

## Gdzie szukać pomocy?

Szacuje się, że jedynie kilkunastu na 100 pijących nałogowo napoje alkoholowe osobom udaje się wyjść z nałogu bez profesjonalnej pomocy. Podstawową metodą leczenia uzależnienia od alkoholu jest psychoterapia – indywidualna oraz grupowa.

Pomoc można uzyskać również w punktach konsultacyjnych, telefonach zaufania, stowarzyszeniach i klubach abstynenckich oraz wspólnotach anonimowych alkoholików.

801 140 068 Pomarańczowa Linia, pon.- pt. 14.00 - 20.00

800 120 002 Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia", czynny przez całą dobę

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

<http://www.parpa.pl/>

Poradnie Leczenia Uzależnień od alkoholu:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/PrzychodnieSpecjalistyczne>



## Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

[pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka uzależnień



## Alkohol

### Spożywanie alkoholu

- Według Światowej Organizacji Zdrowia WHO alkohol wpływa na ponad 200 rodzajów chorób, znajdując się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia.
- Ryzyko negatywnych konsekwencji picia alkoholu przez kobiety jest większe niż w przypadku mężczyzn. Po spożyciu tej samej ilości alkoholu organizm kobiety otrzymuje go o 40% więcej.
- Szacuje się, że nadużywanie alkoholu skraca życie średnio o 16 lat.

## Czy wiesz

### Czym jest uzależnienie od alkoholu?

Uzależnienie od alkoholu, czyli alkoholizm to silna, nabyta potrzeba spożywania substancji zawierających alkohol. Osoba uzależniona zaniedbuje na rzecz picia źródła przyjemności lub zainteresowań, które do tej pory były dla niej ważne.

Najczęściej spotykane motywy spożywania alkoholu:

- uciezkowy – w celu redukcji napięcia, stresu, polepszenia nastroju;
- społeczny – spożywanie alkoholu dla towarzystwa, z okazji;
- w poszukiwaniu przyjemności - dla walorów smakowych, czy też w przekonaniu o jego zdrowotnym działaniu lub właściwościach leczniczych.

Często alkoholizm wypierany jest ze świadomości osoby uzależnionej i jej bliskich, stąd nazywany jest również „chorobą zaprzeczeń”.

### Czynniki ryzyka

**Biologiczne** – głównym czynnikiem decydującym o podatności organizmu na alkohol są uwarunkowania genetyczne. To jak organizm toleruje alkohol, warunkuje czy sięgniemy po niego po raz kolejny.

**Społeczne** – wzorce kulturowe, postawy społeczeństwa wobec picia stanowią zagrożenie uzależnienia od alkoholu (picie w bardzo dużych ilościach, zgoda na picie młodych osób np. podczas imprez okolicznościowych, uznawanie osób niepijących za nietowarzyskie oraz dostępność alkoholu).

**Psychiczne** – zależą od cech osobowości, które mają wpływ na częstotliwość sięgania po alkohol (trudności w radzeniu sobie z przykrymi emocjami, niska samoocena, problemy z wyrażaniem emocji, niska odporność na stres).

Nie ma uniwersalnych kryteriów „bezpiecznego” picia alkoholu. Ta sama ilość dla jednych może być bezpieczna, dla innych już szkodliwa.

### Jakie objawy powinny zaniepokoić?

Uzależnienie rozpoznaje się wtedy, gdy spełnione są co najmniej 3 spośród następujących kryteriów:

- „głód alkoholowy” - poczucie przymusu picia;
- trudności w kontrolowaniu własnych zachowań związanych z pićm (np. spożywanie większej ilości alkoholu niż wcześniej planowano);
- zespół abstynencyjny (objawy pojawiające się przy próbie odstawienia lub zmniejszenia ilość spożywanego alkoholu) i związane z nim objawy (drżenie mięśniowe, nudności, biegunki, bezsenność, niepokój);
- zwiększona tolerancja przyjmowanego alkoholu;
- zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań na rzecz picia;
- spożywanie alkoholu mimo wyraźnych dowodów i świadomości jego szkodliwych następstw.

### Profilaktyka uzależnień

Negatywne wzorce spożywania alkoholu wyniesione z rodziny są częstą przyczyną picia przez nieletnich i dorosłych. **Profilaktyka powinna zacząć się od najmłodszych lat:**

- nie pij alkoholu przy dzieciach i nie częstuj ich;
- uświadamiaj dzieciom konsekwencje spożywania alkoholu;
- pokazuj prozdrowotne formy spędzania wolnego czasu.

To rodzice kształtują w dużej mierze nawyki i zainteresowania dzieci.

**W profilaktyce uzależnień ważną rolę odgrywa również samokontrola:**

- analizuj i oceniaj swój wzór spożywania alkoholu;
- kontroluj ilość, częstość i efekty picia alkoholu;
- słuchaj opinii innych osób na temat Twojego picia;
- nie bagatelizuj negatywnych doświadczeń związanych z pićm;
- nie zwlekaj z konsultacją u specjalisty.

**Wzmacniaj indywidualne czynniki chroniące:**

- wzmacniaj samoocenę i wewnętrzną motywację;
- dbaj o relacje z innymi ludźmi;
- rozwijaj umiejętności radzenia sobie z emocjami prowadzącymi do nadużywania alkoholu;
- szukaj wsparcia w sytuacjach kryzysowych;
- unikaj sytuacji wyzwalających chęć spożywania alkoholu.