

Zanim alkohol
stanie się
problemem..



Gdy alkohol
jest
problemem..



Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze
Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

📍 Zielona Góra 🏠 Dworcowa 31/6 🌐 probal.zielonagora.pl

✉ profilaktyka@mops.zgora.pl ☎ 68 411 51 70



Opracowanie tekstu:

Lucyna Pożniak

Karolina Bazydło-Stodolna

Kamila Kowalczyk-Laskowska

Izabela Lubieniecka

Skład i łamanie tekstu:

Bogdan Kowol

Opracowanie ilustracji:

Bogdan Kowol

Wydane przez:

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonej Górze

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

ul. Dworcowa 31/6

Egzemplarz bezpłatny

Spis treści

Alkohol - legalna substancja psychoaktywna	4
Choroba alkoholowa	7
Dlaczego pijemy?	8
Alkoholizm - choroba samotności?	11
Podwójna osobowość alkoholika	12
Co czuje alkoholik, gdy nie pije?	15
Manipulacje osób uzależnionych od alkoholu	16
Alkoholik wysokofunkcjonujący	19
Jak postępować z alkoholikiem?	20
Wskazówki, jak postępować z alkoholikiem, aby pomóc jemu i sobie	22

Alkohol - legalna substancja psychoaktywna

Alkohol to organiczny związek chemiczny, którego jedną ze składowych jest etanol. Alkohol etylowy jest zawarty we wszystkich napojach alkoholowych. Ma zdolność szybkiego przenikania do układu nerwowego i wywoływania zmian, których rodzaj i nasilenie są związane z poziomem jego stężenia we krwi.

Alkohol należy do legalnych substancji psychoaktywnych, czyli oddziałujących na funkcjonowanie naszego mózgu. Jego konsumpcja ma wpływ na nasze zachowanie. Im więcej alkoholu w naszym organizmie, tym bardziej wpływa on na to, co mówimy, jak myślimy i co widzimy. Duża ilość alkoholu osłabia naszą zdolność do podejmowania rozsądnych decyzji, czasami wręcz pobudza do zachowań, których na co dzień byśmy się krępowali czy wstydzili.

Alkohol jest najpopularniejszym z depresantów, działa hamująco na układ nerwowy, powodując, że sygnały między komórkami nerwowymi np. w mózgu przekazywane są w sposób spowolniony. Odczuwane jest to przez osobę pijącą jako odprężenie, relaks, łagodzenie lęku, przyjemność czy rozluźnienie.

Osiągnięcie lepszego nastroju poprzez wypicie alkoholu spowodowane jest uwalnianiem się dopaminy i serotoniny, a także oddziaływaniem alkoholu na receptory opioidowe. Spożywany alkohol wpływa także na inne części mózgu m.in. mózdzek, hipokamp, płaty czołowe, co powoduje zaburzenia motoryki, pamięci i kontroli zachowań.

**Alkohol jest
legalną i najpopularniejszą
substancją psychoaktywną,
oddziałującą na funkcjonowanie
naszego mózgu.
Należy do grupy depresantów.**



Alkoholizm
to choroba,
która wymaga
leczenia.

Granica
pomiędzy pićm
towarzyskim,
a nałogowym
bywa płynna
i niełatwo
rozpoznać moment,
w którym
pojawia się
uzależnienie.

Alkoholizm dotyka
zarówno chorego
jak i jego
najbliższych
i nie dotyczy tylko
ludzi
z marginesu
społecznego.



„Zanim alkohol stanie się problemem... Gdy alkohol jest problemem...”

Choroba alkoholowa

Alkoholizm został w 1956 roku sklasyfikowany i zdiagnozowany jako choroba. Bardzo często jest postrzegany społecznie w kategoriach osobistego wyboru. Tymczasem nałogowe picie to przymus, który nie podlega woli pijącego. Charakteryzuje się utratą kontroli nad ilością spożywanego alkoholu i nieodpartym przymusem picia, choć pijący temu zaprzecza.

Picie staje się sposobem radzenia sobie z bolesnymi emocjami, z czasem stając się pułapką. Alkoholizm to coś więcej niż słabość do picia, to choroba, której istotę stanowi uzależnienie. Psychiczne zniewolenie pojawia się wówczas, gdy pijący musi się napić, by poczuć się lepiej np. zapomnieć o dręczących go lękach, niepokojach i obawach. Kiedy przychodzi moment, że bez alkoholu już nie czuje się dobrze, zaczyna się problem. Uzależnienie sprawia, że zmienia się tolerancja na alkohol. W efekcie pijący spożywa go coraz więcej. Po jakimś czasie zaczyna tracić kontrolę nad pićm. Zastanawia się, jak przestać, próbuje, ale nie może. Przez jakiś czas „udaje” się mu nie pić, aż dochodzi do punktu, w którym stwierdza, że już nie ma problemu i może się napić. Historia zatacza koło... Alkoholizm dotyka zarówno chorego jak i jego najbliższych i nie dotyczy tylko ludzi z marginesu społecznego.

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą przewlekłą, która postępuje i nieleczona może prowadzić do śmierci. Ma swój początek, objawy ostrzegawcze oraz poszczególne fazy ze specyficznym obrazem funkcjonowania. Proces uzależnienia od alkoholu jest nieodwracalny. Choć choroby alkoholowej nie można całkowicie wyleczyć, można ją zatrzymać. Dlatego mówi się o „trzeźwiejących alkoholikach”, a nie o „byłych alkoholikach”. Alkoholikiem zostaje się do końca życia, nawet zachowując abstynencję.

Dlaczego pijemy?

Obecnie niemal wszyscy sięgamy po alkohol traktując go jako nieodłączną część naszej kultury. Ludzie chętnie piją „dla towarzystwa” - bo ktoś namawia, proponuje, zaprasza na imprezę.

Alkohol odpręża i poprawia nastrój. Wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, co powoduje zmiany zachowania i myślenia. Już nawet niewielka ilość czegoś mocniejszego powoduje, że rozluźniają się nam mięśnie i nabieramy pewności siebie. Bunt wobec norm społecznych jest częstym powodem picia przez nastolatków, piją właśnie dlatego, że nie wolno im tego robić. Chcą sprawdzić siebie.

Każda osoba uzależniona od alkoholu ma swoją własną historię. Jednym z czynników, który może determinować alkoholizm jest okres dzieciństwa. Gdy jest ono szczęśliwe, pozwala człowiekowi bronić się przed przeciwnościami losu, porażkami i problemami. Najczęściej uzależniają się osoby, które mają niskie poczucie wartości, kompleksy i problemy z nawiązywaniem kontaktów interpersonalnych. Prostą drogę do alkoholizmu mają często osoby, których jedno lub oboje uzależnionych rodziców przekazało wzorzec, że najlepszym i najskuteczniejszym lekarstwem na wszystko jest alkohol.

Z jednej strony uzależnienie od alkoholu kojarzy nam się z nizinami społecznymi, z drugiej – wszyscy chętnie sięgamy po napoje wysokoprocentowe, zwiększając tym samym ryzyko popadnięcia w nałóg. Jak się okazuje, ludźmi uzależnionymi są przeważnie osoby pracujące, posiadające rodziny. Żyjemy w czasach, w których żeby nie pić trzeba mieć jakiś konkretny powód, dobre uzasadnienie. Z picia nie trzeba się tłumaczyć, za to abstynentów się rozlicza.

Całe życie wokół alkoholu



Alkoholizm - choroba samotności?

Nie istnieje żadna z góry określona granica, po przekroczeniu której stajemy się alkoholikami. Proces ten nie odbywa się z dnia na dzień, a rozwija się stopniowo.

Gdy człowiek sięga po alkohol zauważa, że kiedy jest na „rauszu” to wszystkie stresy, kłopoty i trudności magicznie znikają. Zamykając oczy na problemy, osoba uzależniona nie zbliża się do ich rozwiązania. Wręcz przeciwnie, pozwala toczyć się śnieżkowej kuli nałogu zupełnie bez kontroli.

Osoba pijąca podejmuje wszelkie działania, by spożyć alkohol, dzięki któremu szybko i bez trudu poradzi sobie z wewnętrznym napięciem, stresem czy odczuwanym z jakichś powodów bólem. Alkohol swoim działaniem zmienia nastrój, pozwala wyciszyć głos wewnętrznego krytyka („Jesteś beznadziejny! Jak możesz być takim zerem?!”) i „znieczulić” człowieka, którego uczucia są o wiele silniejsze niż w przypadku osób nieuzależnionych.

Być może ten sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami wyniósł on z domu. Możliwe także, że jako osoba mająca trudność w znoszeniu napięć, znalazł to „rozwiązanie” całkiem przypadkiem.

Z czasem alkoholik dochodzi do miejsca, w którym wobec strat wywołanych przez alkohol zauważa, że jego życie stało się nie do zniesienia. Nadal nie jest to moment, w którym uzależniony dostrzeże, że „przyjaźń” z alkoholem jest złudną, zdradliwą więzią. Jeżeli ktoś ma zostać osądzony za niepowodzenia alkoholika będzie to żona, rodzice, dzieci, szef czy niesprzyjające okoliczności. Czując beznadziejny smutek w sercu i dojmującą samotność, każdego roku wielu uzależnionych podejmuje próby targnięcia się na swoje życie. Czasami jest to właśnie moment przełomu, pozwalający na „trzeźwą” ocenę sytuacji i podjęcie terapii.

- “**
- **Co ty tu robisz?** - spytał Pijaka, którego zastał siedzącego w milczeniu przed baterią butelek pełnych i baterią butelek pustych Mały Książę.
 - **Piję** - odpowiedział ponuro Pijak.
 - **Dlaczego pijesz?** - spytał Mały Książę.
 - **Aby zapomnieć** - odpowiedział Pijak.
 - **O czym zapomnieć?** - zaniepokoił się Mały Książę, który już zaczął mu współczuć.
 - **Aby zapomnieć, że się wstydzę** - stwierdził Pijak, schylając głowę.
 - **Czego się wstydzisz?** - dopytywał się Mały Książę, chcąc mu pomóc.
 - **Wstydzę się, że piję** - zakończył Pijak rozmowę i pograżył się w milczeniu.
- ”**

Antoine de Saint-Exupéry

Podwójna osobowość alkoholika

Osobowość definiujemy jako stały zestaw cech psychicznych oraz czynników wewnętrznych wpływających na postępowanie człowieka - to sposób myślenia, zachowania i odczuwania.

Będąc pod wpływem substancji uzależniającej, wielu alkoholików odczuwa potężny przypływ mocy i siły sprawczej, po ustaniu zaś jej działania pojawia się myślenie o sobie w kategoriach skrajnie negatywnych, jako o kimś słabym i pozbawionym wpływu na swoje życie. Z czasem powoduje to znaczną dezorganizację, alkoholik nie wie kim jest, nakładające się na siebie wyobrażenia nie łączą się w jedną całość. Efektem tego jest niska samoocena, uczucie wewnętrznej pustki, bezsensu życia, osamotnienia.

Dla osób funkcjonujących w otoczeniu uzależnionych taka podwójna osobowość alkoholika może być dużym zaskoczeniem, zwłaszcza gdy zmiany zachodzą stopniowo. Ich powodem najczęściej są zaburzenia psychotyczne spowodowane przez intensywne używanie alkoholu, np.:

- ♦ zespół Otella, czyli chorobliwa zazdrość i upór przy podejrzeniu partnera o niewierność,
- ♦ zespół amnestyczny - prowadzi do upośledzenia pamięci i wypełniania luk w niej poprzez tworzenie fałszywych treści,
- ♦ zanik kory mózgowej, uszkodzenia rdzenia kręgowego i nerwów obwodowych - problemy z pamięcią, apatia, wybuchy złości, niezrozumiałe dla otoczenia zachowania.

Podwójna osobowość alkoholika może być dużym zaskoczeniem dla jego otoczenia.

Alkohol powoduje znaczną dezorganizację życia.

Alkoholik nie wie kim jest, a nakładające się na siebie wyobrażenia nie łączą się w jedną całość.



**Po odstawieniu
alkoholu
osoby uzależnione
doświadczają
nieprzyjemnych
objawów
psycho-
somatycznych,
które mogą trwać
od kilku godzin
do kilku dni.
Istotna może być
pomoc medyczna
i wsparcie
otoczenia.**



„Zanim alkohol stanie się problemem... Gdy alkohol jest problemem...”

Co czuje alkoholik, gdy nie pije?

W momencie odstawienia alkoholu osoby uzależnione zaczynają doświadczać zmian w swoim samopoczuciu oraz zachowaniu. Odczucia zazwyczaj nasilają się w momencie trzeźwienia i uświadomienia sobie strat i szkód jakie poczynili pod wpływem używki, zarówno w życiu rodzinnym, zawodowym, ekonomicznym i społecznym.

Z badań naukowych wynika, że alkoholik w ciągu najbliższych 48 godzin po odstawieniu alkoholu doświadcza tzw. Alkoholowego Zespołu Abstynencyjnego (AZA), który nazywany jest również Zespołem Odstawiennym. Jest on spowodowany tym, że ciało alkoholika z czasem przyzwyczaja się do obecności alkoholu. Kiedy stężenie alkoholu spada i osoba uzależniona „trzeźwieje”, organizm doznaje szoku i dąży do tego, aby go uzupełnić. Człowiek odczuwa wtedy nieprzyjemne objawy psychosomatyczne. Najbardziej powszechne są: drżenie kończyn, wymioty, nudności, biegunki, osłabienie libido, ogólne rozdrażnienie, skoki ciśnienia, ból i zawroty głowy, ogólny spadek formy i samopoczucia.

Cięższe objawy daje Powikłany Alkoholowy Zespół Abstynencyjny, są one bardziej nasilone niż w przypadku AZA. Dochodzi wtedy do pojawienia się: halucynacji, omamów, drgawek czy psychoz alkoholowych.

Alkoholicy często wracają do picia, ponieważ nie są w stanie samodzielnie znieść i poradzić sobie z AZA. Zaczynają kojarzyć alkohol z ulgą. Tym samym zataczają błędne koło uzależnienia. Wielu terapeutów i specjalistów zajmujących się leczeniem i terapią uzależnień podaje, że odstawienie fizyczne alkoholu często sprawia więcej bólu i problemów niż odstawienie psychiczne.

Manipulacje osób uzależnionych od alkoholu

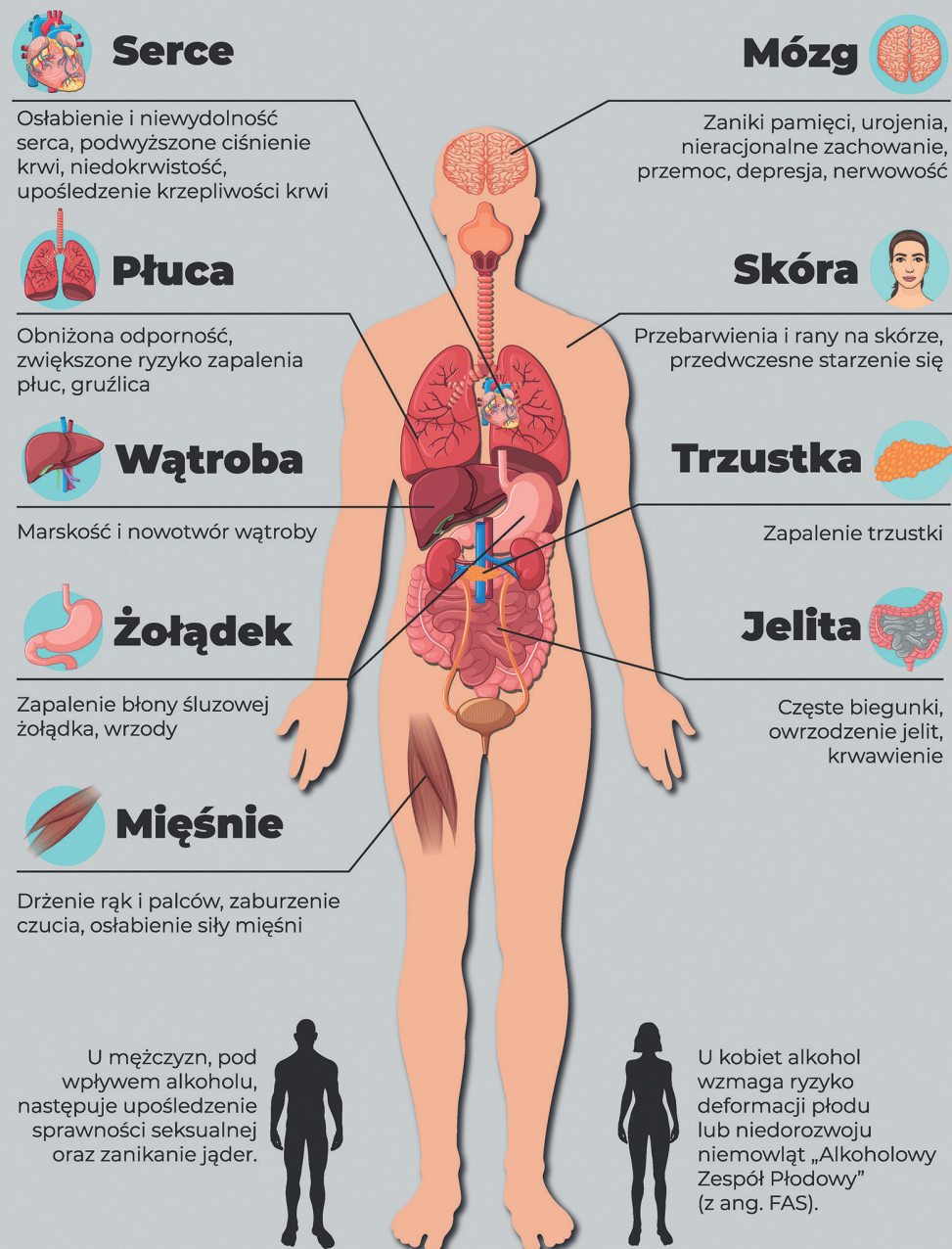
Nadużywanie alkoholu prowadzi m.in. do tworzenia świata złudzeń i zaprzeczeń. Jednakże manipulacje osób uzależnionych (oszustwa, kłamstwa i nieprzebieranie w środkach, by osiągnąć swój cel) często nie są celowym działaniem, a jedynie zniekształceniami poznawczymi wywołanymi przez nałóg. Jeśli osoba pijąca wygłasza stwierdzenia niezgodne z prawdą, prawdopodobnie głęboko w nie wierzy. Choć za większość jej problemów i porażek odpowiada nadużywanie alkoholu, ona nie zdaje sobie z tego sprawy i z prawdziwym przekonaniem przedstawia wytłumaczenia swoich kłopotów.


Duże znaczenie ma również iloraz inteligencji osoby uzależnionej od alkoholu: im jest wyższy, tym te zapewnienia są bardziej wiarygodne i trudniejsze do obalenia. Powodem tych niejasności jest tzw. „pijane myślenie”, czyli mechanizm iluzji i zaprzeczania.

Do objawów zaburzonego sposobu rozumowania należą:

- ◇ zaprzeczanie faktom – własne argumentowanie np. „Nie jestem żadnym alkoholikiem”, „Alkohol nie powoduje żadnych negatywnych skutków w moim życiu”,
- ◇ racjonalizowanie – wymyślanie racjonalnych powodów sięgnięcia po kieliszek: „Wszyscy piją”, „Piję, żeby się zrelaksować, bo mam problemy”, „Piję, bo żona się mnie czepia i mnie denerwuje”, „Kolega mnie namówił”,
- ◇ minimalizowanie – umniejszanie ilości spożytego alkoholu: „Wypiłem tylko jeden kieliszek”,
- ◇ odwracanie uwagi – okłamywanie siebie i otoczenia, że picie nie jest problemem: „Najważniejsze, że dbam o dzieci i zarabiam na utrzymanie rodziny”.

Wpływ alkoholu na organizm człowieka





**Alkoholik
wysokofunkcjonujący
ma trudności
z radzeniem sobie
ze swoimi
uczuciami,
emocjami
i presją otoczenia.
Czuje się samotny,
a pocieszenia szuka
w kieliszku.**

„Zanim alkohol stanie się problemem... Gdy alkohol jest problemem...”

Alkoholik wysokofunkcjonujący

Alkoholik na „wysokim poziomie” (z ang. High Functioning Alcoholics) to osoba uzależniona, która przeczy schematowi choroby alkoholowej: odnosi sukcesy zawodowe, często piastuje wysokie stanowiska kierownicze, ma pieniądze, prowadzi szczęśliwe życie rodzinne. HFA zwykle ma problem w relacjach z samym sobą oraz trudności z radzeniem sobie ze swoimi uczuciami, emocjami i presją otoczenia. Czuje się samotny, a pocieszenia szuka w kieliszku. HFA pije “po godzinach”, w domowym zaciszu, często w tajemnicy przed kolegami z pracy, a nawet osobami bliskimi. HFA stanowią ok. 20% alkoholików. W przypadku HFA ma miejsce szczególnie silny mechanizm zaprzeczenia, oparty na braku podobieństw do stereotypowego wizerunku osoby uzależnionej - pozbawionej pracy i środków do życia. Reprezentanci HFA są mistrzami kamuflażu, co sprawia, że potrafią latami nie wzbudzać podejrzeń i skutecznie ukrywać swoje uzależnienie. Zmiana następuje, kiedy uświadamiają sobie, że mają problem alkoholowy lub gdy pojawia się kryzys rodzinny, utrata pracy, wypadek samochodowy spowodowany pod wpływem alkoholu czy poważna choroba.

Charakterystyczne cechy zachowania wysokofunkcjonującego alkoholika:

- ◇ wypieranie problemu poprzez argumentowanie, że świetnie sobie radzi w życiu – ma dobrą pracę, wysokie stanowisko i uznanie,
- ◇ gra pozorów – udawanie, że wszystko jest w porządku, robienie dobrej miny do złej gry,
- ◇ picie w samotności, dla relaksu i odstresowania się,
- ◇ przerwy w picu by upewnić siebie i innych, że potrafi nie pić,
- ◇ zatracanie się w pracy, która stanowi ważny element życia i jest dowodem na to, że chory świetnie sobie radzi.

Jak postępować z alkoholikiem?

Alkoholizm znany jest jako choroba kłamstw i zaprzeczeń. Najbliższe otoczenie ulega im i próbuje pomagać osobie pijącej poprzez rozwiązywanie jej problemów wynikających z picia. Trudno jest nie „pomóc” osobie, którą się kocha, która jest dla nas ważna. Jest to błędne przekonanie. Rodzina powinna pozwolić choremu doświadczyć konsekwencji picia (nie wyręczać, nie pomagać, nie ratować). Jeżeli alkoholik nie odczuje konsekwencji swojego zachowania, to także nie znajdzie powodów do wyjścia z nałogu. Wymaga on bowiem specjalistycznego leczenia i wsparcia osób bliskich.

Alkohol zaburza prawidłowe funkcjonowanie mózgu i sprawia, że nie tylko po jego spożyciu, ale także na trzeźwo osoba uzależniona może zachowywać się nieprzewidywalnie, mieć wahania nastrojów, czy być agresywna. Godzenie się na przemoc ze strony osoby uzależnionej i usprawiedliwianie jej, że „ona nie wie co robi”, „naprawdę taka nie jest”, „wcale nie chciała” jest swoistego rodzaju przyzwoleniem i często nasila problem agresji. Bez względu na różne uczucia: miłość, wstyd, lęk, które możemy mieć wobec osoby uzależnionej stosującej przemoc, nie należy jej chronić. Zgłaszanie aktów przemocy i założenie „Niebieskiej Karty”, a czasami nawet separacja, może okazać się jedynym sposobem, by zabezpieczyć i ochronić rodzinę.

**Osobie uzależnionej od alkoholu
mechanizm iluzji i zaprzeczeń
„pozwała funkcjonować samemu
ze sobą, bez poczucia winy,
wyrzutów sumienia, dyskomfortu,
wstydu, poczucia porażki,
bez przeżywania złości na siebie,
bez tracenia obrazu własnego JA.
To jest tak, jakby osoba
uzależniona była
najlepszym adwokatem
dla swojego wroga,
czyli samego siebie”.**

**Więcej informacji, zadzwoń
68 411 51 70**

Wskazówki, jak postępować z alkoholiczkiem, aby pomóc jemu i sobie

1. Przestań się obwiniać. „Piję przez Ciebie!”- dla osób uzależnionych obwinianie innych jest typowym sposobem na przerzucenie odpowiedzialności za swoje picie.
2. Nie wzbudzaj poczucia winy w osobie uzależnionej. Alkoholizm jest chorobą, a nie efektem słabego charakteru, osoba uzależniona jest osobą chorą wymagającą leczenia.
3. Nie traktuj porażek osoby pijącej jako własnych. Osoba uzależniona nie panuje nad swoimi decyzjami czy byciem konsekwentnym. Obiecuje poprawę, wierząc mocno, że tym razem się uda, a następnie znowu wraca do picia.
4. Nie kontroluj. Wylewanie alkoholu, kontrola rzeczy osobistych, kłótnie, tłumaczenia, zabranianie, usprawiedliwianie to metody zupełnie nieskuteczne.
5. Nie próbuj leczyć. Branie na siebie ciężaru leczenia osoby uzależnionej nie przynosi efektów, do tego potrzebny jest wykwalifikowany terapeuta.
6. Nie ukrywaj problemu. Ukrywanie uzależnienia bliskiej osoby przed otoczeniem, rodziną, tłumaczenie chorego w pracy służy wspieraniu choroby. Dopiero gdy „system wspomagający” przestaje być dostępny, chory uświadamia sobie problem i podejmuje leczenie.
7. Nie akceptuj niedopuszczalnego zachowania. Wstyd i lęk, że ktoś się dowie, powoduje, że osoby współuzależnione godzą się na przemoc (bicie, złe traktowanie). Ważne jest zadbanie o bezpie-

czeństwo wszystkich członków rodziny.

8. Poszukaj specjalistycznego wsparcia. Choroba alkoholowa dotyka każdego z członków rodziny. Wszyscy potrzebują specjalistycznej pomocy.
9. Rozmawiaj. Rozmowę o podjęciu leczenia należy prowadzić tylko, gdy alkoholik jest trzeźwy, najlepiej w chwilach złego samopoczucia, kaca moralnego lub fizycznego, kryzysów w pracy. Potrzebna jest spokojna rozmowa bez wyrzutów, oskarżeń i ocen.
10. Nie kłóć się z alkoholiczkiem, gdy jest pod wpływem alkoholu. Rozmowa z osobą w stanie upojenia, która nie ma kontroli nad swoim zachowaniem, nie przyniesie oczekiwanego efektu.

Placówki pomocowe w Zielonej Górze

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

65-019 Zielona Góra

ul. Dworcowa 31/6

tel. 68 411 51 70

e-mail: profilaktyka@mops.zgora.pl

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia

65-181 Zielona Góra

ul. Zamenhofa 27

tel. 68 325 79 17

e-mail: wotuw@wotuw.zgora.pl

„LOPIT” Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych

65-090 Zielona Góra

ul. Jelenia 1a

tel. 68 453 20 00

e-mail: lopit@interia.pl

Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna Towarzystwa Rozwoju Rodziny

65-001 Zielona Góra

ul. Batorego 33

tel. 68 320 08 94

e-mail: trr@gmail.com

Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet BABA

65-067 Zielona Góra

ul. Stary Rynek 17

tel. 68 454 92; 32 692 064 061

e-mail: baba@baba.org.pl