

## Symptomy nadużywania alkoholu

Opisano zachowania, doświadczenia i zjawiska, których występowanie u danej osoby sygnalizuje nadużywanie alkoholu i rozwijanie się uzależnienia. Możesz się z nimi zapoznać klikając na poniższy link

<http://www.wyhamujwpore.pl/Articles/view/26/Sygnaly-ostrzegawcze>

– Rodzaje problemowego picia alkoholu

Najbardziej wyraźnym, choć nie zawsze łatwym do rozpoznania, problemowym wzorcem picia alkoholu jest uzależnianie od alkoholu. Od kilkadziesiąt lat jest ono uznawane za chorobę. Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych Światowej Organizacji Zdrowia określa Zespół uzależnienia jako cyt. “kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, wśród których przyjmowanie substancji dominuje nad innymi zachowaniami, które miały poprzednio dla pacjenta większą wartość.” Oznacza to, że pragnienie picia alkoholu staje się dominującą potrzebą w życiu osoby uzależnionej, a inne zachowania i wybory zostają mu podporządkowane.

Jednak problem z alkoholem nie zawsze i nie od razu ma postać uzależnienia. Wyróżnia się dwa rodzaje nadużywania alkoholu, które nie są jeszcze uzależnieniem, ale już wiążą się z występowaniem szkód zdrowotnych lub/i społecznych albo też stwarzają ryzyko wystąpienia tychże szkód. Są to:

- ryzykowne spożywanie alkoholu – picie nadmiernych ilości alkoholu (dla mężczyzn 40 do 60 gram czystego alkoholu dziennie lub 280 – 349 gram tygodniowo; dla kobiet wartość ta jest niższa i wynosi 20 do 40 gram czystego alkoholu dziennie lub 140 do 209 gram tygodniowo) lub też spożywanie go w nieodpowiednich okolicznościach (np.: będąc w ciąży; w sytuacji, gdy lekarz zaleci powstrzymanie się od picia alkoholu; podczas pracy lub zajęć w szkole, itp.); taki wzorzec picia nie wywołuje jeszcze znaczących szkód lub kłopotów, ale rodzi ryzyko ich wystąpienia w przyszłości.

– picie szkodliwe – wzorzec picia, który pociąga już za sobą szkody zdrowotne, psychologiczne lub społeczne, mogą to być dolegliwości lub schorzenia, związane z nadużywaniem alkoholu (np. problemy z krążeniem, dolegliwości żołądkowe, stany depresyjne, bezsenność) albo też problemy rodzinne (na przykład długotrwały konflikt z małżonkiem, związany z nadużywaniem alkoholu), kłopoty finansowe, prawne (na przykład utrata prawa jazdy za prowadzenie w stanie nietrzeźwości), kłopoty w pracy.

Więcej informacji na temat tych niekorzystnych stylów picia możesz znaleźć tutaj <http://www.wyhamujwpore.pl/Articles/view/24/Limity-spozycia>