



በቅርብ አመታት ውስጥ በጊዜያዊነት ራስን እስኪስቱ ድረስ መጠጣት ታዋቂነትን ያተረፈ የፖፕ ባህል እየሆነ ነው። ጊዜያዊ ራስን መሳት ከመጠን በላይ የሆነ አልኮል በመውሰድ የሚመጡና በመስከር ጊዜ የማስታወስ ችሎታ እንዲዘባ በማድረግ ከፍ እያለ ወደሚሄድ የአካል ጉዳትና ሌሎች ጉዳቶች የመጋለጥ እድልን ይጨምራል። በየትኛውም የእድሜ ክልል ውስጥ የትኛውም አይነት የአጠጣጥ ልምድ ይኑር፣ እነዚህ ጉዳቶች አልኮል በሚጠጣ በማንኛውም ሰዓት ላይ ሊደርስ ይችላል። በዚህ እውነታ ዙሪያ፣ የተለመደ ነገር ግን በጣም አሳሳቢ በሆነው አልኮልን በአግባቡ ያለመውሰድ በተመለከተ በጥንቃቄ እንዳስሰላን።

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

ከአልኮል ጋር የተገናኙ ጊዜያዊ ራስን መሳቶች በግለሰቡ የማስታወስ ችሎታ ውስጥ ያሉ ክፍተቶች ሲሆኑ በሚሰክሩበት ጊዜ የሚፈጠሩ ክስተቶች ናቸው። እነዚህ ክፍተቶች የሚከሰቱት ትውስታዎችን ከአጭር ጊዜ ወደ ረጅም ጊዜ ክምችት ማለትም በአንጎል ክፍል ሂፖካምፕስ (hippocampus) የሚባሉ የማስታወስ ማጠናከሪያዎች መተላለፊያ በጊዜያዊነት ለመገደብ በሚል ግለሰቡ በቂ አልኮል ሲወስድ ነው።

ጊዜያዊ ራስን የመሳት አይነቶች

ሁለት አይነት ጊዜያዊ ራስን የመሳት አይነቶች አሉ፤ የሚተረጎሙትም ማስታወስ ላይ በሚያሳድሩት የጉዳት ክብደት ነው። በጣም የተለመደው አይነት “የተቆራረጠ ጊዜያዊ ራስን መሳት” የሚባለው ሲሆን የሚታወቅበትም ለድርጊቶች ቁርጥ ቁርጥ ያለ ትውስታ ሆኖ እንደ “ደሴቶች” አይነት በመሃላቸው ያሉትን ጊዜያት የማያስታወሱ ትውስታዎች ናቸው። 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 የሚሆነው ክስተቶቹ እንዳልተፈጸሙ አይነት ነው።

ጊዜያዊ ራስን መሳት መቼ ይከሰታል?

ጊዜያዊ ራስን መሳቶች በደም ውስጥ ባለው የአልኮል ክምችቶች መጠን (BACs) 0.16 ፐርሰንት ላይ ይጀምራል (ሲጠጋጋ ሁለት እጥፍ የሚሆን የማሽከርከር መጠን እንደሚሆን ነው)። በእነዚህ BACዎች፣ ብዙ የግንዛቤ ችሎታዎች(ለምሳሌ፡- የስሜት ግፊት



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

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

ምርምር እንደሚያሳየው ጊዜያዊ ራስን መሳት በአብዛኛው ሊከሰት የሚችለው አልኮል በደም ውስጥ በፍጥነት ሲገባና የ BAC መጠንን በቶሎ እንዲጨምር ሲያደርግ ነው። ይህ ሊሆን የሚችለው አንድ ሰው በባዶ ሆዱ ከጠጣ ወይም በአጭር ጊዜ ውስጥ ከመጠን በላይ የሆነ አልኮል ከወሰደ ነው። በአማካይ ሴቶች ከወንዶች በክብደት ስለሚያንሱ እንዲሁም ስሜንድ ከሰውንድ ሲነጻጸር ትንሽ ዉሃ በሰውነታቸው 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 ነው። ይህ በተለምዶ የሚከሰተው ለሴቶች ከ 4 መጠጥ በኋላና ለወንዶች ደግሞ 5 መጠጥ በኋላ ባለው 2 ሰአታት ውስጥ ነው። በእዉነቱ ጊዜያዊ ራስን የመሳት ችግር የሚያጋጥሟቸው ብዙ ሰዎች ከፍተኛ የሆነ የመጠጣት ጥንካሬ ባህሪ ላይ የተሳተፉ ሲሆን ይህም ለወንዶቻቸው ይሁን ለሴቶች ከመጠን በላይ መጠጣት ደረጃን ቢያንስ በሁለት እጥፍ የሚበልጥ ነው።

ጊዜያዊ ራስን መሳት ከአልኮል ጋር የተገናኘ ችግር ምልክት ነው?

በኮሌጅ ተማሪዎችና በወጣቶች ላይ የተደረገ ምርምር እንደሚያሳየው 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 በሆነው የህክምና ጉብኝት ጊዜ ላይ ከአልኮል ጋር የተገናኙ ጉዳቶችን በቀላሉ ለመለየት ይዉላሉ።

ጊዜያዊ ራስን መሳትና ፊንት መሆን ሲነጻጸር ጊዜያዊ ራስን መሳት “ፊንት መሆን” ጋር አንድ አይነት አይደለም ይህም ማለት ከፈተኛ በሆነ የአልኮል አጠቃቀም ምክንያት የሚመጣ እንቅልፍ ወይም ህሊናን መሳት ነው። ጊዜያዊ ራስን በመሳት ወቅት ግለሰቡ ንቃት ይኖረዋል ግን አእምሮው አዳዲስ ትውስታዎችን እየፈጠረ አይደለም። ግለሰቡ በጠጣው መጠጥ ብዛት ላይ ተመርኩዞ፣ ጊዜያዊ ራስን ከመሳት ወደ ፊንት ምንቀል ሊሻገር ይችላል።

ጊዜያዊ ራስን መሳት አልኮልን በአግባቡ ያለመጠቀም የግድ ምልክቶች ናቸው ማለት አይደለም ይሁን እንጂ አንዱን እንኳ ከገጠመ ጭንቀት እንዲፈጠር ምክንያት ስለሚሆን ሰዎች ከአልኮል ጋር ባላቸው ግንኙነት በጥንቃቄ ማመዛዘን እንደሚገባቸውና ስለራሳቸው መጠጥ አወሳሰድ ከጤና ባለሙያ አቅራቢዎቻቸው ጋር እንዲወያዩ ለማድረግ ነው።

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



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