**Тривожність та алкоголь**

Алкоголь є поширеним механізмом подолання тривоги.

За даними Американської асоціації тривоги та депресії (ADAA), близько 20 відсотків людей із соціальним тривожним розладом також страждають від зловживання алкоголем або залежності, а недавнє дослідження показало, що ці два розлади мають більш сильний зв’язок серед жінок.

Алкоголь дійсно пригальмовує наш мозок, і знімає певні блоки. Чому? Бо він імітує дію гама-амінобутирової кислоти, гальмівного нейромедіатора. Саме гама-амінобутирату бракує мозкові людей, що переживають посттравматичне порушення. До того ж алкоголь блокує дію нейромедіатору збудження, глутамату. Тож гальмування алкоголем і зняття тривожності певною мірою діє.

Хоча алкоголь тимчасово стимулює "хімічні речовини для щастя" в мозку (імітує дію окситоцину, нейромедіатору та гормону), який виділяється коли нам добре і затишно із кимось, коли ми кохаємося чи просто обіймаємося, а також коли ми перебуваємо серед однодумців чи під час пологів. Медіа охрестила окситоцин гормоном любові, але це хибне визначення. Так ось, саме подібність дії алкоголю до дії окситоцину робить оточення привабливішими в очах п’яненької людини, і допомагає долати страх соціуму. Ви відчуваєте себе щасливішими та менш тривожними, але тут все хороше і закінчується: через кілька годин після вживання алкоголь може підвищити рівень тривоги.

Коли алкоголь починає зникати, ви, ймовірно, будете відчувати себе більш тривожними, втомленими і пригніченими, ніж до того, як випили. Надмірне вживання алкоголю також може призвести до похмілля – із такими симптомами, як нудота, запаморочення, головний біль, зневоднення та низький рівень цукру в крові – що ще більше сприятиме проблемі тривоги.

Але це ще не все, надмірне вживання алкоголю збільшує ризик хронічних захворювань та інших психічних розладів. Крім того, безпечної дози не існує, і вживати його не можна людям за кермом і вагітним жінкам.

Одне дослідження виявило значний зв’язок між рівнем споживання алкоголю та проблемами психічного здоров’я та успішністю. Студенти, які вживали алкоголь у надлишку, частіше відчували помірний/високий психологічний дистрес і частіше відчували академічні проблеми.

Рекомендація:

Якщо вам часто буває тривожно, виключіть алкоголь. Потім, коли ви навчитеся керувати симптомами тривоги, ви зможете час від часу пити.