

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU RYZYKA UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU.

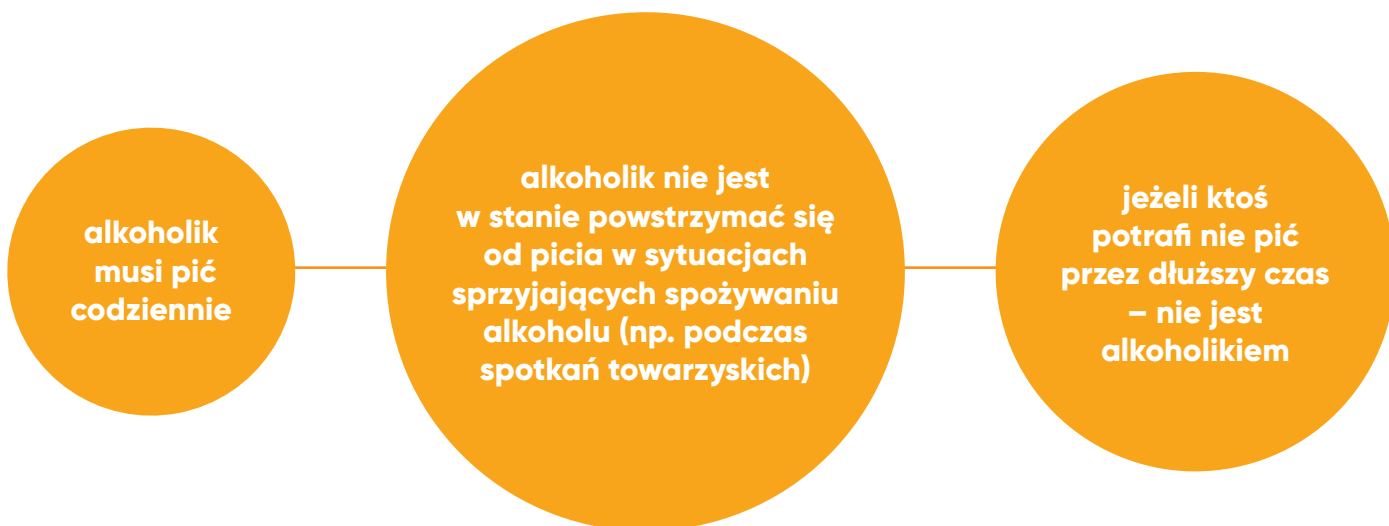
**Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

Ludzie piją alkohol z różnych powodów – m.in. dla poprawy nastroju, uśmierzenia bólu fizycznego i emocjonalnego, a także ułatwienia kontaktów społecznych.

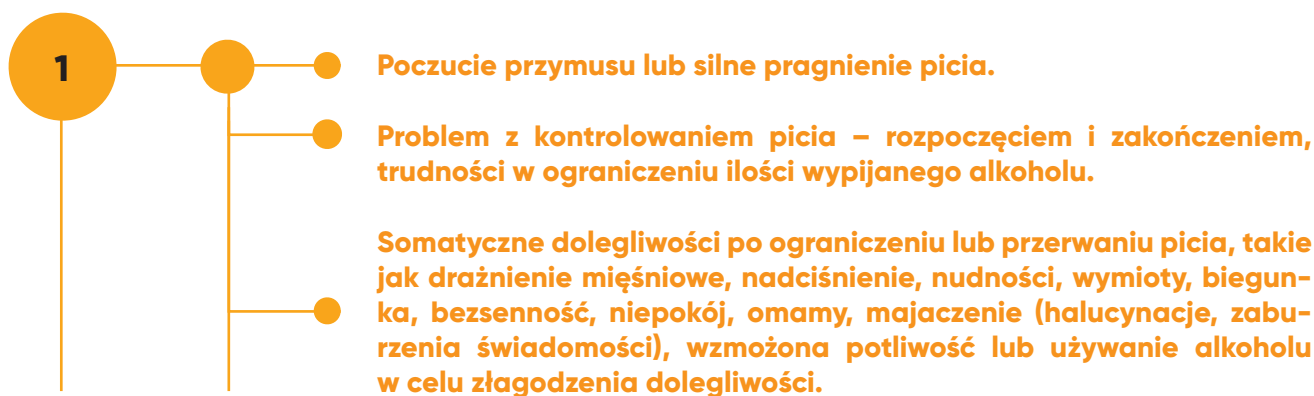
Pamiętaj, że nie ma precyzyjnych kryteriów **picia bezpiecznego** – ryzyko uzależnienia jest zależne od wielu czynników, w tym indywidualnych cech i predyspozycji.

Istnieją zjawiska zwykle poprzedzające uzależnienie od alkoholu, które powinny wzbudzić Twoją czujność. Jeśli czujesz lub słyszysz od innych, że spożywasz zbyt duże ilości alkoholu lub zdarzało Ci się pić w nieodpowiednich sytuacjach (np. w ciąży, podczas pracy, w trakcie zażywania leków, które mogą wejść w interakcję z etanolem), to powinno Cię skłonić do autorefleksji i poszukiwania pomocy specjalistycznej.

MITY NA TEMAT UZALEŻNIENIA, które często powstrzymują przed sięganiem po pomoc profesjonalną:



JAKIE SĄ OBJAWY UZALEŻNIENIA?



Zmieniona, zwykle zwiększona, tolerancja na alkohol – tzw. „mocna głowa” lub spadek tolerancji, kiedy do upojenia dochodzi po spożyciu mniejszej ilości.

Zaniedbywanie innych sposobów spędzania wolnego czasu na rzecz picia alkoholu.

Picie, mimo świadomości szkód powodowanych przez alkohol (zdrowotnych, rodzinnych, zawodowych, prawnych i innych)

Jeśli na którekolwiek z poniższych pytań* odpowiadasz twierdząco, możliwe że dotyczy Cię ryzyko uzależnienia. Dwie lub więcej twierdzących odpowiedzi oznacza duże prawdopodobieństwo uzależnienia, wymagające specjalistycznej diagnostyki i planu pomocy terapeutycznej.

Czy myślałeś kiedykolwiek o konieczności przerwania picia?

Czy ludzie sprawiali Ci przykrość przez krytykowanie twojego picia?

Czy czułeś się kiedykolwiek źle lub winny z powodu swojego picia?

Czy kiedykolwiek po obudzeniu pierwszą Twoją myślą była myśl o wypiciu alkoholu, aby uspokoić nerwy albo przerwać objawy przepicia?

*pamiętaj, że powyższe pytania nie wyczerpują oznak uzależnienia i każdą pojawiającą się wątpliwość należy skonsultować ze specjalistą

2

JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Porozmawiaj z kimś bliskim i zaufanym – wypowiedanie na głos tego, co nas przeraża pomaga bardziej niż przypuszczasz!

Jeśli nie ma w Twoim otoczeniu osoby, z którą mógłbyś/mogłabyś szczerze porozmawiać, możesz skorzystać z licznych telefonów zaufania. m.in.:

Codziennie od 14:00 do 22:00 możesz bezpłatnie zadzwonić pod numer **116 123**, który połączy Cię z konsultantem **Kryzysowego Telefonu Zaufania**, stworzonego przez Instytut Psychologii Zdrowia.

Uzależnienie od alkoholu często jest związane z występowaniem innych zaburzeń psychicznych lub problemów emocjonalnych – rozważ konsultację psychologiczną lub podjęcie psychoterapii, która może wyposażyć Cię w nowe sposoby radzenia sobie z napięciem.

W profilaktyce uzależnień dużą rolę odgrywa dbanie o higienę psychiczną:

- pielęgnuj bliskie relacje,
- dbaj o regularny sen,
- podejmuj aktywność fizyczną, która sprawia Ci przyjemność,
- poznawaj siebie – autorefleksja, większa świadomość własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu,
- bądź dla siebie życzliwy/a,
- spróbuj jogi, medytacji, ćwiczeń relaksacyjnych – badania naukowe dowodzą, że to pomaga skutecznie obniżyć poziom lęku, który wiele osób próbuje uśmierzać alkoholem.
- Wyznaczaj sobie małe cele – łatwiej będzie Ci zachować wytrwałość i uniknąć przeciążenia zbyt wieloma zadaniami.

3

GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Specjalista terapii uzależnień, psycholog lub psychoterapeuta – oferuje wsparcie emocjonalne, edukuje, pomaga lepiej poznać myśli, uczucia i zachowania związane z używaniem alkoholu. Ułatwia rozumienie własnych przeżyć i trudności, co sprzyja ograniczeniu picia i poprawie funkcjonowania.

Leczenie farmakologiczne prowadzi lekarz psychiatra. **Nie potrzebujesz skierowania, żeby zapisać się na wizytę!**

Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to:

- Poradnie Leczenia Uzależnień
- Poradnie Zdrowia Psychicznego
- prywatne ośrodki i gabinety terapeutyczne
- Liczne organizacje pozarządowe, m.in.: **Stowarzyszenie MONAR** – informacje o placówkach rozmieszczonych w całej Polsce znajdziesz na stronie **www.monar.org**