**Anxietatea si alcoolul**

**Persoanele anxioase pot avea tendinta de a consuma alcool pentru a reusi sa se relaxeze in anumite momente tensionate. Ei bine, efectul obtinut poate fi advers, mai ales a doua zi. Anxietatea aparuta pe fondul mahmurelii este o problema des intalnita la pacientii anxiosi.**

O bautura consumata ocazional nu reprezinta un pericol pentru pacientul anxios, insa daca bauturile alcoolice sunt consumate pentru controlarea simptomelor anxietatii ori a atacurilor de panica, lucrurile pot lua o intorsatura nedorita. Abuzul de bauturi alcoolice poate astfel sa se transforme fie in factor declansator al atacurilor de panica, fie in [dependenta de alcool](https://doc.ro/sanatate/cum-putem-scapa-de-dependenta-de-alcool%22%20%5Ct%20%22_blank) – in niciuna dintre situatii, pacientul nu este avantajat.

### **Care este legatura dintre abuzul de alcool si anxietate?**

Probabil ca te intrebi de ce apare anxietatea ori de ce aceasta este mai agresiva dupa o noapte in care consumi alcool in mod abuziv. Ei bine, exista mai multe motive pentru care apare anxietatea pe fondul mahmurelii:

**Deshidratarea organismului –**in primul rand, alcoolul are un efect diuretic, ceea ce inseamna ca a doua zi apare deshidratarea care, la randul ei, poate cauza dureri de cap si ameteli. Aceste simptome pot fi un factor declansator pentru pacientul anxios, cauzandu-i acestuia fie un [atac de panica,](https://doc.ro/totul-despre-depresie-si-anxietate/dieta-regimul-alimentar-pentru-cei-cu-atacuri-de-panica%22%20%5Ct%20%22_blank) fie o agravare a anxietatii.

**Scade nivelul de zahar din sange, dar si cel de serotonina din creier –**nivelul de zahar din sange inregistreaza o scadere dupa ce consumi alcool in mod abuziv, la fel si cel se serotonina. Asta inseamna ca apar tristetea accentuata si chiar si gandurile depresive. Anxietatea dupa o noapte in care ai consumat alcool poate persista cateva ore sau chiar o zi intreaga, de aceea mahmureala poate fi greu de suportat daca suferi de anxietate generalizata.

**Sistemul nervos este mai alert decat de obicei –**sistemul nervos central devine hiperactiv atunci cand organismul se straduieste sa combata efectele nedorite ale intoxicatiei cu alcool. Astfel, apar senzatii precum tremurul, sensibilitatea la lumina/ sunete si insomniile, iar toate acestea adancesc anxietatea.

**Apare incapacitatea de concentrare –**dupa o noapte in care ai consumat alcool in mod abuziv, pot aparea simptome precum problemele de concentrare sau senzatia de dezorientare, care contribuie la accentuarea anxietatii si la declansarea unui atac de panica.

### **Cum poti evita anxietatea pe aparuta pe fondul mahmurelii?**

Bineinteles, evitarea consumului de alcool reprezinta cea mai eficienta metoda prin care se poate preveni anxietatea de a doua zi, aparuta pe fondul mahmurelii.

nsa daca vrei totusi sa consumi alcool, macar la ocaziile speciale, exista cateva metode care te vor ajuta sa previi anxietatea de a doua zi:

* Opreste-te din baut in momentul in care simti ca te ametesti. Astfel, reduci riscul de mahmureala, deci si pe cel de anxietate.
* Alege intelept bautura consumata – bauturile inchise la culoare precum vinul rosu sau whiskey-ul contin o cantitate mai mare de toxine in comparatie cu vodca.
* Bea apa din belsug pe parcursul noptii, astfel incat sa eviti deshidratarea.
* Mananca pe saturate inainte de a consuma alcool pentru ca altfel te vei ameti mai repede. Iar asta inseamna ca vei avea o mahmureala mai puternica, deci sanse mai mari de atacuri de panica sau anxietate.
* Bea 2 pahare pline cu apa inainte de culcare pentru a te asigura ca organismul are resursele necesare pentru a nu se deshidrata din cauza alcoolului consumat.

### **Cand anxietatea pe fondul mahmurelii tradeaza probleme cu alcoolul?**

Exista situatii in care este vorba despre ceva mai serios decat mahmureala: sevrajul. Dependentii de alcool pot simti, in urma opririi consumului, pe langa mahmurela si simptome specifice sevrajului. In afara de greata, tremur, varsaturi si stare de rau, sevrajul se manifesta si prin anxietate, atacuri de panica, depresie si halucinatii.

Este important ca pacientul sau cei apropiati acestuia sa observe sevrajul cat mai devreme, astfel incat dependenta de alcool sa fie tratata la timp.