

Cauzele alcoolismului

- Cauze socio-culturale: obiceiul de a consuma zilnic alcool, credința că e normal ca bărbații să consume excesiv alcool, nivelul economic și de educație scăzut.
- Cauze biochimice: dezechilibre la nivelul creierului (unele fiind transmise și ereditar).
- Cauze psihologice: tulburări de personalitate; modelul învățat în familie de la părinții alcoolici este urmat ulterior de către copii în propria lor familie.

Efectele alcoolismului

- Crește riscul de producere a accidentelor de orice tip; arsuri, accidente rutiere, căderi
- Determină apariția de boli de esofag și stomac (gastrită, hemoragii digestive)
- Afectează ficatul (hepatită, ciroză) și pancreasul (pancreatită)
- Crește riscul de boli ale creierului (accident vascular cerebral, degenerare, demență)
- Afectează inima și vasele de sânge (risc de infarct, hipertensiune, tulburări de ritm)
- Pot apare dureri în gambe datorită polineuropatiei toxice
- Crește riscul de infecții respiratorii și TBC datorită scăderii imunității organismului
- Determină tulburări la nivelul sângelui (crește colesterolul, apar tulburări ale coagulării sângelui)
- Generează dificultăți în managementul altor probleme de sănătate (diabetul zaharat, hipertensiunea, etc.)
- Alcoolul afectează performanțele sexuale
- Produce diverse tulburări nervoase atât în momentul alcoolizărilor (dezinhibiție, comă) cât și în timp (consum de droguri, depresie, tulburări anxioase, insomnie)
- În cazul mamelor care au consumat alcool în timpul sarcinii, crește riscul de malformații la naștere.

Cât de mult este prea mult?

Consumul de alcool este evaluat cu o unitate de măsură numită **Băătură Standard**.

1 Băătură Standard = 14 grame alcool pur

care înseamnă...

- 1 cutie de bere 5% (330ml)
- 1 pahar de vin 10% (160ml)
- 1 shot (măsură) de tărie 40% (40ml).

Consum moderat înseamnă 2 băuturi standard pe zi pentru bărbați și 1 băătură standard pe zi pentru femei.

Există o diferență între „cât de mult consum” și „cât de des consum”.

Unele persoane au nevoie de mai puțin alcool pentru a ajunge la starea de alcoolizare.

Este mai bine să evitați alcoolul când:

- urmează să conduceți un vehicul sau să manevrați o mașină;
- folosiți medicamente care interacționează cu alcoolul;
- suferiți de o boală ce poate fi agravată de consumul de alcool;
- sunteți însărcinată sau încercați să rămâneți însărcinată.

Alcoolismul

Consumul de alcool este deja îngrijorător dacă:

- consumi mai mult alcool decât ai intenționat;
- ai încercat să reduci consumul și nu ai putut (a apărut dependența);
- te-ai regăsit măcar o dată în situații periculoase în timp sau după ce ai băut;
- a trebuit să crești cantitatea de alcool pentru a obține același efect pe care îl obțineai cu o cantitate mai mică (crește toleranța);
- ai continuat să bei chiar dacă asta te deprimă sau erai anxios/neliniștit;
- ai continuat să bei chiar dacă ai pierderi de memorie sau crize de pierdere a conștienței;
- îți petreci mult timp consumând alcool;
- ai continuat să consumi chiar dacă acest lucru duce la probleme în familie sau cu prietenii;
- ai observat că a consuma alcool sau a-ți fi rău de la consumul de alcool interferează cu profesia, cu studiile, cu viața personală;
- ai renunțat la activitățile care erau importante pentru tine, sau ai redus din timpul alocat lor, pentru a consuma alcool;
- ai avut probleme legale, ai fost amendat sau arestat pentru infracțiuni legate de alcool;
- ai observat că atunci când efectele alcoolului dispar, ai simptome de sevraj (de lipsă a alcoolului din organism) cum ar fi: dificultăți de somn, tremurături ale mâinilor, neliniște, greață, transpirații, palpitații, crize convulsive sau halucinații vizuale (ai văzut insecte, animale mici).
-
- Cu cât ai mai multe dintre aceste simptome, cu atât starea ta e mai gravă și ai nevoie de ajutor!

Tratamentul alcoolismului

Tratamentul se realizează în mai multe etape:

1. în cazul intoxicației alcoolice (beția) - uneori se propune internarea (în caz de violență sau risc vital) și se instituie o supraveghere și tratament de susținere.
2. în cazul sevrajului (reacția la abstenență) - în caz de manifestări psihice periculoase (crize convulsive, halucinații, tulburări de gândire), e necesară internarea și dezintoxicarea.
3. după atenuarea tulburărilor datorate excesului de alcool, se propune pacientului un program ce combină tratamentul medicamentos cu consilierea psihologică (programul în 12 pași) și participarea la grupuri de susținere AA (alcoolicii anonimi). Susținerea din partea familiei și prietenilor este esențială.

Decizia de a opri consumul de alcool depinde DOAR de cel care suferă de alcoolism!

Decizia de a opri consumul de alcool NU e suficientă; ea trebuie urmată de acțiuni concrete în direcția menținerii abstenenței!

- Schimbarea obișnuințelor poate necesita mult timp, mult efort, iar unele persoane nu reușesc de prima dată.
- Revenirea la consumul de alcool este frecventă, dar din fiecare recădere se poate învăța ceva.
- Fiecare încercare de a renunța la alcool aduce pe cel dependent mai aproape de obiectivul său.
- După un eșec este important să se reia drumul către abstenență cât mai repede.
- Dacă o metodă nu funcționează este important să se încerce și altceva.

Motive pentru a reduce consumul de alcool

- îmbunătățirea stării de sănătate;
- păstrarea relațiilor;
- evitarea stării de mahmureală;
- economisirea banilor pierduți pe alcool;
- păstrarea unei greutăți corporale optime;
- rezultate mai bune în profesie sau la școală;
- păstrarea unor standarde personale.

Motive pentru a opri definitiv consumul de alcool

- ai încercat să reduci consumul și nu ai reușit să îl păstrezi între limitele pe care ți le-ai fixat;
- ai avut o problemă de sănătate legată de alcool și acum ai din nou simptome;
- ai o problemă de sănătate mentală care este cauzată sau este agravată de consumul de alcool;
- urmezi un tratament care interacționează cu alcoolul;
- ești sau dorești să fii însărcinată;
- ai avut accidente legate de consumul de alcool.

Strategii pentru a reduce consumul de alcool

- Calendar în care notezi de câte ori ai consumat alcool!
- Măsoară alcoolul din fiecare băutură!
- Preia controlul! Decide zilele când nu consumi!
- Mănâncă! Nu bea pe stomacul gol! Bea încet!
- Găsește alternative - relații, activități!
- Evită acele lucruri care îți amintesc de alcool: anumiți oameni, anumite activități.
- Învăță să spui **NU** când cineva îți propune să consumi alcool.