

Miért is hagy abba?!

- Még ha jól is érzed magadat az alkohol hatása alatt, akkor is elég gyorsan kicsúszhat a kezeid közül az irányítás. Nem csak veszélyes helyzetekbe kerülhetsz, vagy rosszul lehetsz, hanem még mielőtt észrevennéd, függővé válhatsz.
- Az alkohol hatására sokkal inkább teszel meg olyan dolgokat, melyekre józan állapotban egyébként nem lennél vevő – ilyen például a védekezés nélküli szex is, amely még sok későbbi problémát felvethet.
- A drogok és az alkohol megváltoztatják az agyad működését.
- Az alkohol vásárlása is törvénybe ütközik, amíg 18 év alatt vagy. Ráadásul már egy pohár ital után is látszik, hogy alkoholt fogyasztottál, ha megszondáztatnak.

Hogyan szokj le az alkoholoról?

Mindenképpen megéri megpróbálnod leszokni. Egy kis erővel, bátorsággal, ésszel, valamint ha bízol magadban, sikerülni is fog.



Az alkohol rabságában

Haladj lépésről lépésre, és fogadd meg tanácsainkat, hogy a terved is sikeres legyen!

- Gondolkozz el azon, hogyan mondhatod nemet!
- Tervezd meg, hogy hogyan is fogsz leszokni, és kerüld azokat a helyzeteket, amelyek kísértésbe ejthetnek.
- Próbáld ki másféle stressz-levezetőket, például kezdj el sportolni!
- Keress hasonló törekvésű embereket, hiszen ők fogják leginkább megérteni, hogy min is mész keresztül.
- Ne habozz egy segítőszolgálat, esetleg egy ilyen jellegű központ segítségét kérni!

Segítségnyújtás, további felvilágosítás

Egészségfejlesztési Iroda (EFI)
Európa - Egészségház –Baktalórántháza
Kiemelten Közhasznú Zrt.
Baktalórántháza, Zöldfa u. 10.
Tel: (42) 552-050 /104 mellék
e-mail. baktaefi@gmail.com

Az alkoholizmus

Az alkoholizmus olyan szenvedélybetegség, amely az alkohol kitartó fogyasztásával jár.

Az alkoholizmus kialakulásához szükséges mennyiség és gyakoriság mindenkinél különbözik. Lényege az alkoholtól való testi-lelki függőség kialakulása, adott esetben – az alkohol hiánya esetén – elvonási tünetek megjelenése jelzi ezt a függőségi állapotot.

Milyen mennyiség elfogyasztása jelentheti az alkoholizmus kialakulását?

Az első időszakban inkább pszichés indíttatású vágyat érez az ember az alkohol elfogyasztására. Ez még nem függőség, de nagyon hamar azzá válhat.

Azt az embert tekintjük függőnek, aki alkoholfogyasztása fölött elvesztette a kontrollt. Ez a mennyiség nem feltétlenül azonos azzal, ami az alkoholizmussal járó egészségkárosító hatást is kifejti.



Az alkohol hatása

Van, akinek már az első lerészegedés elég ahhoz, hogy beinduljon a kontrollvesztéses folyamat, ami végső soron alkoholizmushoz vezet. Ilyen értelemben tehát nem beszélhetünk kicsit vagy nagyon alkoholistáról, attól függően, hogy ki mennyit iszik.

A kérdés ott van, beindult-e az önkontroll elvesztése, és a problémákon belül magának az alkoholproblémának a tagadása. Természetesen a társasági ivás eleve sokkal kontrolláltabb, mint a "magányos bútemető" fajta.

A lejtő az egyre nagyobb mennyiségű szer elfogyasztása felé halad, hiszen egyre többet kell inni ugyanolyan hatásnak, azaz a tudatos és tudatalatti világ határának elmosódásával járó kellemes állapotnak az eléréséhez. Egy tizennégy éves gyerek egy pohár sörtől is berúg, egy negyvenéves férfinak már öt üveg sör kell a mámoros állapothoz.

Miért lesz valaki alkoholista (alkoholizmus kialakulása)?

Az alkoholizmus első jelei a fent felsorolt tünetek (mozgáskoordinációs problémák, tág pupilla, agresszivitás, lassú reflex). Kialakulhat úgy is, hogy a barátok gyakran megkínálják az illetőt alkohollal, aki rákap az ízére és egyedül is egyre gyakrabban elkezd fogyasztani.

Az alkoholizmus általában a depressziós vagy unatkozó emberek körében gyakrabban kialakulhat. Néha egyfajta feszültséget szeretnének oldani (rossz életvitel vagy váratlan esemény hatása pl. elhagyott valaki minket) és egy másik világba menekülni, mely az alkohol hatásának hangulata idéz elő, elmenekülve a problémáktól.

Az alkoholizmus fő hatása a szervezetre

1. Ráveszi a szenvedőt arra, hogy olyankor és olyan mennyiségben igyon, ami károsítja a fizikai egészségét. A másodlagos kár: ellehetetlenül az ivás kontrollálása, mely sokféleképpen jelentkezik

2. Az alkoholizmusnak jelentős társadalmi hatása is van az alkoholistára, családjára és barátaira egyaránt.

3. Az alkoholisták között nagyon magas az öngyilkosok aránya, különböző kutatások 8 és 21% közé teszik az öngyilkosságot elkövető alkoholisták arányát.

4. A mentális egészségre is súlyos káros hatása van az alkoholizmusnak.

Az alkoholizmus egyértelmű jele, ha a szokásos adag alkohol hiányában elvonási tünetek jelentkeznek, amik a megfelelő mennyiségű itallal "leöblíthetők".

Az elvonási tünetek

A vér alkoholszintjének csökkenésével remegés, izzadás, rossz közérzet, idegesség jelentkezik. A rosszullet jellemző ideje az éjszaka, hiszen az alkohol is ekkor, alvás közben ürül. A beteg az elvonási tünetekre vagy alkoholistákra jellemző rémálmokra ébred.

A megvonásos tünetek erősödése az alkoholizmus előrehaladtával változó, és nagy változatosságot mutat a tünetek jelentkezésének "menetrendje" is. Alkalmi megvonásos rohamként epilepsziás tünetek jelentkezhetnek, ami nem jelent valódi epilepsziás megbetegedést.

Az elvonási tünetek legsúlyosabb formája a delírium tremens nevű állapot, betegség, ami zavartságot, szétesett tudatállapotot jelent. A beteg tipikusan apró, nyüzsgő lényeket lát, hallucinál, nem tudja, hol van és ki ő.

Alkoholprobléma felismerése

Az alkoholizmus korai felismerése megállíthatja az alkoholbetegséggel előbb-utóbb szükségszerűen együtt járó testi, lelki, és szellemi leépülés folyamatát. Az alkoholproblémát azonban a mai Magyarországon súlyos előítéletek és tájékozatlanságon alapuló tévképzetek övezik, a népbetegség méretét öltő alkoholprobléma gyakorlatilag tabusítva van. Az alkoholbetegséget emellett a szégyen és a tagadás együttesen jellemzik, mindezek miatt az érintett, és a környezete is szinte a végsőkig tagadja meglétét.

Az alkoholproblémát „fedőtünetei” miatt gyakran depresszióként, kedélybetegségként, vagy más lelki

zavarként azonosítják, holott a valódi gond a túlzott alkoholfogyasztás.

Kulcsfontosságú tehát és a felépüléshez vezető út első lépésének tekinthető a probléma helyes felismerése, azonosítása, megnevezése.

Az alkoholizmus hatásai a fizikai egészségre

- májzsugor
- hasnyálmirigy gyulladás
- epilepsia
- polineuropathia
- daganat
- gyomorfekély
- szexuális zavarok

Az alkoholizmus hatásai a mentális egészségre

- szorongás, depresszió, pánikbetegség,
- alkohol elvonási tünetek

Szociális hatások

- munkahely, lakóhely, családi háttér elvesztése
- anyagi problémák kialakulása
- csökkent ítélőképesség-ittas vezetés, büntető eljárást von maga után

Kezelés, terápia

A kezelés hosszú távú, több szakma segítségét igénylő feladat. A terápia gyógyszeres segítséggel orvosi felügyelet mellett történik, azonban a visszaesés megelőzésében nagyon fontos a motiváció kialakítása. Ebben segíthet a viselkedésterápia, csoportterápia, valamint az önszűrt csoportok.