

# Alkoholizm. Podstępny, śmiertelny, nieuleczalny

Z alkoholizmem jest wielki problem, bo ciągle większości z nas kojarzy się albo ze "zwykłym" pijaństwem, albo z "pijaczkami" okupującymi całe dni okolice sklepów. A przede wszystkim alkoholik to ten, który pije codziennie, bez przerwy. Nie wiemy lub nie chcemy przyjąć do wiadomości, że alkoholizm to choroba! Trudno nam sobie wyobrazić, że alkoholik pije nie dlatego, że chce, ale dlatego, że musi i nie może przerwać.

## Niebezpieczeństwo uzależnienia od alkoholu pojawia się w chwili:

- kiedy człowiek zauważa, że działanie alkoholu odpręża i daje ulgę, zmniejsza napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania;
- kiedy osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia, wyprzedza kolejki, powtarza upijanie się;
- gdy pijący zaczyna być dumny z tego, że może wypić większą niż wcześniej ilość alkoholu (tzw. mocna głowa), a jednocześnie ma kłopoty z odtworzeniem wydarzeń, jakie zdarzyły się podczas picia ("urwany film");
- kiedy osoby pijące wcześniej w towarzystwie zaczynają pić samotnie i do tego w ukryciu.

Poważnym znakiem ostrzegawczym są powtarzające się przypadki prowadzenia samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu!

## Leczenie alkoholizmu

Najważniejszym elementem leczenia choroby alkoholowej jest świadomość jej posiadania. Osoba uzależniona musi przyznać się sama przed sobą, że ma problem, którego nie jest w stanie sama pokonać. Bez tego żadna terapia nie będzie skuteczna. W zależności od stopnia zaawansowania choroby, leczenie można podzielić na kilka etapów:

- detoksykacja – odtrucie organizmu z nadmiaru alkoholu;
- leczenie psychiatryczne i psychologiczne -wsparcie programów AA – pozwala na utrwalenie uniezależnienia i służy wsparciem w dłuższym okresie czasu.

**Pamiętaj, alkoholizm może dotknąć każdego - niezależnie od statusu społecznego, trybu życia, płci, zawodu... Alkoholizm zmienia osobowość człowieka, system jego przekonań, wartości, przyzwyczajaje i nawyków. Warto się nad tym zastanowić.**

Czy masz problem z alkoholem? Przeprowadź prosty test

Często imprezujesz, a przy okazji sięgasz po kolejny kieliszek lub piwo? A może wydaje Ci się, że pijesz coraz więcej, ale nie wiesz, czy to już uzależnienie? Odpowiedz /dla siebie /na parę pytań (TAK lub NIE) i przekonaj się, czy masz problem z alkoholem.

1. Czy czujesz, że pijesz za dużo alkoholu?
2. Czy ktoś z otoczenia zwrócił Ci uwagę, że masz problem z piciem?
3. Czy picie alkoholu wywołuje w Tobie poczucie winy?
4. Czy pijesz na pusty żołądek?
5. Czy pijesz w samotności?

Gdy co najmniej na 2 z naszych pytań odpowiedziałeś „TAK”, masz problem z uzależnieniem od alkoholu i powinieneś poszukać pomocy.