

Żyj zdrowo i z trzeźwym umysłem



Uzależnienie od alkoholu zaczyna się stopniowo. Z powodu systemu mechanizmów obronnych pomniejszających i zniekształcających rozmiary problemu, sama osoba zainteresowana orientuje się dość późno, iż coś niepokojącego dzieje się w jej życiu. Kiedy pojawiają się wyraźne objawy uzależnienia, na ogół choroba jest już rozwinięta.

Sygnaty rozwoju uzależnienia, które powinny zwrócić naszą uwagę:

1. Gdy człowiek zauważa, że działanie alkoholu odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania...
2. Gdy osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia, pije łąpczywie, jakby gasząc pragnienie, wyprzedza kolejki...
3. Gdy postępuje przywiązanie do sytuacji picia (narasta koncentracja na sytuacjach związanych z piciem, oczekiwanie na moment picia, celebrowanie picia, niepokój, gdy nie można się napić)...
4. Gdy powtarzają się przypadki upicia, osoba zagrożona pije alkohol pomimo zaleceń lekarskich, sugerujących konieczność powstrzymywania się od picia...
5. Gdy pojawia się duma z tego, że może wypić większą niż uprzednio ilość alkoholu (tzw. mocna głowa świadcząca o wzroście tolerancji na alkohol)...
6. Gdy pojawiają się incydenty zapominania wydarzeń, które miały miejsce poprzedniego dnia podczas picia (tzw. palimpsesty alkoholowe, "urwane filmy", "przerwy w życiorysie"). "Jak ja doszedłem do łóżka?", "O czym rozmawiałem z moim szefem godzinę wieczorem przez komórkę?" ...
7. Gdy ktoś, kto uprzednio pił w sytuacjach towarzyskich, zaczyna pić w samotności i do tego w ukryciu...
8. Gdy powtarzają się przypadki prowadzenie samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu...
9. Gdy na uwagi o konieczności ograniczenia picia lub sytuacje utrudniające dostęp do alkoholu osoba zagrożona uzależnieniem reaguje agresją lub rozdrażnieniem i stara się unikać rozmów na temat swojego picia...

10. Gdy zaczynają się powtarzać wewnętrzne, nieudane próby ograniczenia picia lub przysięgi abstynencji po to, aby udowodnić sobie posiadanie kontroli nad pićm alkoholu...
11. Gdy powtarza się regularne wypijanie dużych dawek alkoholu zwiększa się ilość i częstotliwość spożywania alkoholu, np. jednorazowo powyżej 100 gramów etanolu lub regularne codziennie spożywanie powyżej 20 gramów etanolu...
12. Gdy dzień zaczyna się od picia alkoholu (np. poranne piwo)...
13. Gdy używanie alkoholu staje się sposobem usuwania przykrych skutków poprzedniego picia (klinowanie)...
14. Gdy rosną negatywne konsekwencje nadużywania alkoholu, a mimo to picie jest nadal kontynuowane...

MOŻE TO OZNACZAĆ, ŻE JESTEŚ UZALEŻNIONY - NIE CZEKAJ, IDŹ DO SPECJALISTY, PAMIĘTAJ UZALEŻNIENIE TO NIE KATAR SAMO NIE PRZEJDZIE!!!



Konsekwencje nadużywania alkoholu:

Skutki zdrowotne

- Oznaki głodu: drżenie, nudności, wymioty, bóle żołądka, pocenie się, nerwowość, poirytowanie, koszmary, halucynacje, konwulsje.
- Upośledzenie systemu trawienego: podrażnienie przewodu pokarmowego, zapalenie trzustki, krwawienie układu pokarmowego, upośledzenie wątroby i zniszczenie komórek wątrobowych.
- Upośledzenie układu krążenia: nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca.
- Nowotwory: ust, gardła, przełyku, wątroby.
- Częste infekcje: żółtaczka wirusowa, suchoty.
- Zaburzenia psychiczne i neurologiczne: agresywność, drażliwość, zły nastrój, osłabienie woli i panowania nad sobą, bezsenność, niepokój, stany depresyjne z ryzykiem samobójstwa, utrata pamięci, osłabienie uwagi, stany szaleństwa, ryzyko hospitalizacji w szpitalu psychiatrycznym, zapalenie wielonerwowe nóg ryzyko paraliżu, zapalenie nerwu wzrokowego ryzyko utraty wzroku.

Skutki społeczne

- Rezygnacja z kontroli nad swoim życiem codziennym: zaniedbania w wychowaniu i edukacji dzieci, zadłużenie i bieda
- Utrata wszelkich więzi społecznych, co może prowadzić do marginalizacji:
- Zerwanie więzi rodzinnych: separacja, rozwód, utrata kontaktu i więzi z dziećmi.
- Sprawy sądowe: przemoc w małżeństwie, porzucenie rodziny, prowadzenie pojazdów w stanie nietrzeźwości, utarczki i bójki w miejscach publicznych.

Skutki zawodowe

- Nieobecność w pracy, nieregularność, spóźnianie się.
- Wypadki w pracy:
- Trudności w wypełnianiu obowiązków zawodowych
- Dymisja, sankcje dyscyplinarne, zwolnienie dyscyplinarne.