

W ostatnich latach picie alkoholu do stanu niepamięci stało się częste w popkulturze. Stan niepamięci wywołany przez spożycie alkoholu może prowadzić do upośledzenia pamięci zdarzeń, które miały miejsce podczas upojenia alkoholowego, a także znacznie zwiększonego ryzyka urazów i innych szkód. Mogą one występować u każdego, kto spożywa alkohol, bez względu na wiek lub poziom doświadczenia z piciem alkoholu. W tym arkuszu informacyjnym przyjrzymy się tej często występującej, lecz głęboko niepokojącej konsekwencji nadużywania alkoholu.

### Co to są stany niepamięci?

Stany niepamięci związane z alkoholem to luki w pamięci osoby w przypadku zdarzeń, które wystąpiły podczas upojenia alkoholowego. Luki te występują, gdy dana osoba wypije ilość alkoholu wystarczającą do tymczasowego zablokowania przenoszenia wspomnień z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej – znanego jako konsolidacja pamięci – w obszarze mózgu zwanym hipokampie.

### Rodzaje stanów niepamięci

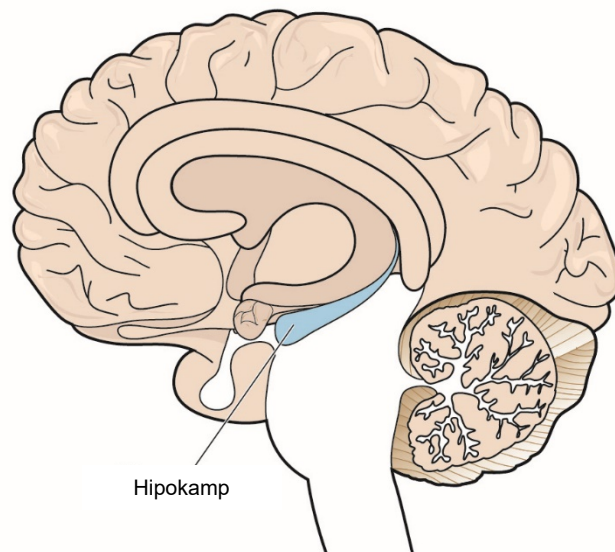
Istnieją dwa rodzaje stanów niepamięci; są one definiowane według nasilenia upośledzenia pamięci. Najczęstszy rodzaj to „fragmentaryczny zanik pamięci”, który charakteryzuje się niepełnymi wspomnieniami o wydarzeniach, z „wyspami” wspomnień przedzielonymi okresami braku pamięci. Ten typ jest czasami określany jako „brownout”.

Całkowita amnezja, często trwająca kilka godzin, jest określana jako zanik pamięci „en bloc”. W przypadku tej ciężkiej postaci zaniku pamięci, nie powstają wspomnienia o zdarzeniach i zazwyczaj nie można ich odzyskać. Jest tak, jakby te zdarzenia po prostu nigdy nie miały miejsca.

### Kiedy zdarzają się zaniki pamięci?

Zaniki pamięci zwykle rozpoczynają się, kiedy stężenie alkoholu we krwi (blood alcohol concentration, BAC) przekracza około 0,16 procent (prawie dwa razy więcej niż wartość graniczna, powyżej której prowadzenie samochodu nie jest dozwolone). W przypadku tych BAC większość zdolności poznawczych (np. kontrola impulsów, uwaga, osąd i podejmowanie decyzji) jest znacznie upośledzona. Poziom upośledzenia, który występuje przy tak wysokich stężeniach BAC, sprawia, że poziom upojenia związany z zanikiem pamięci szczególnie niebezpieczny.

Nadużywanie alkoholu może uniemożliwić zachowywanie wspomnień przez hipokamp



Zaniki pamięci mogą występować przy znacznie niższych BAC u osób pijących alkohol i przyjmujących leki przeciwlękowe.

Badania wskazują, że zaniki pamięci są bardziej prawdopodobne, gdy alkohol szybko przedostaje się do krwiobiegu, powodując szybki wzrost BAC. Może to nastąpić, jeśli ktoś pije na pusty żołądek lub spożywa dużo alkoholu w krótkim czasie. Ponieważ kobiety, średnio, ważą mniej niż mężczyźni i, kilogram do kilograma, ich organizmy zawierają mniej wody, zwykle osiągają wyższe szczytowe poziomy BAC niż mężczyźni przy każdym picu i osiągają je szybciej niż mężczyźni. Pomaga to wyjaśnić, dlaczego bycie kobietą wydaje się być czynnikiem ryzyka w zakresie wystąpienia zaniku pamięci.

Ponieważ zaniki pamięci występują przy wysokich wartościach BAC, często wynikają z obfitego picia, definiowanego jako wzorec picia, który zwiększa wartość BAC u danej osoby do 0,08 procent lub więcej. Zwykle następuje to po 4 drinkach w przypadku kobiet i 5 drinkach w przypadku mężczyzn – w ciągu około 2 godzin. W rzeczywistości wiele osób, u których występują zaniki pamięci, robi to po zaangażowaniu się w zachowanie znane jako picie alkoholu o wysokiej intensywności, co definiuje się jako spożywanie alkoholu na poziomie co najmniej dwukrotnie wyższym niż wartości progowe dla upijania się określone dla kobiet i mężczyzn.

### Czy zaniki pamięci są oznaką problemu związanego z alkoholem?

Badania prowadzone wśród studentów i innych młodych osób dorosłych wykazały, że częstość występowania zaników pamięci pozwala przewidzieć inne konsekwencje związane z alkoholem (takie jak opuszczanie pracy lub szkoły, uzyskanie niższej średniej ocen w szkole [GPA], uszczerbek na zdrowiu, znalezienie się na oddziale ratunkowym, aresztowanie lub wystąpienie innych negatywnych wyników). Pytania dotyczące zaników pamięci podczas rutynowych wizyt lekarskich mogą służyć jako ważne, proste badanie przesiewowe pod kątem ryzyka wystąpienia szkód związanych z alkoholem.

#### Zaniki pamięci a utrata świadomości

Termin „zanik pamięci” nie jest tożsamy z „utrata świadomości”, która oznacza zaśnięcie lub utratę przytomności w wyniku spożycia zbyt dużej ilości alkoholu.

Podczas zaniku pamięci dana osoba nie śpi, lecz jej mózg nie tworzy nowych wspomnień. W zależności od tego, jak dużo wypita dana osoba, możliwe jest przejście od zaniku pamięci do utraty świadomości.

Zaniki pamięci nie muszą być oznaką zaburzeń związanych ze spożywaniem alkoholu, ale wystąpienie choćby jednego zaniku jest powodem do niepokoju i powinno nakłonić daną osobę do rozważenia swojej relacji z alkoholem i porozmawiania ze swoim lekarzem na temat spożywania alkoholu.

Więcej informacji na temat wpływu alkoholu na stan zdrowia można znaleźć na stronie:

<https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Aktualizacja: maj 2021 r.