

UZALEŻNIENIE – według słownika to silna potrzeba wykonywania jakiejś czynności, bądź zażywania konkretnych środków. Potocznie definicja ta odnosi się do alkoholu, narkotyków czy leków, jednak termin ten ma szersze znaczenie. Może dotyczyć hazardu, gier, internetu czy seksu.

Współczesny słownik zawiera również inne formy uzależnienia – pracoholizm, zakupoholizm, anoreksję, bulimię, a także bigoreksje oraz fanoreksje a nawet mediaholizm.

Jednym z najstarszych uzależnień to uzależnienie od alkoholu, w związku z tym rozpocznę od przedstawienia jakie oddziaływanie na organizm ma alkohol, jakie są jego mechanizmy, jak funkcjonuje rodzina, w której jest osoba nadmiernie pijąca oraz formy leczenia choroby zwanej alkoholizmem.

DEFINICJA ALKOHOLIZMU

Alkoholizm jest to okresowe picie alkoholu w celu doznawania jego działania psychicznego, a czasem także dla uniknięcia złego samopoczucia, wynikające z jego odstawienia. Istotą tej choroby jest więc psychiczne i fizyczne oraz społeczne uzależnienie od środka narkotycznego jakim jest alkohol. Osoba, która sięga po alkohol często robi to podczas różnego typu spotkań towarzyskich, pod presją grupy lub z własnej woli w ten sposób uzależnia się społecznie . Dobre samopoczucie po wypitym alkoholu powoduje coraz większą chęć picia, stopniowo przeradza się ona w pragnienie i w żądzę uzależniając psychicznie. Coraz częstsze "zagładanie do kieliszka" i coraz większe ilości spożywanego alkoholu prowadzą w konsekwencji do wbudowania cząsteczek C₂H₅OH (etanol-przypisek) do cyklu metabolicznego organizmu powodując ubezwłasnowolnienie fizyczne (Forum – „Alkoholik też człowiek”)

TYPY UZALEŻNIENIA

Uzależnienie fizyczne

Uzależnienie fizyczne powoduje, że osoba uzależniona staje się bezwolna, gdyż organizm wytworzył już sztuczną potrzebę biologiczną i wymaga dostarczania organizmowi środka uzależniającego.

Uzależnienie psychiczne

Ten typ uzależnienia objawia się psychicznym pragnieniem przyjmowania danego środka uzależniającego. Początkowo jest to tylko pragnienie, ale często przeradza się ono w żądzę i wewnętrzny przymus brania ubezwłasnowolniając osobę uzależnioną .

Uzależnienie społecznym

Jest wówczas, gdy przyjmowanie danego środka uzależniającego ma charakter obrzędu bądź zwyczaju w grupie do której osoba uzależniona przynależy .

ALKOHOLIZM JEST CHOROBA

Alkoholizm jest chorobą postępującą (progresywną)

Objawy alkoholizmu nasilają się w miarę trwania choroby. Jeżeli choroba nie zostanie powstrzymana, stan chorego będzie się stale pogarszał..

Alkoholizm jest chorobą śmiertelną

Alkoholizm nie leczony prowadzi nieuchronnie do śmierci. Bez leczenia alkoholik skraca sobie życie średnio o 10-15 lat. Alkoholicy często giną śmiercią tragiczną w wypadkach samochodowych, wskutek samobójstwa, zabójstwa, w czasie bijatyk lub w wyniku utonięcia. Alkoholik wywiera niekorzystny wpływ na otoczenie. Skutki alkoholizmu dotyczą rodziny, krewnych, znajomych, przyjaciół a także pracodawców. Wszyscy wierzą w obietnice poprawy składane przez osobę uzależnioną, ale to jest krótkotrwałe po czym alkoholik wraca do nałogu.

Badania pokazują, że takie krótkotrwałe przerwy w picie nie spowodują wyleczenia się z nałogu, musi to się odbyć poprzez interwencję osób z zewnątrz, a więc bez terapii nie uda się to.

Do dzisiaj wiele osób patrzy na alkoholizm w kategoriach moralnych, uważają, że jest to grzech, a dla wielu jest dowodem słabego charakteru i upadku moralnego. Są osoby, które uważają, że szkoda pieniędzy na leczenie alkoholika. Ale czy to się komuś podoba, czy nie, to jest choroba niezawiniona (choroba uznana przez WHO), ma swój numer statystyczny i swoją definicję. Początek tej choroby jest trudny do uchwycenia, zaczyna się od picia towarzyskiego, a potem, zależy od reakcji organizmu, zaczyna się picie chorobowe.

Można wyróżnić kilka objawów przebiegu tej choroby (wraz z rozwojem jest coraz bardziej widoczna, a skutki coraz bardziej odczuwalne dla pijącego i dla otoczenia):

1. Objawy ostrzegawcze : alkohol działa odprężająco i daje ulgę, redukuje napięcie, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zasypianie, osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać okazji do wypicia, organizuje spotkania „przy flaszcze”, powtarzają się przypadki upicia, zaczyna być dumna, że może wypić więcej (mocna głowa), zaczynają się problemy z przypomnieniem sobie „poprzedniego dnia- urwany film”, zaczyna się picie w samotności, unika rozmów na temat swojego picia, próbuje udowodnić, że ma kontrolę nad piciem...
2. Objawy uzależnienia: silna, wręcz natrętna potrzeba spożywania alkoholu, upośledzona zdolność kontrolowania picia, klinowanie, żeby nie dopuścić do kaca, objawy abstynencyjne (kac, kac moralny, lęko-luki), zwiększona tolerancja na alkohol, zaniedbywanie zainteresowań (szukanie okazji do wypicia), picie alkoholu mimo oczywistej wiedzy o jego szkodliwości dla zdrowia pijącego.

Jak działa uzależnienie? – według koncepcji teoretycznej Jerzego Mellibrudy

1. System iluzji i zaprzeczeń – świat złudzeń staje się „realnym” światem alkoholika, łatwiej i bezpieczniej jest mu tak żyć. Alkoholik wprowadza iluzję i zaprzeczenia zarówno do tego co już było, co jest i do tego co może się zdarzyć.
Najczęściej próbuje poprawiać swą przeszłość: zaprzecza faktom, zapomina minione fakty, zniekształca wspomnienia (ja?, ja tylko jedno piwko), nie dostrzega faktów (nie widzi sińców żony, potłuczonych mebli), nie słyszy bolesnych rzeczy (za dużo piłeś), nie czuje wstydu, winy za wyrządzone krzywdy, najchętniej zanurza się w fantazjach na swój temat (super gość, wszystko załatwię, wszystko mogę), tworzy nierealistyczne wizje przyszłych wydarzeń (po leczeniu wyśmieją mnie). Alkoholik unika odpowiedzialności, zdarzenia postrzega tendencyjnie (to oni, nie ja), manipuluje, obraża się, prowokuje, oszukuje. Świat iluzji i zaprzeczania to główna ostoja pozostałych dwóch systemów. Niejako kręgosłup, na którym trzymają się pozostałe równie mocne systemy mechanizmu uzależnienia.
2. System nałogowego regulowania uczuć, czyli system nastawień i oczekiwań alkoholowych. Dotyka on najdelikatniejszej sfery funkcjonowania człowieka – emocji. Jak często czujemy, że nie mamy ochoty by cokolwiek robić, że siadają nasze akumulatory, że nic nas nie cieszy lub wszystko złości. Alkohol staje się łatwo dostępnym środkiem regulującym stan emocjonalny. Patologiczne picie prowadzi do głębokich zaburzeń emocjonalnych czyli cierpienie i alkoholowe próby jego łagodzenia, tak więc alkohol staje się podstawowym źródłem powstawania pozytywnych emocji. Zaczyna się koncentracja wokół picia i uśmierzanie negatywnych emocji, u osoby pijącej pojawiają się pozytywne doznania. Główną myślą tego etapu jest „picie do życia jest konieczne”, nie może być przerwy w picciu.
3. System dumy i kontroli – podczas picia zmienia się osobowość pijącego, raz staje się agresywny (po wypiciu alkoholu), wulgarny, znieważa żonę, bije dzieci a kiedy mija działanie alkoholu, woli nie pamiętać co się wydarzyło lub działa „urwany film”, następuje faza „kaca moralnego” (nikt nie upadł tak nisko, straciłem kontrolę, wypilem za dużo...ale młodzi wysiedli dużo wcześniej), jest chwila zadumy (jak będę chciał to będę pił) i duże poczucie mocy. Ale to tylko złudzenia. To co może zrobić alkoholik to otwarcie się na innych, przyjęcie ich pomocy, to pozwoli mu odzyskać energię i poczucie tożsamości i wartości.

CZEGO NALEŻY UNIKAĆ I JAK POMAGAĆ ALKOHOLIKOWI UPAŚĆ (Forum – Alkoholik też człowiek)

Nie ułatwiał alkoholikowi życia, nie ukrywaj przed nim skutków jego picia i nierób za niego tego co sam powinien zrobić.

Nie próbuj powstrzymać alkoholika przed dalszym picciem, jest to niemożliwe.

Może to zrobić on sam.

Nie kłóć się z nietrzeźwym. Nie chowaj ani nie wyrzucaj jego wódki, bo kupi więcej.

Nie czuj się dotknięta, kiedy alkoholik obwinia Ciebie za to, że pije. Wiesz, że używa wszystkich możliwych wykrętów, aby się usprawiedliwić.

Nie używaj alkoholu, ani lekarstw po to, aby „uciec” od swojej rodziny oraz sytuacji w jakiej się znajdujesz .

Nie potępiaj, nie osądzaj, nie krytykuj, pamiętaj, że alkoholizm jest chorobą.

Żyj i daj żyć. Nie traktuj problemów swoich rodziców jako najważniejszej rzeczy swojego życia.

Nie oczekuj, że wszystko się zmieni na lepsze w ciągu jednego dnia.

Nie staraj się zmienić nikogo oprócz samego siebie.

Nie pozwalaj na to, aby litość nad samym sobą wzrosła, ponieważ to Ciebie zniszczy.

Nie martw się nadmiernie problemami alkoholika.

R A D A : CO NALEŻY ZROBIĆ?

PAMIĘTAJ, ŻE NIE TYLKO TY MASZ ALKOHOЛИKA W RODZINIE.

Szukaj pomocy dla siebie w poradniach odwykowych (terapię dla współuzależnionych), skontaktuj się z naszym Punktem Konsultacyjnym (tel.668193540), weź udział w naszych spotkaniach grupy wsparcia dla osób współuzależnionych, dowiedz się więcej na temat alkoholizmu, oddaj się swoim zainteresowaniom, rozwijaj talenty, znajdź osobę, której możesz zaufać (poza rodziną) i dziel się z nią swoimi wątpliwościami w postępowaniu, róbcie coś razem co stanie się Twoją pasją.

TYLKO DZISIAJ ! Dzień dzisiejszy jest najważniejszym dniem Twojego życia. Wykorzystaj ten dzień, zapomnij o dniu wczorajszym i nie martw się co może stać się jutro.

SŁUCHAJ I UCZ SIĘ – od wszystkich, których spotykamy, możemy nauczyć się czegoś wartościowego.



STOP PROBLEMOM
Z ALKOHOLEM

Zatrucie alkoholem i jego konsekwencje

Poniższe zestawienie obrazuje fizjologiczną reakcję na alkohol tj. rozwój zatrucia (upojenia zwykłego) w zależności od stężenia alkoholu we krwi.

Stężenie w promilach	Objawy
od 0,3 do 0,5	Nieznaczne zaburzenia równowagi oraz euforia i obniżenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia: <ul style="list-style-type: none">• 0,3 - oko dostrzega gorzej rodzaj i kształt przedmiotów ukazujących się w głębi pola widzenia, następuje obniżenie zdolności dostrzegania ruchomych źródeł światła;• 0,4 - czas adaptacji oka do ciemności po oślnieniu wydłuża się o ok. 2/3;• 0,5 - czas reakcji na nowe bodźce wzrokowe ulega opóźnieniu, zdolność dostrzegania ruchomych świateł obniża się o 1/3, pojawia się również opóźnienie i osłabienie dostrzegania przedmiotów na obwodzie pola widzenia.
od 0,5 do 0,7	Zaburzenia sprawności ruchowej (niezauważalne osłabienie refleksu) nadmierna pobudliwość i gadatliwość, a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji z jaką może spotkać się kierowca;
od 0,7 do 2,0	Zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, spadek sprawności intelektualnej (błędy w logicznym rozumowaniu, wadliwe wyciąganie wniosków itp.) pogłębiający się w miarę narastania intoksykacji alkoholowej; opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, pobudzenie seksualne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji serca.
od 2,0 do 3,0	Zaburzenia mowy (bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi (chód na szerokiej podstawie, chwieianie i przewracanie się), wzmożona senność; znacznie obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań (w większości przypadków trudno jest mówić o jakimkolwiek prawidłowym samodzielnym działaniu i wykonywaniu skoordynowanych ruchów).
od 3,0 do 4,0	Spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki.
ponad 4,0	STAN ZAGROŻENIA ŻYCIA! Głęboka śpiączka, zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol.