

CZYM JEST UZALEŻNIENIE



FLVC
Fife Local Voluntary Council
CGLISFF
Cynffwrdd Gogledd Leith Sir Fife

Uzależnienie jest zachowaniem, które charakteryzuje się okresowym bądź stałym przymusem wykonywania określonych czynności, w tej sytuacji spożywaniem alkoholu, także wtedy, gdy picie alkoholu wywiera negatywny wpływ na życie osoby pijącej i osób z jej otoczenia. Choroba alkoholowa jest chorobą postępującą. To znaczy, że z biegiem czasu objawy choroby się pogłębia i przymus picia będzie coraz silniejszy.

ETAPY CHOROBY ALKOHOLOWEJ

Etap towarzyski

Spożywanie alkoholu w towarzystwie, ze znajomymi. Alkohol zaczyna nam się kojarzyć z przyjemnymi i pozytywnymi sytuacjami. Zaczynamy pić więcej i częściej, co prowadzi do wzrostu tolerancji na alkohol – oznacza to, że organizm przyzwyczaił się do działania alkoholu i aby uzyskać ten sam stan odurzenia musimy wypić więcej.

Etap ostrzegawczy

Zaczynamy szukać okazji, żeby się napić, planujemy dzień tak, aby była okazja do wypicia alkoholu. Zaczynamy myśleć o alkoholu coraz częściej i szukać wymówek, dlaczego pijemy. A więc na przykład: problemy w pracy, niegrzeczne dzieci, brak zrozumienia ze strony partnera, kiepscy kierowcy na drodze itp. Obarczamy winą za swoje zachowanie czynniki zewnętrzne, sytuacje lub osoby, z pominięciem odpowiedzialności za swoje zachowanie. Pojawia się zaprzeczenie i brak akceptacji, że jest problem

Etap chroniczny

Jest ostatnim etapem choroby alkoholowej. Następuje całkowita utrata kontroli nad piciem, jedyny cel jaki taka osoba ma w życiu, to zapewnić sobie dostęp do alkoholu. Na tym etapie bez specjalistycznego wsparcia i leczenia choroba może skończyć się śmiercią.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

- Pijesz coraz częściej i coraz więcej
- Szukasz okazji do picia
- Planujesz kiedy będziesz mógł/a się napić następnym razem
- Zaczynasz dzień od alkoholu
- Ukrywasz przed znajomymi i rodziną ile tak naprawdę pijesz, zaniedbujesz obowiązki
- Pijesz, żeby poprawić sobie nastrój, dodać odwagi, zmniejszyć napięcie
- Wzrasta tolerancja na alkohol
- Coraz częściej urywa ci się film
- Przybierasz postawę obronną i oskarżającą kiedy ktoś zwróci ci uwagę, że pijesz za dużo i możesz mieć problem z alkoholem
- Pijesz alkohol żeby poradzić sobie z kaczem