

Gdzie szukać pomocy?

Szacuje się, że na 100 pijących nałogowo napoje alkoholowe, tylko kilkunastu 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.

801 140 068 - „Pomarańczowa Linia”

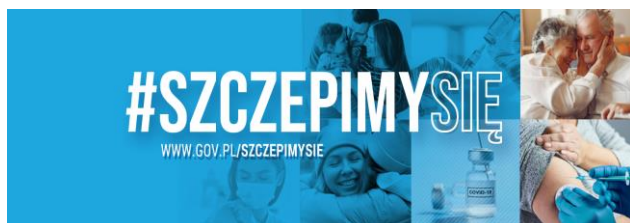
system pomocy rodzicom, których dzieci się upijają.

800 120 002 - „Niebieska Linia”

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie.

Poradnie Leczenia Uzależnień od alkoholu:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>



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

- Według Światowej Organizacji Zdrowia WHO alkohol wpływa na ponad 200 rodzajów chorób, znajdując się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia.
- **80%** uzależnionych od alkoholu doświadcza zaburzeń nastroju,
- **50%** cierpi na depresję,
- **40%** uzależnionych miało objawy zaburzeń lękowych.
- Nieodpowiedzialne spożywanie alkoholu jest przyczyną przemocy, traum, patologii społecznych i zgonów.

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 10 g czystego alkoholu.

Porcja standardowa alkoholu (tzn. 10 g czystego, 100% alkoholu) zawarta jest w:

- ok. 250 ml piwa o mocy 5%,
- ok. 100 ml wina o mocy 12%,
- ok. 30 ml wódki o mocy 40%.

Test Rozpoznawania Zaburzeń Związanych ze Spożywaniem Alkoholu AUDIT służy do sprawdzenia, jak bardzo ryzykowny jest aktualny model spożywania alkoholu.

Niepokojące objawy

Uzależnienie rozpoznaje się, gdy spełnione są co najmniej 3 spośród następujących kryteriów:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu picia tzw. głód alkoholowy,
- upośledzona zdolność kontrolowania zachowań związanych z pićm (nieskuteczność wysiłków zmierzających do zmniejszenia lub kontrolowania picia),
- pojawienie się fizjologicznych objawów zespołu abstynencyjnego, gdy picie alkoholu jest ograniczane lub przerywane tj.: drżenie mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, niepokój, drażliwość, lęki, omamy wzrokowe lub słuchowe, majaczenie drżenie,
- picie alkoholu, mimo że osobie pijącej znane są charakter i rozmiary szkód oraz konsekwencje zdrowotne,
- potrzeba spożycia większych dawek dla wywołania oczekiwanego efektu,
- zaniedbywanie z powodu picia, alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań.

Profilaktyka uzależnień

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

- ✓ nie częstuj dziecka alkoholem, nie pij alkoholu przy dzieciach;
- ✓ uświadamiaj dzieciom konsekwencje spożywania alkoholu;
- ✓ ustal z dzieckiem zasady dotyczące alkoholu. „Nie zgadzam się, żebyś pił/a, nawet piwa”. Wyjaśnij, że zakaz wynika z miłości i troski.
- ✓ porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do picia alkoholu,
- ✓ nie nadużywaj alkoholu i nie pokazuj, że zabawa musi być związana z pićm alkoholu.

W profilaktyce uzależnień ważną rolę odgrywa 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 pićm,
- ✓ nie zwlekaj z konsultacją u specjalisty.

Wzmacniaj indywidualne czynniki chroniące:

- ✓ wzmacniaj samoocenę i wewnętrzną motywację;
- ✓ dbaj o relacje z innymi ludźmi;
- ✓ rozwijaj umiejętności radzenia sobie z emocjami prowadzącymi do picia;
- ✓ szukaj wsparcia w sytuacjach kryzysowych;
- ✓ unikaj sytuacji wyzwalających chęć spożywania alkoholu.