

## ALKOHOLIZM

### **Alkoholikiem jest ten:**

1. ... kto uważa, że w pewnych okresach, przy pewnych okazjach musi mieć alkohol, jak również ten, kto uważa że bez alkoholu nie jest w stanie uporać się z zadaniami i problemami, jakie niesie życie.
2. ... kto będąc przeciętnym konsumentem alkoholu nie ma siły, aby w każdej chwili przerwać picie, lecz musi pić dalej, aż do osiągnięcia euforii, sztucznej radości, a nawet stanu upojenia.
3. ... kto pomimo poczynionych postanowień pije okresami bez żadnych hamulców, chociaż wie, że szkodzi tym sobie i innym.
4. ... kto zaczyna pić samotnie, w tajemnicy przed innymi.
5. ... kto stwierdza u siebie luki pamięciowe w odniesieniu do wydarzeń, które miały miejsce podczas picia.
6. ... kto po niewielkiej ilości wypitego alkoholu traci kontrolę nad swoim postępowaniem.
7. ... kto spożywając regularnie alkohol nawet w niewielkich ilościach odczuwa związane z tym dolegliwości narządów wewnętrznych.
8. ... kto zamienia trunki słabsze na mocniejsze.
9. ... kto przezornie chowa sobie zapas alkoholu, aby mieć go pod ręką w każdej chwili.
10. ... kto już wczesnym rankiem odczuwa potrzebę wypicia
11. ... kto podwyższa dzienną dawkę alkoholu, co z kolei powoduje charakterystyczne zmiany w organizmie oraz osłabia osiągnięcia w pracy; kto z powodu alkoholu wystawia na szwank swe kontakty z innymi.
12. ... kto nie jest w stanie sam zerwać z nałogiem, gdyż z chwilą zaprzestania picia pojawiają się u niego charakterystyczne objawy: drżenie, poty, podenerwowanie. Proszę zwrócić uwagę na fakt, że występowanie nawet kilku z wymienionych cech wskazuje na istniejące uzależnienie od alkoholu.

### **INFORMACJE DLA OSOBY ŻYJĄCEJ Z ALKOHOLIKIEM:**

Powstrzymując alkoholika przed pić, argumentując, dyskutując, ulegając jego wyjaśnieniom oraz iluzjom, zaczynasz - nie wiedząc kiedy - krążyć razem z nim po orbicie, której centrum stanowi alkohol.

Krążąc po orbicie wraz ze "swoim" alkoholikiem stajesz się podatna na obsesję alkoholową. Ty także zaczynasz koncentrować swoje życie wokół alkoholu, nie pijąc go. Myślisz ciągle o tym, czy on się dziś napije, czy nie. Co jeszcze możesz zrobić, by się nie napił. Jak się zachować, gdy przyjdzie pijany. Popatrz: twoje życie, przez bliską ci osobę przestało być zależne od ciebie, a zaczęło być zależne od alkoholu. Dlatego współmałżonków, rodziców, dorastające dzieci i innych najbliższych ofiar nałogu nazywa się osobami współuzależnionymi.

### **Musisz wiedzieć, że współuzależnienie obejmuje następujące zjawiska:**

- cierpienie i chaos emocjonalny;
- zaburzenia psychosomatyczne z nerwicą, włącznie;
- zażywanie leków uspakajających, nasennych (włącznie z alkoholem) dla uśmierzenia bólu, napięcia i niepokoju;
- system iluzji i zaprzeczenia, który przeszkadza ci zobaczyć trzeźwo realny wymiar problemów
- konserwacja układu małżeńskiego (rodzinnego), która podtrzymuje trwanie w picciu, stając się sojusznikiem choroby.

### **Co to jest uzależnienie od alkoholu?**

Jest to choroba, w której organizm i psychika przystosowują się do regularnego picia. Człowiek musi pić bez względu na cierpienie, szkody własne i straty otoczenia. Jest to choroba nieuleczalna. Można ją tylko zatrzymać, ale nigdy nie ma powrotu do

kontrolowanego picia alkoholu. Leczący się alkoholik nie może wypić nawet jednego kieliszka, bo to powoduje nawrót choroby.

### **Co to jest współzależnienie (koalkoholizm)?**

Współzależnienie jest to zespół cierpień i zaburzeń członków rodziny alkoholowej.

Współzależnienie jest ceną, którą bliscy alkoholika płacą za życie w sytuacji uporczywego stresu psychologicznego. Za rodzinę z problemem uważa się rodzinę, w której choćby jedna osoba pije w sposób przynoszący szkodę.

### **Co to jest Wspólnota Anonimowych Alkoholików, Grupy Rodzinne AA.-Anon, Alateen i DDA?**

"Anonimowi Alkoholicy. są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem swoimi doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i innym pomagać w wyzdrowieniu z alkoholizmu". Wspólnota AA posiada swój program zdrowienia zawarty w Dwunastu Krokach. Zachowaniu jedności Wspólnoty służy Dwanaście Tradycji.

Grupy AI Anon są adaptacją programu AA, jako , forma samopomocy dla osób współzależniionych.

Grupy Alateen przeznaczone są dla "nastolatków" czyli dla dzieci i młodzieży do lat 18, na których życie wpłynął alkoholizm któregoś z rodziców lub innej bliskiej osoby.

Grupy DDA przeznaczone są dla dorosłych dzieci alkoholików. Grupy pracują również w oparciu o program Dwunastu Kroków AA.

### **BALTIMORSKI TEST ALKOHOŁOWY który może być pomocny w podjęciu decyzji o próbie leczenia choroby alkoholowej**

1. Czy odczuwam potrzebę wypicia kieliszka wódki czy kufła piwa w określonej porze dnia? TAK NIE
2. Czy tracisz na picie czas poświęcony na pracę? TAK NIE
3. Czy zdana się, że siadając do stołu zamierzałeś wypić tylko 1-2 kieliszki, a z chwilą kiedy zacząłeś pić, piłeś aż do upicia się? TAK NIE
4. Czy następnego dnia po pijaństwie musisz wypić kieliszek wódki lub choćby piwo, by poczuć się lepiej? TAK NIE
5. Czy pijesz, by czuć się bardziej swobodnym w towarzystwie? TAK NIE
6. Czy picie zakłóca Twoje życie domowe? TAK NIE
7. Czy miałeś po wypiciu zanik pamięci ("przerwę w życiorysie")? TAK NIE
8. Czy miałeś kiedykolwiek wyrzuty sumienia po wypiciu? TAK NIE
9. Czy picie spowodowało u Ciebie wystąpienie zaburzeń snu (trudności w zaśnięciu, zbyt wczesne budzenie się, sen przerywany )? TAK NIE
10. Czy po upiciu się próbujesz znaleźć dla siebie usprawiedliwienie, dlaczego się upiłeś? TAK NIE
11. Czy zauważyłeś rano po przepiciu, że drżą Ci ręce? TAK NIE
12. Czy picie zagraża Twoim interesom lub stanowisku w pracy (nagany, upomnienia, zwolnienia z pracy )? TAK NIE
13. Czy miałeś już kłopoty finansowe z powodu picia (przepiłeś pensję lub premię, zasiłek rodzinny, pożyczyleś na wódkę, zastawiłeś przedmioty własne lub rodziny)? TAK NIE
14. Czy odkąd pijesz, zauważyłeś zmiany w swoim usposobieniu (stałeś się drażliwy, wybuchowy, skłonny do wzruszeń, zawistny)? TAK NIE
15. Czy pijesz z osobami poniżej .Twojego poziomu kulturalnego? TAK NIE
16. Czy pijesz, aby uciec od zmartwień i kłopotów np. rodzinnych, zawodowych lub innych ? TAK NIE
17. Czy pijesz sam? TAK NIE
18. Czy odkąd pijesz, stałeś się mniej ambitny? TAK NIE
19. Czy stałeś się trudniejszy w pożyciu z innymi ludźmi, odkąd pijesz? TAK NIE
20. Czy szukasz okazji do wypicia? TAK NIE

21. Czy obniżyła się Twoja wydajność w pracy, odkąd pijesz? . TAK NIE
22. Czy odkąd pijesz, zmniejszyły się Twoje zainteresowania domem i rodziną? TAK NIE
23. Czy kiedykolwiek leczyłeś się u lekarza z powodu dolegliwości po picciu (brak apetytu, nudności, zły sen, nerwowość itp.)? TAK NIE
24. Czy pijesz dla uzyskania wiary w siebie? TAK NIE
25. Czy byłeś kiedyś leczony w szpitalu z powodu picia? TAK NIE

Jeżeli choćby na jedno z powyższych pytań odpowiesz twierdząco, będzie to dla Ciebie wyraźnym ostrzeżeniem, że jesteś na drodze do alkoholizmu .

Jeżeli odpowiesz " TAK " na dwa z tych pytań, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że już masz problem alkoholowy.

Jeżeli jednak odpowiesz twierdząco na trzy i więcej pytań, jesteś na pewno alkoholikiem.

Każda odpowiedź "TAK" świadczy o tym, że alkohol bierze nad Tobą górę.

#### **Alkoholizm – choroba alkoholowa (Uzależnienie):**

1. Polega na tym, że jak rozpocznie jeden kieliszek to musi tak długo pić, aż się upije.
2. Wbrew pozorom chory na chorobę alkoholową nie musi ciągle pić – czasem dwa w tygodniu, czy dwa dni w miesiącu, chory może nawet pół roku nie pić.

Wyjście z choroby alkoholowej jest możliwe w momencie, gdy chory uświadomi sobie swoją bezsilność i poszuka siły wyższej. Najpierw jednak alkoholik musi uznać, przyznać się do tego, że jest alkoholikiem, co wbrew pozorom nie jest rzeczą łatwą. Alkoholik bowiem twierdzi usilnie, że nie jest uzależniony od alkoholu, bo przecież może tydzień, dwa, albo nawet trzy tygodnie nie pić.

#### **Cechy choroby alkoholowej;**

- 1) Nieuleczalna.
- 2) Postępująca
  - a) Pierwsze objawy – tak zwane dwudniówki  
Ktoś pije w jeden dzień, a na drugi dzień zapija „kaca” alkoholem, żeby się lepiej poczuć.
  - b) Kolejne objawy – zaburzenia pamięci, nie dotyczące samego upojenia alkoholowego. Polegają na tym, że alkoholik zaczyna coś, załatwia coś, a po wytrzeźwieniu nic nie pamięta.
  - c) Kolejny objaw – pamięć euforyczna wybiera z pamięci tylko to co mu odpowiada – spostrzega siebie jako kogoś, komu się wszystko udaje, kto jest „super”
  - d) Kolejny objaw – choroby związane z alkoholem – marskość wątroby, wyniszczenie trzustki – co powoduje cukrzycę  
Kolejne objawy dokonują się w ciągu okresu czasu – kilku do kilkunastu lat picia.

#### **Choroby psychiczne, jako konsekwencja alkoholizmu:**

- 1) Psychoza nieorganiczna (przemija z czasem), np. delirium – polega na tym, że widzi niesprzyjający mu świat, widzi jakieś potwory, które chcą go zniszczyć. Często – omamy – widzi coś czego nie ma, słyszy głosy.
- 2) Psychoza organiczna (nie przemija z czasem – trwała), zwana psychozą Korsakowa – szczególne zaburzenia pamięci niedawnych wydarzeń, wypełnia ją jakimiś fantastycznymi opowiadaniem w które wierzy

#### **Tolerancja na alkohol:**

Jak nasz organizm radzi sobie z alkoholem – każdy z nas potrzebuje innej dawki, żeby się upić. Tolerancja w chorobie alkoholowej:

1. Wzrost w pierwszym okresie - Przez pierwsze 10 -15 lat picia potrzeba coraz więcej alkoholu, aby się upić.
2. Spadek – Po tych 10-15 latach następuje u alkoholika spadek – coraz mniej trzeba wypić aby się upić.

Kto może stać się alkoholikiem?  
Każdy człowiek, który pije alkohol może stać się alkoholikiem. Tylko nie wiadomo ile musi wypić, aby stać się alkoholikiem – dla każdego ta ilość jest inna.

### **Rodzina**

### **Alkoholika.**

Po jakimś czasie życie alkoholika kręci się tylko wokół alkoholu. Życie rodzinne kręci się wokół alkoholika – współzależnienie. Żona martwi się o alkoholika, o cały dom troszczy się sama, nie potrafi jednak rozstać się z alkoholikiem. Znerwicowana, z czasem zamyka się w domu, nie rozwija już swego życia towarzyskiego. Dzieci alkoholika wpadają często w skrajne postawy po osiągnięciu dojrzałości – albo w ogóle nie piją, albo idą w ślady swego ojca czy matki alkoholiczki.

### **Rzuć**

### **palenie**

1. Wyznacz sobie dzień i rzuć palenie od razu. Większość palaczy, którym udało się zerwać z nałogiem, tak właśnie postąpiła.
2. Nie obawiaj się bólów i zawrotów głowy, bólów gardła i nerwowości. W ten sposób organizm przewycięża skutki palenia. Objawy te znikają po 1-2 tygodniach.
3. Wyrzuć wszystkie popielniczki, zapalniczki i paczki z papierosami. Znajdź sobie na pierwsze dni jakieś absorbujące zajęcie. Pozwoli Ci to przetrwać.
4. Zawsze w zasięgu ręki miej szklankę z wodą. Popijaj, ilekroć ciągnie cię do palenia.
5. Staraj się być w ruchu najlepiej na świeżym powietrzu. Będzie ci się łatwiej rozluźnić
6. Pieniądze, które zaoszczędzisz na papierosach koniecznie wydaj na coś, ;o sprawi Ci przyjemność.
7. Unikaj przechodzenia koło sklepu w którym zwykle kupowałeś papierosy.
8. Nie wykorzystuj sytuacji kryzysowej, by zapalić "tylko jednego". Jeden pociąga za sobą następnego.
9. Nie bój się, że utyjesz. Jeżeli zwrócisz szczególną uwagę na dietę, nie przybędzie ci kilogramów.
10. Każdy dzień bez papierosa to zysk dla Twojej kieszeni i Twojego zdrowia. Ciesz się z każdego dnia bez papierosa.

Więcej informacja na temat alkoholizmu i walczenia z tym problemem można znaleźć na stronie:

**Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**