

# KRÓTKI PRZEWODNIK WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY

## *PROBLEM ALKOHOLOWY*

**Alkoholami** nazywana jest grupa organicznych związków chemicznych, pochodnych węglowodorów, do której obok alkoholu etylowego, należą także metanol, propanol, butanol itd.

**Alkohol**, słowo pochodzi najprawdopodobniej od słów arabskich al-kuhl, co oznacza: antymon, delikatny, drobny proszek, lub al-ghul, co znaczy: zły duch.

**Głód alkoholowy** – to silna trudna do opanowania chęć, potrzeba napicia się alkoholu, poczucie przymusu napicia się alkoholu.

**Uzależnienie** – według K. Zajączkowskiego, to psychiczny i fizyczny stan wynikający z interakcji między żywym organizmem a substancją chemiczną, charakteryzujący się zmianami zachowania i innymi reakcjami, do których należy konieczność przyjmowania danej substancji w sposób ciągły lub okresowy, w celu doświadczenia jej wpływu na psychikę lub by uniknąć przykrych objawów towarzyszących brakowi substancji.

**Zależność psychiczna** – polega na potrzebie częstego lub stałego przyjmowania alkoholu celem powtórzenia poprzednich przeżyć związanych z jego przyjęciem.

**Zależność fizyczna** – jest stanem biologicznej adaptacji wobec alkoholu, bez którego organizm nie może prawidłowo funkcjonować.

Za główny objaw uzależnienia uważa się silne, a nawet przemożne pragnienie przyjmowania substancji psychoaktywnych.

Aby zdiagnozować uzależnienie, w trakcie ostatnich 12 miesięcy powinny występować, co najmniej trzy z wymienionych poniżej kryteriów:

- głód alkoholowy;
- upośledzona zdolność kontrolowania picia alkoholu;
- objawy abstynencyjne;
- zmiana tolerancji na spożywany alkohol;
- postępujące zaniedbywanie wyglądu, zainteresowań itp. na rzecz picia alkoholu;
- spożywanie alkoholu pomimo wiedzy o jego szkodliwości w różnych strefach życia.

**Objawy abstynencyjne**, dolegliwości, które występują przy próbach przerywania picia, należą do nich: brak łaknienia, nudności, wymioty, biegunki, wzmożona potliwość, suchość śluzówek jamy ustnej, przyspieszenia akcji serca, zaburzenia rytmu serca, podwyższone ciśnienie krwi, ogólnie złe samopoczucie, osłabienie, podwyższona ciepłota ciała, bóle mięśniowe, bóle głowy, silne drżenie rąk lub całego ciała, nadpobudliwość, niepokój, lęk, wstyd, poczucie winy, zaburzenia snu.

**Tolerancja** – to stan, w którym powtarzanie tej samej dawki alkoholu daje coraz słabszą reakcję, a dla uzyskania tego samego efektu działania konieczne jest zwiększenie dawki.

**Zmiana tolerancji na spożyty alkohol**, na początku picia występuje wzrost tolerancji na spożywany alkohol, tzn. człowiek może pić zdecydowanie więcej alkoholu niż dotychczas wypijał. Następnie obserwujemy spadek tolerancji na spożywany alkohol, tzn. człowiek może wypijać już zdecydowanie mniej alkoholu, by doprowadzić się do stanu upojenia alkoholowego.

Osoby uzależnione i pijące alkohol w nadmiarze można identyfikować przy pomocy wskaźników klinicznych, testów diagnostycznych oraz badań laboratoryjnych.

Możemy korzystać z amerykańskich testów MAST, SMAST, SAAST, CAGE oraz niemieckich MALT i KFA a także z testu Jellinka.

Bardzo prosty, wygodny i bezpieczny jest test **CAGE**, składający się zaledwie z 4 pytań.

Uzyskanie co najmniej dwóch twierdzących odpowiedzi na poniższe pytania wskazuje na znaczne prawdopodobieństwo istnienia uzależnienia od alkoholu. Oto pytania:

1. Czy w Twoim życiu miały miejsce takie okresy, kiedy odczuwałeś/aś konieczność ograniczenia swojego picia?
2. Czy zdarzyło się, że osoby z bliskiego Ci otoczenia denerwowały Cię uwagami na temat Twojego picia?
3. Czy zdarzało się, że odczuwałeś/aś wyrzuty sumienia, poczucie winy lub wstyd powodu swego picia?
4. Czy zdarzało Ci się, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było wypicie alkoholu dla „uspokojenia nerwów” lub „postawienia się na nogi”?

### ***Czynniki wpływające na rozwój uzależnienia***

1. Czynniki biologiczne.

Badania wykazują, że biologiczne czynniki genetyczne odgrywają pewną rolę w powstawaniu uzależnienia od alkoholu.

2. Czynniki społeczne.

Występowanie alkoholizmu ma ścisły związek z obyczajowością i postawami społecznymi wobec picia alkoholu. Są to więc *czynniki kulturowe*. Szczególne znaczenie ma *środowisko rodzinne*, które może zarówno zwiększać, jak i ograniczać, ryzyko uzależnienia. Ważną rolę odgrywa również *dostępność napojów alkoholowych*, tj. łatwość ich nabycia, niska cena czy niewielkie ograniczenia w ich sprzedaży.

### 3. Czynniki psychologiczne.

Mechanizmy, które warunkują zachowania człowieka, są ściśle związane z jego *cechami osobowości*. Ludzie niedojrzali emocjonalnie mają znacznie więcej niż inni problemów z pokonywaniem różnorodnych trudności życiowych. Częściej od innych popadają też w uzależnienia. Do uzależnienia bardziej skłonni są także ludzie z małą odpornością na frustrację, lęk, stres, ludzie z depresją, trudnościami w wyrażaniu uczuć, wysokim poziomem niepokoju w relacjach interpersonalnych, poczuciem izolacji, niską samooceną, bądź poczuciem wielkości, perfekcyjniści, z poczuciem winy, nadmierną zależnością od innych itp.

### 4. Czynniki duchowe.

Mówimy, że alkoholizm jest chorobą duchową, ponieważ w miarę jego rozwoju, alkohol staje się najważniejszą rzeczą w życiu człowieka, ośrodkiem szczególnej uwagi i obiektem relacji.

## ***Problemy zdrowotne alkoholików***

### 1. Powikłania somatyczne:

Na organizm człowieka alkohol etylowy i produkty jego przemiany działają bardzo toksycznie. Do tego dochodzi nieprawidłowe odżywianie się, niedobory i zaburzenia wchłaniania witamin, utrata pierwiastków śladowych. U osób nadmiernie pijących alkohol, zwiększa się podatność na różnego rodzaju infekcje i choroby zakaźne, występują częstsze urazy ciała w tym czaszki, zwiększa się wypadkowość oraz częstość samobójstw.

### 2. Powikłania psychiatryczne:

- majaczenie alkoholowe;
- ostra halucynozja alkoholowa;
- przewlekła halucynozja alkoholowa;
- paranoja alkoholowa;
- psychoza Korsakowa.

## ***Objawy ostrzegawcze uzależnienia od alkoholu***

- stwierdzenie, że alkohol odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie itp.;
- poszukiwanie, inicjowanie i organizowanie okazji do wypicia oraz picie z chciwością, wyprzedzanie kolejek, powtarzające się przypadki upicia;
- picie alkoholu w miejscach, gdzie nie powinno się tego robić, np. w pracy, w parku itp.;
- możliwość wypicia większej niż uprzednio ilości alkoholu, tzw. „mocna głowa”;
- trudności z odtworzeniem wydarzeń, które miały miejsce podczas picia, tzw. „urwane filmy”;
- picie alkoholu w samotności przez osoby, które uprzednio piły wyłącznie w sytuacjach towarzyskich;
- podejmowanie prób ograniczania picia;
- unikanie rozmów na temat swojego picia, a później reagowanie gniewem i agresją na sygnały sugerujące ograniczenie picia alkoholu;
- reagowanie rozdrażnieniem w sytuacjach utrudniających dostęp do alkoholu;

- picie alkoholu pomimo zaleceń lekarskich sugerujących powstrzymanie się od picia;
- powtarzające się przypadki prowadzenia samochodu i innych pojazdów mechanicznych po spożyciu nawet niewielkiej ilości alkoholu.



### *Formy terapii uzależnień*

Wszelkie uzależnienia, w tym od alkoholu, wymagają podjęcia profesjonalnej, planowanej na okres wielu miesięcy a nawet lat, terapii. Początek leczenia to najczęściej kilkutygodniowe oddziaływanie, prowadzone w warunkach stacjonarnych lub intensywne programy ambulatoryjne.

Leczenie stacjonarne umożliwia zwiększenie intensywności zajęć terapeutycznych, dzięki czemu w znacznie krótszym czasie można osiągnąć to, co dają wielomiesięczne programy ambulatoryjne.

Drugim etapem leczenia jest terapia uzupełniająca, podtrzymująca, która prowadzona jest w warunkach ambulatoryjnych.

Uzupełnieniem terapii, zarówno tej stacjonarnej jak i ambulatoryjnej, jest Program Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików. Większość placówek terapeutycznych zaleca swoim pacjentom uczestniczenie w spotkaniach Wspólnoty AA, a ich bliskim udział w grupach Al-Anon i Alateen.

**Współuzależnienie**, występuje w większości rodzin osób uzależnionych. Jest pewną formą przystosowania się do nieprawidłowego układu relacji międzyludzkich, która umożliwia zachowanie dotychczasowego układu a jednocześnie odbiera szansę na jego zmianę.

Cechą charakterystyczną osoby współuzależnionej jest przekonanie o swojej zdolności do wywierania znaczącego wpływu na drugiego człowieka, pomimo powtarzających się niepowodzeń i cierpień z tym związanych.

Za istnieniem współuzależnienia przemawiają następujące zachowania:

- poddanie się rytmowi picia alkoholika;
- przyjmowanie za niego odpowiedzialności;
- obsesyjne kontrolowanie go;
- pomaganie i nadmierne opiekowanie się nim;
- wysoka tolerancja na różnego rodzaju patologiczne zachowania alkoholika z jednoczesnym występowaniem poczucia winy i poczucia małej wartości oraz zaniedbywaniem samego siebie.

**Polecam:**

Film pt.: „Żółty szalik”, w reż. Janusza Morgensterna z 2000 r., z główną kreacją Janusza Gajosa  
Książki:

- „Alkoholik. Instrukcja obsługi” – J. Reisch-Klose, E. Głowacz, IPS z 2016r.
- „Aby wybaczyć. Poradnik dla rodzin alkoholików” – E. Woydyło, Wyd. Akuracik z 2015r.
- „Uzależnienie od alkoholu. Oblicza problemu” – L. Cierpiałkowska, J. Chodkiewicz, PWN z 2020r.

**Opracowała: Iwona Kamińska**