

W dzisiejszym odcinku proszę przeczytać wypowiedź Adama, który, jak mówi o sobie, jest uzależniony od alkoholu, aktualnie po przejściu terapii uczestniczy w spotkaniach Anonimowych Alkoholików.

### Jak rozpoznać uzależnienie od alkoholu?

Jednym z najpoważniejszych problemów współczesnego świata jest alkoholizm. Choroba ta w znacznie większym stopniu niż narkomania budzi dziś niepokój. Widać to szczególnie w państwach Europy wschodniej, w tym także i w Polsce. Głównymi przyczynami picia alkoholu są różnego rodzaju problemy, z którymi człowiek nie jest w stanie sobie poradzić, dlatego woli uciec się do alkoholu, swoistego „znieczulacza”, który pomaga mu chwilowo o nim zapomnieć. Nie rozwiązuje to jednak problemu i prowadzi do błędnego koła - sytuacja pogarsza się z powodu braku naprawienia jej, a z tego powodu alkoholik sięga ponownie po butelkę. Do najczęstszych powodów alkoholizmu należą zaburzenie życia rodzinnego, kłopoty finansowe, problemy z prawem, w pracy, w kontaktach z innymi ludźmi, złe przeżycia o których ludzie chcą zapomnieć, a także stres. Światowa Organizacja Zdrowia odeszła od używania terminu „alkoholizm” wprowadzając termin „zespół uzależnienia od alkoholu” lub „uzależnienie od alkoholu”. Jest to choroba śmiertelna, która wymaga wczesnego zdiagnozowania i leczenia. Jak więc rozpoznać tę chorobę?

Przyjęło się, że aby stwierdzić u danej osoby tę chorobę, muszą być u niej zaobserwowane przynajmniej trzy z głównych objawów:

1. Silna, natrętna potrzeba spożywania alkoholu. Jest to zjawisko połączone z narastającym napięciem, niepokojem czy rozdrażnieniem.
2. Upośledzona zdolność kontrolowania picia alkoholu. Po wypiciu pierwszej porcji alkoholu pojawia się niemożność skutecznego decydowania o ilości wypitego alkoholu i o momencie przerwania picia.
3. Picie alkoholu w celu złagodzenia albo zapobieżenia „alkoholowemu zespołowi abstynencyjnemu” oraz subiektywne poczucie skuteczności takiego postępowania. U osoby uzależnionej z chwilą, gdy mija działanie alkoholu, pojawiają się dokuczliwe objawy. Organizm, którego wszystkie przemiany biochemiczne zostały podporządkowane alkoholowi domaga się nowej porcji. Dostarczony organizmowi alkohol powoduje ustąpienie bólów, przywrócenie energii, umożliwia koncentrację i myślenie. Trwa to jednak krótko, ponieważ alkohol eliminowany z organizmu powoduje pojawienie się objawów ponownie.
4. Objawy abstynencyjne (drżenie mięśniowe, nudności, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, nastrój drażliwy czy lękliwy).
5. Zmieniona tolerancja alkoholu (najczęściej zwiększona – ta sama dawka nie przynosi oczekiwanego efektu).
6. Zaniedbywanie alternatywnych do picia przyjemności, zachowań i zainteresowań. Rodzina schodzi na drugi plan, a także zainteresowania, hobby i inne życiowe cele. Dużo energii i miejsca zabierają myśli o alkoholu.
7. Picie alkoholu pomimo wiedzy o jego szczególnej szkodliwości dla zdrowia. Nie chodzi tu o ogólną orientację co do szkodliwości alkoholu, a raczej o konkretną informację uzyskaną np. u lekarza.

W przypadku rozpoznania uzależnienia od alkoholu koniecznym jest rozpoczęcie leczenia. Odbywa się ono za pomocą psychoterapii, która pomaga w zmianie postawy, sposobu myślenia, zachowań, przyzwyczajzeń i relacji z innymi ludźmi. Sama terapia jednak nie wystarcza. Dlatego niezmiernie ważna jest kontynuacja tego procesu. Taka możliwość dają grupy wsparcia (spotkania grupy Anonimowych Alkoholików), kontakt z poradnią uzależnień czy też terapia pogłębiona. Warto pamiętać, że uzależnienie od alkoholu jest chorobą śmiertelną, która tak jak np. choroba nowotworowa może mieć swoje nawroty.

Adam – uzależniony od alkoholu