

The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The word "ALCOHOL" is centered in the middle of the image in a bold, black, sans-serif font.

ALCOHOL

ALKOHOLIZM

POJĘCIE ALKOHOLIZMU WPROWADZIŁ MAGNUS HUSS W 1849R. CZŁOWIEKIEM, KTÓRY UZNAŁ ALKOHOLIZM ZA CHOROBE BYŁ ELVIN JELLINEK. W 1960R OPUBLIKOWAŁ ON PRACĘ PT. "KONCEPCJE ALKOHOLIZMU JAKO CHOROBY". PRZEDSTAWIŁ W NIEJ PROCES POWSTAWANIA UZALEŻNIENIA, JEGO FORMY I ETAPY.



ELVIN JELLINEK



MAGNUS HUSS

CO TO JEST ALKOHOLIZM?

ISTNIEJE WIELE DEFINICJI ALKOHOLIZMU, ALE NAJKRÓCEJ MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE ALKOHOLIZM
JEST:

CHOROBA PRZEWLEKŁĄ, NIEULECZALNĄ I ŚMIERTELNĄ;
JEST UZALEŻNIENIEM OD ŚRODKA PSYCHOAKTYWNEGO.

OGÓLNIIE ALKOHOLIZM JEST CHOROBA, KTÓRA NISZCZY NIE TYLKO ŻYCIE OSOBY UZALEŻNIONEJ, ALE RÓWNIEŻ JEJ KREWNYCH.

ALKOHOLIK NIE JEST W STANIE UCZESTNICZYĆ W ŻYCIU RODZINNYM, JEGO BLISCY W OBAWIE PRZED EKSCESAMI PIJACKIMI UNIKAJĄ WSZELKICH KONTAKTÓW TOWARZYSKICH.

ZACHOWANIE ALKOHOLIKA JEST NIEPRZEWIDYWALNE I Z REGUŁY BUDZI WŚRÓD BLISKICH POCZUCIE WSTYDU.

GENERALNIE RODZINA STARA SIĘ UKRYĆ SWÓJ PROBLEM PRZED SĄSIADAMI, ZNAJOMYMI.

W TEN SPOSÓB DOCHODZI DO ZAWIĄZANIA ZMOWY MILCZENIA, A UJAWNIE NIE TAJEMNICY TRAKTOWANE JEST JAKO BRAK LOJALNOŚCI I ZDRADA.



W LITERATURZE PRZEDMIOTU JAKO OGÓLNE PRZYCZYNY ALKOHOLIZMU PODAJE SIĘ UCIECZKĘ
OD:

- EMOCJI
- NIEPOWODZEŃ
- STRESÓW
- NIESPEŁNIONYCH AMBICJI
- NUDY

NAJCZĘSTSZYMI PRZYCZYNAMI, KTÓRE MOŻNA OKREŚLIĆ OPIERAJĄC SIĘ NA RÓŻNEGO RODZAJU KLASYFIKACJACH SĄ:

- NIEDOJRZAŁA EMOCJONALNIE OSOBOWOŚĆ
- UZALEŻNIENIE RODZICÓW – CHODZI TU JEDNAK NIE O DZIEDZICZENIE, ALE O PRZEKAZYWANIE
- NIEPRAWIDŁOWYCH WZORCÓW ZACHOWAŃ
- CZYNNIKI ZAWODOWE, SPOŁECZNE I KULTUROWE

OBJAWY ALKOHOLIZMU:

- SUBIEKTYWNE POCZUCIE ŁAKNIENIA ALKOHOLU – DOZNANIA PODOBNE DO GŁODU I WEWNĘTRZNEGO PRZYMUSU;
- UTRATA KONTROLI NAD PICIEM – POJAWIA SIĘ NIEMOŻNOŚĆ DECYDOWANIA O ILOŚCI WYPIJANEGO ALKOHOLU;
- OBJAWY ABSTYNENCIE – PRZERWA W PICIU WYWOŁUJE NIEPOKÓJ, DRAŻLIWOŚĆ, DRŻENIE MIĘŚNIOWE, OSOBA UZALEŻNIONA USUWA DOLEGLIWOŚCI PRZY POMOCY ALKOHOLU;
- ZMIANA TOLERANCJI NA ALKOHOL – ZWIĘKSZENIE LUB ZMNIEJSZENIE TOLERANCJI;
- KONCENTRACJA ŻYCIA WOKÓŁ PICIA – OKAZJE DO PICIA I DOSTĘPNOŚĆ ALKOHOLU;
- ZABURZENIA ŚWIADOMOŚCI I PAMIĘCI – TZW. DZIURY PAMIĘCIOWE;
- NAWROTY DO PICIA PO OKRESOWEJ ABSTYNENCJI;

WYRÓŻNIAMY CZTERY FAZY CHOROBY ALKOHOLOWEJ:

- FAZA WSTĘPNA (OD KILKU MIESIĘCY DO KILKU LAT)

OBJAWY:

- PO WYPICIU KIELISZKA PIJĄCY CZUJE SIĘ BEZPIECZNIEJ, ALKOHOL PRZYNOSI ODPRĘŻENIE, UŁATWIA KONTAKTY, NIKNĄ NAPIĘCIA I STRESY;
- WSZYSTKIE PROBLEMY ZACZYNA ROZWIĄZYWAĆ ZA POMOCĄ ALKOHOLU;
- WZRASTA TOLERANCJA ALKOHOLOWA, ABY UZYSKAĆ PRZYJEMNY NASTRÓJ, PIJĄCY MUSI WYPIĆ WIĘCEJ NIŻ POPRZEDNIO.

WYRÓŻNIAMY CZTERY FAZY CHOROBY ALKOHOLOWEJ:

- FAZA OSTRZEGAWCZA(OD PÓŁ ROKU DO KILKU LAT)

OBJAWY:

- WYSTĘPUJĄ LUKI PAMIĘCIOWE, OKRESOWE ZANIKI PAMIĘCI;
- U PIJANEGO (WIELEKROĆ) NIE OBSERWUJE SIĘ TYPOWYCH OBJAWÓW UPICIA SIĘ, PROWADZI NORMALNĄ ROZMOWĘ, CZEGO NA DRUGI DZIEŃ NIE PAMIĘTA;
- PIJE ŁAPCZYWIE, POZA "KOLEJKĄ", ZACHŁANNIE, JAK CZŁOWIEK GASZĄCY PRAGNIENIE, ZACZYNA PIĆ UKRADKIEM;
- ZACZYNA SIĘ W NIM BUDZIĆ POCZUCIE WINY;
- UNIKA ROZMÓW NA TEN TEMAT.

WYRÓŻNIAMY CZTERY FAZY CHOROBY ALKOHOLOWEJ:

FAZA KRYTYCZNA

OBJAWY:

- TRACI KONTROLĘ NAD RAZ ROZPOCZĘTYM PICIEM;
- JEŻELI JUŻ ZACZAŁ PIĆ, PIJE DO GŁĘBOKIEGO UPOJENIA ALKOHOLOWEGO;
- JEST JESZCZE W STANIE PODJĄĆ DECYZJĘ: PIĆ CZY NIE PIĆ;
- POGŁĘBIA SIĘ W NIM POCZUCIE WINY, NIEZADOWOLENIA Z SIEBIE, KTÓRE KOMPENSUJE AGRESYWNOCIĄ WOBEC INNYCH;
- ZACZYNA PIĆ OD RANA (PICIE PORANNE).

WYRÓŻNIAMY CZTERY FAZY CHOROBY ALKOHOLOWEJ:

FAZA PRZEWLEKŁA

OBJAWY:

- POCZĄTKIEM JEJ JEST PRZEJŚCIE DO PICIA CIĄGŁEGO;
- ALKOHOLIK STARA SIĘ PODTRZYMYWAĆ STAN UPOJENIA - STALE JEST PIJANY;
- NASTĘPUJE WYRAŻNE OBNIŻENIE TOLERANCJI NA ALKOHOL, DO UPICIA SIĘ WYSTARCZY NIEWIELKA ILOŚĆ ALKOHOLU;
- POJAWIAJĄ SIĘ ZABURZENIA PSYCHICZNE, OD NIEOKREŚLONYCH STANÓW LĘKOWYCH, AŻ DO PSYCHOZ ALKOHOLOWYCH WŁĄCZNIE.

RÓŻNE WZORY SPOŻYWANIA ALKOHOLU

NIKT NIE SIĘGA PO ALKOHOL PO TO, ABY MIEĆ PROBLEMY. PRZECIWNIE KAŻDY, KTO SPOŻYWA ALKOHOL OCZEKUJE KORZYŚCI – CHCE POPRAWIĆ SOBIE NASTRÓJ, UBARWIĆ SZARĄ CODZIENNOŚĆ, UŁATWIĆ KONTAKTY TOWARZYSKIE, ZRELAKSOWAĆ SIĘ. NIEKTÓRZY NAWET WIERZA, ŻE ALKOHOL MOŻE MIEĆ KORZYSTNE DZIAŁANIE ZDROWOTNE.

RÓŻNE WZORY SPOŻYWANIA ALKOHOLU

CHOĆ ALKOHOL JEST TRUCIZNĄ I Z PUNKTU WIDZENIA TOKSYKOLOGII KAŻDA ILOŚĆ WYPITEGO ALKOHOLU JEST RYZYKOWNA, TO JEDNAK W WIĘKSZOŚCI PRZYPADKÓW SPOŻYWANIE MAŁYCH DAWEK ALKOHOLU NIE POCIĄGA ZA SOBĄ WIDOCZNYCH SZKÓD ZDROWOTNYCH I KONSEKWENCJI SPOŁECZNYCH

RÓŻNE WZORY SPOŻYWANIA ALKOHOLU

NIE POWINNI WCALE PIĆ ALKOHOLU:

- MŁODZI LUDZIE (ZE WZGLĘDU NA RYZYKO POWAŻNYCH ZABURZEŃ ROZWOJOWYCH),
- KOBIETY W CIĄŻY I MATKI KARMIĄCE (Z POWODU RYZYKA USZKODZENIA PŁODU I NEGATYWNEGO WPŁYWU NA ZDROWIE DZIECKA),
- OSOBY CHORE, PRZYJMUJĄCE LEKI WCHODZĄCE W REAKCJE Z ALKOHOLEM,
- WSZYSCY, KTÓRZY ZNAJDUJĄ SIĘ W OKOLICZNOŚCIACH WYKLUCZAJĄCYCH PICIE (KIERUJĄC POJAZDAMI, PRZEBYWAJĄC W PRACY, W SZKOLE, ITP.),
- OSOBY, KTÓRYM SZKODZI KAŻDA, NAWET NAJMNIEJSZA, ILOŚĆ ALKOHOLU.

- CO ÓSMY DOROSŁY POLAK NIE PIJE W OGÓLE ALKOHOLU. KILKANAŚCIE PROCENT DOROSŁYCH POLAKÓW SPOŻYWA ALKOHOL PROBLEMOWO. SZACUJE SIĘ, ŻE W GRUPIE TEJ ZNAJDUJE SIĘ OK. 900 TYS. OSÓB UZALEŻNIONYCH ORAZ PONAD 2 MLN OSÓB PIJĄCYCH ALKOHOL RYZYKOWNIE LUB SZKODLIWIE.
- WIĘKSZOŚĆ PIJĄCYCH SPOŻYWA ALKOHOL W SPOSÓB, KTÓRY NIE POWODUJE NEGATYWNYCH KONSEKWENCJI DLA NICH I DLA OSÓB Z ICH OTOCZENIA.

OSOBY PIJĄCE ALKOHOL MOGĄ WIELOKROTNIEM W CIĄGU SWOJEGO ŻYCIA ZMIENIAĆ WZÓR SPOŻYWANIA ALKOHOLU PRZEMIESZCZAJĄC SIĘ NA CONTINUUM OD ABSTYNENCJI, POPRZEC PICIE O NISKIM POZIOMIE RYZYKA, DO SPOŻYWANIA ALKOHOLU W SPOSÓB WYSOCE RYZYKOWNY I SZKODLIWY. NIEKTÓRE Z NICH SIĘ UZALEŻNIAJĄ. JEST TO WĘDRÓWKA W DWIE STRONY. KTOŚ, KTO DZISIAJ PIJE ALKOHOL NA POZIOMIE NISKIEGO RYZYKA MOŻE W WYNIKU RÓŻNEGO RODZAJU OKOLICZNOŚCI ZWIĘKSZYĆ SWOJE PICIE DO POZIOMU WYSOKIEGO RYZYKA. KTOŚ, KTO DZIŚ PIJE RYZYKOWNIE LUB SZKODLIWIE MOŻE NA TYLE OGRANICZYĆ SWOJE PICIE, ABY RADYKALNIE ZMNIJSZYĆ WYNIKAJĄCE Z NIEGO SZKODY. ABSTYNET MOŻE W KAŻDEJ CHWILI ZACZAĆ PIĆ, A OSOBA UZALEŻNIONA MOŻE ZOSTAĆ ABSTYNETEM. NAJMNIEM PRAWDOPODOBNA JEST SYTUACJA, ŻE OSOBIE UZALEŻNIONEJ UDA SIĘ TRWALE OGRANICZYĆ SPOŻYWANIE ALKOHOLU, A WIĘC WRÓCIĆ NA STAŁE DO PICIA KONTROLOWANEGO, O NISKIM RYZYKU SZKÓD.

RÓŻNE WZORY SPOŻYWANIA ALKOHOLU

- RYZYKOWNE SPOŻYWANIE ALKOHOLU TO PICIE NADMIERNYCH ILOŚCI ALKOHOLU (JEDNORAZOWO I ŁĄCZNIE W OKREŚLONYM CZASIE) NIE POCIĄGAJĄCE ZA SOBĄ AKTUALNIE NEGATYWNYCH KONSEKWENCJI, PRZY CZYM MOŻNA OCZEKIWAĆ, ŻE KONSEKWENCJE TE POJAWIĄ SIĘ, O ILE OBECNY MODEL PICIA ALKOHOLU NIE ZOSTANIE ZMIENIONY.
- PICIE SZKODLIWE TO TAKI WZORZEC PICIA, KTÓRY JUŻ POWODUJE SZKODY ZDROWOTNE, FIZYCZNE BĄDŹ PSYCHICZNE; ALE RÓWNIEŻ PSYCHOLOGICZNE I SPOŁECZNE, PRZY CZYM NIE WYSTĘPUJE UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

PICIE ALKOHOLU STAJE SIĘ PROBLEMEM GDY:

- ZWIĘKSZA SIĘ ILOŚĆ I CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOŻYWANIA ALKOHOLU,
- ZMIENIA SIĘ FUNKCJA PICIA I ROLA ALKOHOLU W ŻYCIU (PICIE NIE JEST JUŻ TYLKO ELEMENTEM WZORCA KULTUROWEGO, ALE STAJE SIĘ LEKARSTWEM NA STRES, SMUTEK, SAMOTNOŚĆ, LĘK),
- POSTĘPUJE PRZYWIĄZANIE DO SYTUACJI PICIA (NARASTA KONCENTRACJA NA SYTUACJACH ZWIĄZANYCH Z PICIEM, OCZEKIWANIE NA MOMENT PICIA, CELEBROWANIE PICIA, NIEPOKÓJ W SYTUACJI NIEMOŻNOŚCI NAPICIA SIĘ),

- ALKOHOL SPOŻYWANY JEST W NIEODPOWIEDNICH SYTUACJACH JAK: OKRES CIĄŻY I KARMIEŃIA PIERSIĄ, PROWADZENIE POJAZDÓW, PRZY SPOŻYWANIU LEKÓW WCHODZĄCYCH W REAKCJE Z ALKOHOLEM, POMIMO CHORÓB WYKLUCZAJĄCYCH SPOŻYWANIE ALKOHOLU ITP.
- NASILAJĄ SIĘ INCYDENTY UPOJENIA,
- POJAWIA SIĘ ZANIEPOKOJENIE PICIEM I UWAGI KRYTYCZNE WYRAŻANE PRZEZ OSOBY BLISKIE ORAZ SYGNAŁY SUGERUJĄCE OGRANICZENIE ILOŚCI LUB POWSTRZYMANIE SIĘ OD PICIA,
- UŻYWANIE ALKOHOLU STAJE SIĘ SPOSOBEM USUWANIA PRZYKRYCH SKUTKÓW POPRZEDNIEGO PICIA (KLINOWANIE),
- POJAWIAJĄ SIĘ TRUDNOŚCI W PRZYPOMINANIU SOBIE CO SIĘ DZIAŁO POPRZEDNIEGO DNIA W SYTUACJACH ZWIĄZANYCH Z PICIEM,
- ROSNĄ NEGATYWNE KONSEKWENCJE NADUŻYWANIA ALKOHOLU, A MIMO TO PICIE JEST NADAL KONTYNUOWANE.

OBEJRZYJ

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AYUPBHIYAVU](https://www.youtube.com/watch?v=AYUPBHIYAVU)