼ ይከሰታል?

ጊዜያዊ ራስን መሳቶች በደም ዉስጥ ባለዉ የአልኮል ክምችቶች መጠን (BACs) 0.16 ፐርሰንት ላይ ይጀምራል (ሲጠጋጋ ሁለት እጥፍ የሚሆን የማሽከርከር መጠን እንደማለት ነዉ)። በእነዚህ BACዎች፣ ብዙ የግንዛቤ ችሎታዎች(ለምሳሌ፡- የስሜት ግፊት

ቁጥጥር፣ ትኩረት፣ ፍርድ እንዲሁም ዉሳኔ ማስተላለፍ) በከፍተኛ ሁኔታ ይጎዳሉ። በዚህ ከፍተኛ BACዎች ላይ የሚኖረዉ የጉዳት መጠን የስካሩን ደረጃ ጊዜያዊ ራስን ከመሳት ጋር ስለሚያገናኘዉ አደገኛ ይሆናል።

በጣም ዝቅተኛ በሆነ BACዎች ባላቸዉ በሚጠጡና የእንቅልፍና የጸረ-ጭንቀት መድሃኒት በሚወስዱ ሰዎች ጊዜያዊ ራስን መሳት ሊከሰት ይችላል።

ምርምር እንደሚያሳየዉ ጊዜያዊ ራስን መሳት በአብዛኛዉ ሊከሰት የሚችለዉ አልኮል በደም ዉስጥ በፍጥነት ሲገባና የ BAC መጠንን በቶሎ እንዲጨምር ሲያደርግ ነዉ። ይህ ሊሆን የሚችለዉ አንድ ሰዉ በባዶ ሆዱ ከጠጣ ወይም በአጭር ጊዜ ዉስጥ ከመጠን በላይ የሆነ አልኮል ከወሰደ ነዉ። በአማካይ ሴቶች ከወንዶች በክብደት ስለሚያንሱ እንዲሁም ፓዉንድ ከፓዉንድ ሲነጻጸር ትንሽ ዉሃ በሰዉነታቸዉ ውስጥ ስለሚኖር በእያንዳንዱ መጠጥ ከወንዶቹ ይልቅ ትልቅ የ BAC ደረጃ ላይ በፍጥነት ይደርሳሉ። ይህም ለምን ሴቶች ጊዜያዊ ራስን ለመሳት አደጋ ለምን በይበልጥ ተጋላጭ እንደሆኑ ያሳያል።

ጊዜያዊ ራስን መሳት ከፍተኛ በሆነ BACs ላይ በመከሰቱ ምክንያት፣ ከመጠን በላይ በመጠጣት ማለትም የአንድ ግለሰብን የ BAC መጠን ወደ 0.08 ፐርሰንት ወይም ከዚያ በላይ የሚያደርግ የአጠጣጥ ልምድ በመከተል የሚመጣ ነዉ። ይህ በተለምዶ የሚከሰተዉ ለሴቶች ከ 4 መጠጥ በኋላና ለወንዶች ደግሞ 5 መጠጥ በኋላ ባለዉ 2 ሰአታት ዉስጥ ነዉ። በእዉነቱ ጊዜያዊ ራስን የመሳት ችግር የሚያጋጥማቸዉ ብዙ ሰዎች ከፍተኛ የሆነ የመጠጣት ጥንካሬ ባህሪይ ላይ የተሳተፉ ሲሆን ይህም ለወንዶችም ይሁን ለሴቶች ከመጠን በላይ መጠጣት ደረጃን ቢያንስ በሁለት እጥፍ የሚበልጥ ነዉ።

ጊዜያዊ ራስን መሳት ከአልኮል ጋር የተገናኘ ችግር ምልክት ነዉ?

በኮሌጅ ተማሪዎችና በወጣቶች ላይ የተደረገ ምርምር እንደሚያሳየዉ ጊዜያዊ ራስን የመሳት ድግግሞሽ ሌሎች ከአልኮል ጋር የተገናኙ ጉዳቶችን ሊገምት ይችላል (ለምሳሌ፡- ስራ ወይም ትምህርት ቤት መቅረት፣ ዝቅተኛ የሆነ የትምህርት ደረጃ ዉጤት[GPA]፣ መጎዳት፣ ድንገተኛ ክፍል መግባት፣ መታሰር፣ ወይም ሌሎች ጎጂ ነገሮችን ማድረግ) በጊዜያዊነት ራስን ስለመሳት ያሉ ጥያቄዎች መደበኛ በሆነዉ የህክምና ጉብኝት ጊዜ ላይ ከአልኮል ጋር የተገናኙ ጉዳቶችን በቀላሉ ለመለየት ይዉላሉ።

ጊዜያዊ ራስን መሳት አልኮልን በአግባቡ ያለመጠቀም የግድ ምልክቶች ናቸዉ ማለት አይደለም ይሁን እንጂ አንዱን እንኳ ከገጠመ ጭንቀት እንዲፈጠር ምክንያት ስለሚሆን ሰዎች ከአልኮል ጋር ባላቸዉ ግንኙነት በጥንቃቄ ማመዛዘን እንደሚገባቸዉና ስለራሳቸዉ መጠጥ አወሳሰድ ከጤና ባለሙያ አቅራቢዎቻቸዉ ጋር እንዲወያዩ ለማድረግ ነዉ።

ጊዜያዊ ራስን መሳትና ፌንት መሆን ሲነጻጸር

ጊዜያዊ ራስን መሳት “ፌንት መሆን” ጋር አንድ አይነት አይደለም ይህም ማለት ከፈተኛ በሆነ የአልኮል አጠቃቀም ምክንያት የሚመጣ እንቅልፍ ወይም ህሊናን መሳት ነዉ።

ጊዜያዊ ራስን በመሳት ወቅት ግለሰቡ ንቃት ይኖረዋል ግን አእምሮዉ አዳዲስ ትዉስታዎችን እየፈጠረ አይደለም። ግለሰቡ በጠጣዉ መጠጥ ብዛት ላይ ተመርኩዞ፣ ጊዜያዊ ራስን ከመሳት ወደ ፌንት ምንቀል ሊሻገር ይችላል።

ስለ አልኮልና ስለ ጤናዎ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት እባክዎ https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov ን ይጎብኙ።

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
https://www.niaaa.nih.gov • 301–443–3860

ሜይ 2021 ላይ ዘምኗል