

Alkohol - co każdy wiedzieć powinien



Alkohol i Twoje życie

Dlaczego ludzie piją alkohol?

Alkohol znajdujący się w znanych nam napojach alkoholowych takich jak piwo, wino, wódka, jest substancją o wyjątkowo drobnych cząsteczkach, mającą zdolność szybkiego przenikania do układu nerwowego i zmieniania nastroju. Ludzie piją go ponieważ:

- próbują ułatwić sobie przeżywanie przyjemności,
- szukają ulgi w przykrych momentach,
- czasami sądzą, że ułatwi im nawiązanie kontaktu z innymi ludźmi,
- tradycją stało się picie alkoholu podczas świąt i uroczystości.

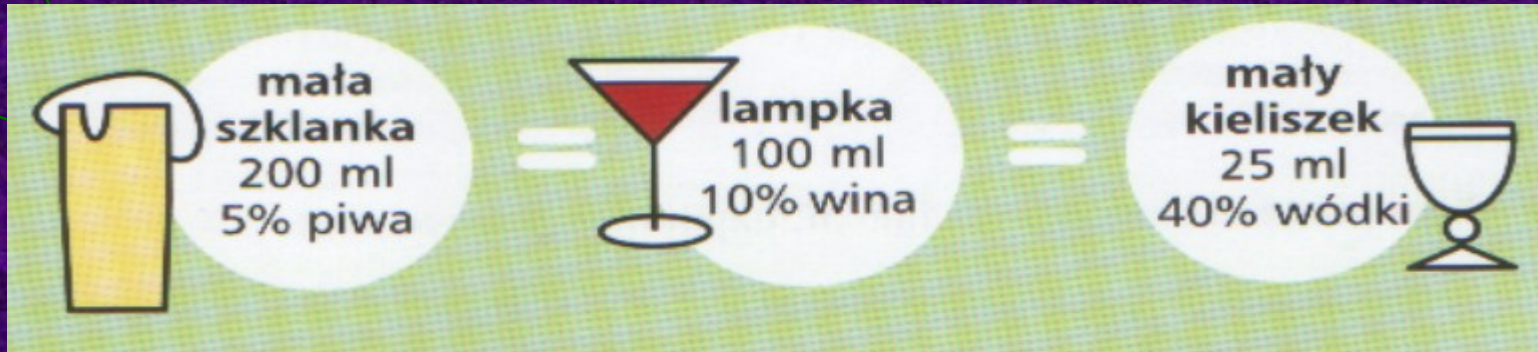
18% dorosłych jest abstynentami i nie pije alkoholu

Nie wszyscy jednak decydują się podjąć taką decyzję. Jak więc używać alkoholu, żeby zminimalizować ryzyko powstania problemów?

Naucz się obliczać, ile jest alkoholu etylowego w wypijanych przez Ciebie napojach.

Piwo, wino, wódka zawierają ten sam alkohol etylowy, który działa tak samo.

Wypijany alkohol najlepiej przeliczać na PORCJĘ STANDARDOWĄ



PORCJA STANDARDOWA

Zawiera 10 gramów czystego alkoholu etylowego

Alkohol jest rozkładany w organizmie przez wątrobę.
W ciągu godziny zdrowa wątroba „spala” około 1 porcji standardowej alkoholu

Co to jest nadużywanie alkoholu?

Nadużywanie alkoholu to picie:

- ◆ w zbyt młodym wieku,
- ◆ zbyt dużych ilościach,
- ◆ w nieodpowiednich okolicznościach (picie przed lub w czasie prowadzenia pojazdów albo obsługi urządzeń mechanicznych, w trakcie ciąży, podczas zażywania leków),
- ◆ uniemożliwiające prawidłowe wykonywanie podstawowych obowiązków (w szkole, pracy, domu, rodzinie),
- ◆ pomimo stałych lub powracających problemów rodzinnych, społecznych i prawnych, będących wynikiem używania alkoholu.

Jeśli chcesz się przekonać, czy Twoje picie nie jest ryzykowne, sprawdź, czy nie występują u Ciebie takie zjawiska, jak:

- ◆ Regularne picie (nawet niewielkich ilości alkoholu),
- ◆ Upijanie się i kace,
- ◆ Ukrywanie faktu picia lub ilości wypitego alkoholu,
- ◆ Picie w samotności lub chowanie alkoholu „na zapas”,
- ◆ Namawianie innych do picia,
- ◆ Ryzykowne zachowania po spożyciu alkoholu,
- ◆ „urywanie się filmu” – zapominanie tego, co się działo w trakcie picia,
- ◆ Ciągłe mówienie o piciu alkoholu,
- ◆ Wahania nastroju, na przemian stany przygnębienia i ożywienia,
- ◆ Używanie alkoholu jako ucieczki od kłopotów,
- ◆ Zwiększenie tolerancji na alkohol, czyli tzw. „mocna głowa”,
- ◆ Drobne wykroczenia, awantury, konflikty z otoczeniem związane z piciem alkoholu,
- ◆ Przemiany psychiczne (np.. Nieśmiały staje się duszą towarzystwa),
- ◆ „klinowanie” – picie alkoholu w celu usunięcia lub złagodzenia objawów zespołu abstynencyjnego (tzw. kaca),
- ◆ Prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu.

Jeśli zaobserwujesz któryś z wymienionych objawów, jest to sygnał do zmniejszenia ilości wypijanego alkoholu. Jeśli nie uda Ci się ograniczyć picia – szukaj pomocy w placówce leczenia odwykowego

Jeśli chcesz pić alkohol w sposób mało ryzykowny:

- ◆ Nie wypijaj więcej niż 20 porcji standardowych tygodniowo (mężczyźni) lub 10 porcji (kobiety). To górna granica. Jeśli będziesz pić mniej, tym lepiej dla Ciebie,
- ◆ Nie wypijaj więcej niż 5 porcji standardowych przy jednej okazji,
- ◆ Co najmniej 2 dni w tygodniu nie pij alkoholu,
- ◆ Nie pij w sytuacjach potencjalnie ryzykownych (przed jazdą samochodem, kąpielą w jeziorze itp.).

UWAGA!

Nawet takie ograniczenia nie eliminują całkowicie ryzyka wystąpienia szkód zdrowotnych i uzależnienia od alkoholu.

Korzyść ci jakie osiągniesz z zmniejszając ilość wypijanego alkoholu:

- ◆ będziesz lepiej sypiał,
- ◆ będziesz w lepszym nastroju,
- ◆ będziesz miał więcej energii i czasu,
- ◆ będziesz miał lepszą koncentrację i pamięć,
- ◆ będziesz miał lepszą kondycję fizyczną, obniżysz wagę ciała,
- ◆ zmniejszysz ryzyko wypadków i urazów,
- ◆ zmniejszysz ryzyko wystąpienia wielu szkód zdrowotnych,
- ◆ zmniejszysz ryzyko uzależnienia się od alkoholu.

Co to jest uzależnienie od alkoholu?

Jest chorobą przewlekłą, postępującą i potencjalnie śmiertelną. Może zapaść na nią każdy, bez względu na płeć, wiek, poziom intelektualny, wykształcenie czy uprawiany zawód. Choroba ta zaczyna się i rozwija podstępnie, bez świadomości chorego. U osoby, u której w ciągu ostatniego roku wystąpiły trzy z wymienionych poniżej objawów, można rozpoznać zespół uzależnienia od alkoholu:

- ◆ Silne pragnienie lub poczucie przymusu picia alkoholu („głód alkoholowy”).
- ◆ Trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z piciem, tj. upośledzenie kontroli nad: powstrzymaniem się od picia, długością picia, ilością wypijanego alkoholu.
- ◆ Występowanie objawów zespołu abstynencyjnego (drżenie, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunka, bezsenność, niepokój, w krańcowej postaci majaczenie drżenne) przy próbach przerwania lub ograniczenia picia; bądź też kontynuowanie picia w celu złagodzenia lub też uniknięcia tych objawów.
- ◆ Zmieniona tolerancja to potrzeba picia coraz to większej ilości alkoholu dla osiągnięcia oczekiwanego efektu.
- ◆ Zaniedbywanie obowiązków, rezygnacja z zainteresowań na rzecz picia alkoholu.
- ◆ Picie alkoholu pomimo szkód, które mają związek z jego używaniem.

Test do samooceny

- ◆ Czy miałeś poczucie winy związane z piciem alkoholu?
- ◆ Czy zdarzyło Ci się nie pamiętać, co mówiłeś lub zrobiłeś po wypiciu alkoholu?
- ◆ Czy zaniedbałeś robienie czegoś, co powinieneś zrobić, z powodu picia?
- ◆ Czy sięgasz po alkohol z samego rana?

Uzyskanie co najmniej dwóch odpowiedzi twierdzących na powyższe pytania wskazuje na znaczne prawdopodobieństwo istnienia uzależnienia od alkoholu.

Uzależnienie od alkoholu może być powstrzymane, jeżeli osoba uzależniona podejmie systematyczne leczenie w poradni lub oddziale leczenia odwykowego. Podstawowym zadaniem tych miejsc jest prowadzenie specjalistycznej terapii uzależnienia od alkoholu. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości możesz zgłosić się do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej – uzyskasz wiedzę i niezbędną pomoc terapeuty uzależnień bądź psychologa. Możesz również skorzystać z pomocy środowisk wzajemnej pomocy, takich jak wspólnota Anonimowych Alkoholików lub Kluby Abstynenta.

Adresy mityngów AA w Wałbrzychu i okolicy

- ◆ „1 – SZY KROK” - Wałbrzych – Biały Kamień ul. Andersa 118 - Jadłodajnia Caritas - Poniedziałek godz. 17.
- ◆ „NOVA” Wałbrzych – Piaskowa Góra ul. Dunikowskiego 14 - Ogródek Jordanowski - Wtorek godz. 17.
- ◆ „PRZYSTAŃ” Wałbrzych – Szczawienko ul. Wrocławska 121 - Rada Wspólnoty Samorządowej - Wtorek godz. 17.
- ◆ „PORANEK” Wałbrzych – Podgórze ul. Niepodległości 24 - Rada Samorządu Mieszkańców - Środa godz. 10.
- ◆ „TĘCZA” KLUB ABSTYNETA - Szczawno-Zdrój ul. Sienkiewicza 40 - Środa godz. 17.
- ◆ „KU SŁOŃCU” Wałbrzych - Piaskowa Góra ul. Krasieńskiego 8 - Poradnia Opieki Paliatywnej - Czwartek godz. 17.
- ◆ „NADZIEJA” Wałbrzych – Podgórze ul. Niepodległości 24 - Rada Samorządu Mieszkańców - Piątek godz. 17.
- ◆ „AZYL” - Wałbrzych - Nowe Miasto ul. Asnyka 12 (salka przy kościele) - Sobota godz. 17.
- ◆ „EMANUEL” - Wałbrzych – Śródmieście ul. Dmowskiego 10 samorząd Mieszkańców - Niedziela godz. 17.
- ◆ „WSPARCIE” KLUB ABSTYNETA - Szczawno-Zdrój ul. Sienkiewicza 40 - Niedziela godz. 17.
- ◆ „12 KROK” Wałbrzych – Podgórze ul. Reymonta 32 (wejście od ulicy szkolnej) – Czwartek godz. 17.

Wykonał Tomasz Tarnawski na podstawie materiałów Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych