



Pamięć, koncentracja, szybkość myślenia, regulacja emocji – to wszystko funkcje naszego mózgu, które pozwalają nam dobrze żyć. Jednak jest sporo czynników, które mogą je zaburzać – jednym z nich jest picie alkoholu. O ile krótkotrwałe picie wpływa na funkcje neuropsychologiczne na chwilę, o tyle nadużywanie alkoholu upośledza je na wiele miesięcy, nawet po zaprzestaniu picia. Jakość życia obniża się, a ryzyko „zapijania” trudności rośnie. Badacze z Wielkiej Brytanii przeanalizowali, ile czasu potrzebuje mózg osoby nadużywającej alkoholu, by wrócić do zdrowia.

Funkcje neuropsychologiczne odnoszą się do różnych umiejętności i procesów mentalnych, które są kontrolowane przez mózg. Obejmują one takie dziedziny, jak percepcja, uwaga, pamięć, myślenie, język, funkcje wykonawcze (takie jak planowanie, organizacja, kontrola impulsów) oraz wiele innych. Badanie funkcji neuropsychologicznych polega na ocenie wyżej wymienionych umiejętności i procesów za pomocą specjalnych testów, aby zrozumieć, jakie obszary mózgu są zaangażowane i jak na daną funkcję wpływają różne czynniki, takie jak urazy, zaburzenia neurologiczne, choroby psychiczne, itp.

Do czynników silnie zaburzających funkcje neuropsychologiczne należy również picie alkoholu. Alkohol może zaburzać:

- zdolność mózgu do przetwarzania i przechowywania informacji, co prowadzi do problemów z pamięcią krótko- i długotrwałą,
- zdolność do koncentracji i utrzymania uwagi, co może prowadzić do trudności w wykonywaniu złożonych zadań i podejmowaniu decyzji,
- funkcje wykonawcze: umiejętność planowania, organizacji, regulacji zachowań i kontrolowania impulsów,
- przetwarzanie informacji, co może objawiać się poprzez opóźnienia w reakcjach i trudności w szybkim myśleniu,
- regulację emocji, prowadząc do zmian nastroju, w tym wzrostu agresji, depresji lub

lęku.

Długotrwałe nadużywanie alkoholu może również prowadzić do trwałych zmian strukturalnych i funkcjonalnych w mózgu, takich jak zmniejszenie objętości mózgu, szczególnie w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze. Ponadto, nadmierne picie alkoholu może zwiększać ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych, takich jak [otępienie i zaburzenia neurologiczne](#).

Czy wystarczy przestać pić, by przywrócić mózgowi pełną sprawność? Naukowcy z Uniwersytetu w Liverpoolu postanowili zbadać, ile czasu potrzebuje mózg, by zregenerować straty wywołane nadużywaniem alkoholu. Do tej pory opinie na temat możliwości mózgu w okresie abstynencji były niespójne i z tego powodu badacze przeanalizowali szesnaście różnych badań na ten temat.

Okazuje się, że większość funkcji neuropsychologicznych odbudowywało się w ciągu 6–12 miesięcy od momentu zaprzestania picia alkoholu. Głównymi funkcjami, które z czasem wracały do normy, to koncentracja uwagi, funkcje wykonawcze, percepcja i pamięć. Należy dodać, że podstawowa szybkość przetwarzania informacji i „aktualizacja” pamięci roboczej powróciły wcześniej niż inne wyżej wymienione funkcje neuropsychologiczne. Co ciekawe, wyniki na temat tempa odzyskiwania zdolności myślenia konceptualnego i sprawnego logicznego myślenia były niespójne, co oznacza, że w tym wypadku sporo zależy od indywidualnego przebiegu zmian u badanych pacjentów.

Wyniki te dostarczają dowodów na to, że przywrócenie większości funkcji jest możliwe, choć wymaga to czasu i zaangażowania – nie tylko abstynencja, ale dbałość o ogólny stan zdrowia, aktywny styl życia mają wpływ na tempo powrotu do pełni sprawności umysłowej.

Źródło:

[Recovery of neuropsychological function following abstinence from alcohol in adults diagnosed with an alcohol use disorder: Systematic review of longitudinal studies](#), 2024