

JAK ROZPOZNAĆ UZALEŻNIENIE ?

Objawy uzależnień – wystarczą trzy występujące łącznie przez pewien okres w ciągu ostatniego roku:

1. Silne pragnienie lub poczucie przymusu picia („ musiałem się napić”) tzw. głód alkoholowy,
2. Problem z kontrolowaniem picia: trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia, trudności w ograniczeniu ilości wypijanego alkoholu, podejmowanie prób powstrzymywania się od picia („jak chcę, mogę nie pić”) i powroty do picia nawet po długotrwałym okresie abstynencji.
3. Fizjologiczne dolegliwości po ograniczeniu lub przerwaniu picia, takie jak drażnienie mięśniowe, nadciśnienie, nudności, wymioty, biegunka, bezsenność, niepokój, omamy, majaczenie, wzmożona potliwość (objawy alkoholowego zespołu abstynencyjnego) albo używanie alkoholu w celu złagodzenia tych dolegliwości („klinowanie”)
4. Zmieniona, najczęściej zwiększona, tolerancja na alkohol, czyli potrzeba spożywania większych dawek dla osiągnięcia oczekiwanego efektu („mocna głowa”)
5. Z powodu picia alkoholu zaniedbywanie innych sposobów spędzania wolnego czasu i swoich zainteresowań – koncentracja życia wokół picia.
6. Picie alkoholu, mimo że osoba pijąca jest świadoma szkód powodowanych przez alkohol (zdrowotnych, rodzinnych, zawodowych, kłopoty z prawem, izba wytrzeźwień itp.)

Nie jest więc prawdą, że :

- alkoholik musi pić codziennie:
- alkoholik nie jest w stanie powstrzymać się od picia w sytuacjach alkoholowych (np. podczas imienin):
- jeżeli ktoś potrafi nie pić przez dłuższy czas – nie jest alkoholikiem

Pomocniczy w sprawdzeniu u siebie problemu alkoholowego jest krótki test o nazwie CAGE. Wystarczy odpowiedzieć na następujące pytania:

1. Czy myślałeś kiedykolwiek o konieczności przzerwania picia ?
2. Czy ludzie sprawiali Ci przykrość przez krytykowanie twojego picia ?
3. Czy czułeś się kiedykolwiek źle lub winny z powodu swojego picia ?
4. Czy kiedykolwiek po obudzeniu pierwszą Twoją myślą była myśl o wypiciu alkoholu, aby uspokoić nerwy albo przerwać objawy przepicia ?

Jedna odpowiedź „tak” oznacza podejrzenie problemów z alkoholem, dwie lub więcej – to duże prawdopodobieństwo uzależnienia.

WAŻNE! Podejrzenie uzależnienia najlepiej sprawdzić, idąc do specjalisty w poradni terapii uzależnień. Osoby zainteresowane przyjmowane są bez skierowania. Do placówki trzeba przyjść w stanie absolutnej trzeźwości !