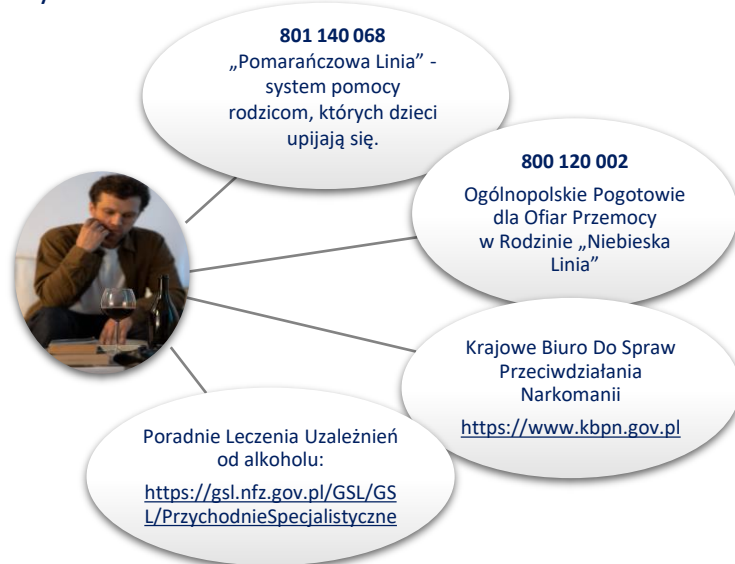


Gdzie szukać pomocy?

Szacuje się, że jedynie kilkunastu na 100 pijących nałogowo napoje alkoholowe osobom udaje się wyjść z nałogu bez profesjonalnej pomocy. Podstawową metodą leczenia uzależnienia od alkoholu jest psychoterapia indywidualna oraz grupowa. Pomoc można uzyskać również w punktach konsultacyjnych, telefonach zaufania, stowarzyszeniach i klubach abstynenckich oraz wspólnotach anonimowych alkoholików.



Telefoniczna Informacja Pacjenta
800 190 590
pacjent.gov.pl
diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Profilaktyka uzależnień - alkohol



Uzależnienie od alkoholu

Nieodpowiedzialne spożywanie alkoholu jest jednym z czynników wpływających na zdrowie ludzi na całym świecie. Jest on przyczyną przemocy, traum, patologii społecznych i zgonów.

- ✓ **80%** uzależnionych od alkoholu doświadcza objawów zaburzeń nastroju,
- ✓ **50%** cierpi na depresję,
- ✓ **40%** uzależnionych miało objawy zaburzeń lękowych.

Czy wiesz, że ...

Zespół uzależnienia od alkoholu to kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, wśród których picie alkoholu dominuje nad innymi zachowaniami, które poprzednio miały dla pacjenta większą wartość.

Najczęściej spotykane motywy spożywania alkoholu:

1. **ucieczkowy** – w celu redukcji napięcia, stresu, polepszenia nastroju,
2. **społeczny** – spożywanie alkoholu dla towarzystwa, z okazji,
3. **w poszukiwaniu przyjemności** – dla walorów smakowych, czy też w przekonaniu o jego zdrowotnym działaniu lub właściwościach leczniczych.

Często alkoholizm wypierany jest ze świadomości osoby uzależnionej i jej bliskich, stąd nazywany jest również „chorobą zaprzeczeń”.

Czynniki ryzyka

Biologiczne - to jak organizm toleruje alkohol, warunkuje czy sięgniemy po niego po raz kolejny.

Społeczne - wzorce kulturowe, postawy społeczeństwa wobec picia stanowią zagrożenie uzależnienia od alkoholu (picie w bardzo dużych ilościach, zgoda na picie młodych osób np. podczas imprez okolicznościowych, uznawanie osób niepijących za nietowarzystkie oraz dostępność alkoholu).

Psychiczne - zależą od cech osobowości, które mają wpływ na częstotliwość sięgania po alkohol (trudności w radzeniu sobie z przykrymi emocjami, niska samoocena, problemy z wyrażaniem emocji, niska odporność na stres).

Autodiagnoza alkoholowa

Spożycie alkoholu opisywać można w gramach wypitego alkoholu lub też posługując się miarą porcji standardowej. Przyjmuje się, że w Europie porcja taka zawiera zwykle 10g czystego alkoholu.

Porcja standardowa alkoholu (tzn. 10g czystego, 100% alkoholu) zawarta jest w ok. 250ml piwa o mocy 5%, w ok. 100ml wina o mocy 12% oraz w ok. 30ml wódki o mocy 40%.

Do sprawdzenia na ile ryzykowny (lub bezpieczny) jest aktualny model spożywania alkoholu może okazać się przydatny

Test Rozpoznawania Zaburzeń Związanych ze Spożywaniem Alkoholu AUDIT.

Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Na ostateczne rozpoznanie uzależnienia pozwala identyfikacja trzech lub więcej następujących cech lub objawów występujących łącznie przez pewien okres czasu w ciągu ostatniego roku. Są to m. in. :

- silne pragnienie lub poczucie przymusu picia tzw. „głód alkoholowy”,
- upośledzona zdolność kontrolowania zachowań związanych z piciem (trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia do wcześniej założonego poziomu, nieskuteczność wysiłków zmierzających do zmniejszenia lub kontrolowania picia),
- fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego pojawiającego się, gdy picie alkoholu jest ograniczane lub przerywane (drżenie mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, niepokój, drażliwość, lęki, padaczka poalkoholowa, omamy wzrokowe lub słuchowe, majaczenie drżenie),
- uporczywe picie alkoholu mimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw picia (picie alkoholu, mimo, że charakter i rozmiary szkód są osobie pijącej znane lub można oczekiwać, że są znane).

Profilaktyka uzależnień

Negatywne wzorce spożywania alkoholu wyniesione z rodziny są częstą przyczyną picia przez nieletnich i dorosłych. Profilaktyka powinna zacząć się od najmłodszych lat:

- ✓ nie częstuj swego dziecka alkoholem i nie pozwól, by robili to inni członkowie rodziny lub znajomi,
- ✓ ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące alkoholu: „Nie zgadzam się żebyś pił/a.”, „Nie pij nawet piwa”. Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro.
- ✓ porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do picia alkoholu,
- ✓ bądź dobrym przykładem. Nie nadużywaj alkoholu w obecności dziecka i nie pokazuj mu, że zabawa musi być związana z piciem alkoholu.

W profilaktyce uzależnień ważną rolę odgrywa również samokontrola:

- ✓ analizuj i oceniaj swój wzór spożywania alkoholu,
- ✓ kontroluj ilość, częstość i efekty picia alkoholu,
- ✓ słuchaj opinii innych osób na temat Twojego picia,
- ✓ nie bagatelizuj negatywnych doświadczeń związanych z piciem,
- ✓ nie zwlekaj z konsultacją u specjalisty.