

Antwoorden en verduidelijking kennisquiz

1. Het juiste antwoord is B. Overmatig drinken verergert depressieve klachten. Te veel drinken is vaak zelfs de veroorzaker van een depressie. Na het stoppen met drinken staan mensen binnen enkele weken al op een meer positieve manier in het leven. Voor slechts een kleine groep drinkers geldt dat ze last blijven houden van depressieve klachten na het stoppen met overmatig alcoholgebruik. Een depressie kan niet effectief behandeld worden zolang men blijft drinken.
2. Het juiste antwoord is C. Alcohol lijkt het goed te doen als inslaapmiddel maar het verhindert een gezonde slaap. Het kan slaapproblemen juist veroorzaken en versterken. Minder drinken of op een ander tijdstip kan de slaapklachten verhelpen. De verwerkingsprocessen die zich afspelen in de hersenen, functioneren slechter als mensen alcohol hebben gedronken. Je rust dus minder goed uit als je gedronken hebt. Wakker worden en opstaan is uiteraard ook prettiger zonder gedronken te hebben. Als mensen gewend zijn om onder invloed te gaan slapen, kan het lastiger zijn om nuchter te gaan slapen.
3. Het juiste antwoord is A. Als iemand alcohol drinkt maakt de maag meer maagzuur aan. Regelmatig alcohol drinken kan op den duur leiden tot aantasting van het maagslijmvlies. Er kan een chronische ontsteking van het maagslijmvlies ontstaan. Het verteren van het voedsel wordt ook moeilijker. U merkt dat door maagpijn, soms ook misselijkheid en braken. Ook het darmslijmvlies is gevoelig voor ontstekingen door overmatig alcoholgebruik. Sommige mensen ontwikkelen chronische diarree van overmatig drinken.
4. Het juiste antwoord is B. Het maakt niet uit welke drank men drinkt. Hoe schadelijk of verslavend het is hangt ervan af hoe vaak en hoe veel iemand nuttigt. En ook of het drinken voor problemen zorgt. De hoeveelheid waarvan de gezondheidsraad (2015) zegt dat die geen schade oplevert op lange termijn, dus wat verantwoord drinken is, dat is: drink geen alcohol, of in ieder geval niet meer dan één standaardglas per dag!
5. Het juiste antwoord is A. Alcohol heeft een verdovende werking, dus helpt bij pijn. Bijvoorbeeld kiespijn vermindert als je alcohol drinkt. TIJDELIJK. Als de alcohol is uitgewerkt voel je de kiespijn weer. Zo kun je een bezoekje aan de tandarts uitstellen maar de kies wordt er niet beter van! Dit geldt ook voor andere pijnen. De pijn wordt verdoofd, maar de kwaal niet verholpen. Alcohol vertraagt bovendien het genezingsproces. Het afbreken van alcohol vergt energie die het lichaam nodig heeft om te herstellen. In sommige gevallen is het zo dat overmatig drinken juist de oorzaak is van de pijn.
6. Het juiste antwoord is B. Overmatig drinken kan zowel stress als burn-out klachten veroorzaken of verergeren. Alcoholgebruik geeft een tijdelijk gevoel van ontspanning maar het is zodra het is uitgewerkt, geen oplossing voor stress en burn-out klachten. Het staat het oplossen van problemen in de weg omdat alcohol psychische klachten verergert. Door te stoppen met drinken krijgen de hersenen de meeste kans op herstel.
7. Het juiste antwoord is C. Alcohol kan al deze problemen veroorzaken, in stand houden of verergeren. Andere klachten die vaak met overmatig alcoholgebruik samengaan zijn stress, problemen met werk of studie, agressie relatieproblemen, nervositeit en somberheid. Stoppen met drinken zal de klachten verminderen en is nodig om problemen aan te kunnen pakken op een manier die wel werkt.