

Uzależnienie od alkoholu – patologiczny wzorzec picia alkoholu, który powoduje upośledzenie funkcjonowania lub złe samopoczucie określonej osoby. Rozpoznanie uzależnienia od substancji ustala się wtedy, gdy w **jakimkolwiek okresie tego samego roku występują przynajmniej trzy** z przedstawionych skutków używania alkoholu:

- tolerancja, która jest definiowana jako potrzeba zwiększania ilości alkoholu w celu osiągnięcia stanu upojenia lub jako znaczne zmniejszanie się skutków po stosowaniu tej samej dawki;
- zespół odstawienia (inaczej zespół abstynencyjny);
- nieskuteczne próby kontrolowania picia alkoholu;
- przeznaczenie znacznej ilości czasu na uzyskanie i spożywanie alkoholu;
- zaniechanie lub ograniczenie istotnej aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej z powodu picia alkoholu;
- ciągłe używanie alkoholu mimo świadomości, że jest on przyczyną różnych problemów.

Fazy rozwoju uzależnienia od alkoholu:

- 1. Faza picia towarzyskiego.**
- 2. Faza ostrzegawcza:** rozpoczyna się zwykle od zwiększenia liczby okazji do wypicia. Osoba inicjuje podczas imprez wypijanie kolejek, proponuje zakup alkoholu dla uczczenia jakiejś okazji itp. Alkohol zaczyna w tej fazie przynosić ulgę, jest stosowany jako lekarstwo na stres, zdenerwowanie, doznawane przykrości. Osoba zaczyna stosować mechanizmy obronne, tłumacząc używanie trunków. Rozpoczęte picie kończy się najczęściej urwaniem filmu, czyli przerwą w życiorysie. W tej fazie mogą pojawiać się również pierwsze próby picia ukrytego.
- 3. Faza krytyczna:** w tej fazie nasila się usprawiedliwianie picia. Używanie napojów alkoholowych staje się dłuższe, bardziej intensywne, co prowadzi do głębokich upojień. Pojawiają się wyrzuty sumienia i tzw. Kac moralny. Alkohol zaczyna wpływać na kontakty interpersonalne, zaniedbywanie rodziny, konflikty małżeńskie, niewykonywanie obowiązków zawodowych. Wzrasta również agresywność osoby pijącej. Osoba znajdująca się w fazie krytycznej uzależnienia przestaje troszczyć się o zdrowie, zaczyna zaniedbywać swój wygląd zewnętrzny. Picie w fazie krytycznej przechodzi od pojedynczych aktów opilstwa ciągi alkoholowe trwające kilka dni, tygodni, a nawet miesięcy. Jeśli w tym momencie choroby osoba nie podejmie leczenia, przechodzi do fazy chronicznej uzależnienia.
- 4. Faza chroniczna:** to całkowita utrata kontroli nie tylko nad piciem, ale także nad własnym życiem we wszystkich jego aspektach. Okresy opilstwa trwają coraz dłużej, częste przerwy w piciu są tak krótkie, że [prawie niezauważalne dla rodziny i bliskich. Następuje spadek tolerancji na alkohol. Pojawia się też najczęściej picie w samotności. Alkohol staje się jedynym sensem i celem życia.

Jeżeli zauważyłeś u siebie lub u Twoich bliskich cechy uzależnienia, nie zwlekaj z pomocą.

Jednym z miejsc gdzie możesz szukać profesjonalnego wsparcia jest:

Stowarzyszenie MONAR Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Kielcach

ul. Śniadeckich 7/1B

25-366 Kielce

tel. 41 222 00 02

603 388 318

Kontakt

kielce@monar.org

www.monar-kielce.pl

Rodzaj placówki



Poradnie leczenia uzależnień i punkty konsultacyjne MONAR dla osób uzależnionych i zagrożonych uzależnieniem