UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH – część II - ALKOHOL

Beata Gędźba – Kaczmarek

Psycholog PSP im. Powstańców Śląskich w Łubnianach

08.06.2020r.

KOCHANI UCZNIOWIE

- Przed Wami druga część cyklu prezentacji poświęconych uzależnieniom od substancji psychoaktywnych.
- Poprzednia prezentacja była na temat uzależnienia od narkotyków, dopalaczy i leków. Tym razem chciałabym przedstawić Wam zagadnienia związane z uzależnieniem od alkoholu.
- Ostatnia, kolejna część cyklu, którą przedstawię w prezentacji w przyszłym tygodniu będzie dotyczyła palenia papierosów oraz negatywnych skutków uzależnienia od nikotyny.

ALKOHOL

- **Napój alkoholowy** – wedle definicji ustawowej każdy produkt przeznaczony do spożycia, zawierający więcej niż 0,5% alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego.

- Napoje alkoholowe można podzielić ze względu na zawartość procentową alkoholu (niskoprocentowe lub wysokoprocentowe) oraz ze względu na ich skład (alkohole lub koktajle).

Alkohole wysokoprocentowe

- Alkohole wysokoprocentowe to spirytus, wódki, nalewki, likiery i inne trunki zawierający destylowany alkohol.

- Mogą zawierać dodatki takie jak cukier, owoce, zioła, przyprawy a nawet kwiatostany.

Alkohole średnio i niskoprocentowe

- Alkohole średnio i niskoprocentowe to wina, miody pitne i piwa.

KOKTAJLE

- Do napojów alkoholowych zalicza się również aperitify i koktajle, czyli napoje uzyskiwane po połączeniu różnych rodzajów alkoholi i soków, z dodatkiem specyficznych przypraw i substancji barwnikowych.

Standardowa porcja alkoholu

Szklanka piwa 250 ml o mocy 5 %

Lampka 100 ml wina o mocy 12%

Kieliszek 30 ml wódki o mocy 40% alkoholu

Według literatury

- Za bezpieczne zdrowotnie dla dorosłych mężczyzn uważa się spożywanie do 4 standardowych dawek alkoholu dziennie, najwyżej 5 razy w tygodniu.
- W przypadku dorosłych kobiet liczba ta wynosi 2 dawki.
- Za ***picie ryzykowne*** uznaje się spożywanie powyżej 6 standardowych porcji alkoholu dziennie.
- W żadnym wypadku i w żadnej ilości spożywanie alkoholu nie jest bezpieczne dla dzieci.

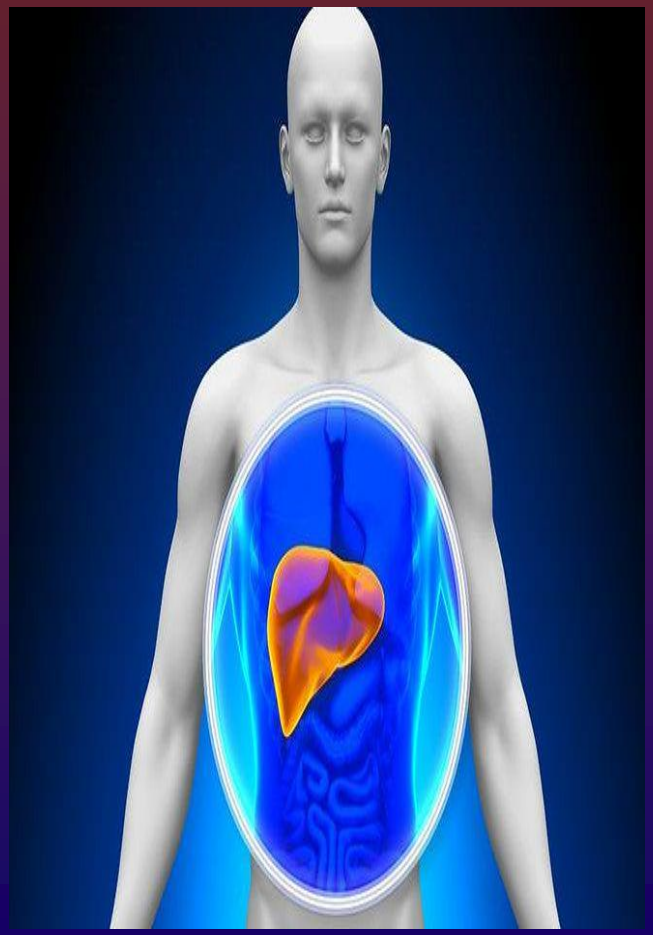
ROZKŁAD ALKOHOLU W ORGANIZMIE ZALEŻY OD:

- wagi człowieka,
- poziomu stresu,
- zjedzonego posiłku,
- ilości i rodzaju spożytego alkoholu.

Rozkład alkoholu przez wątrobę

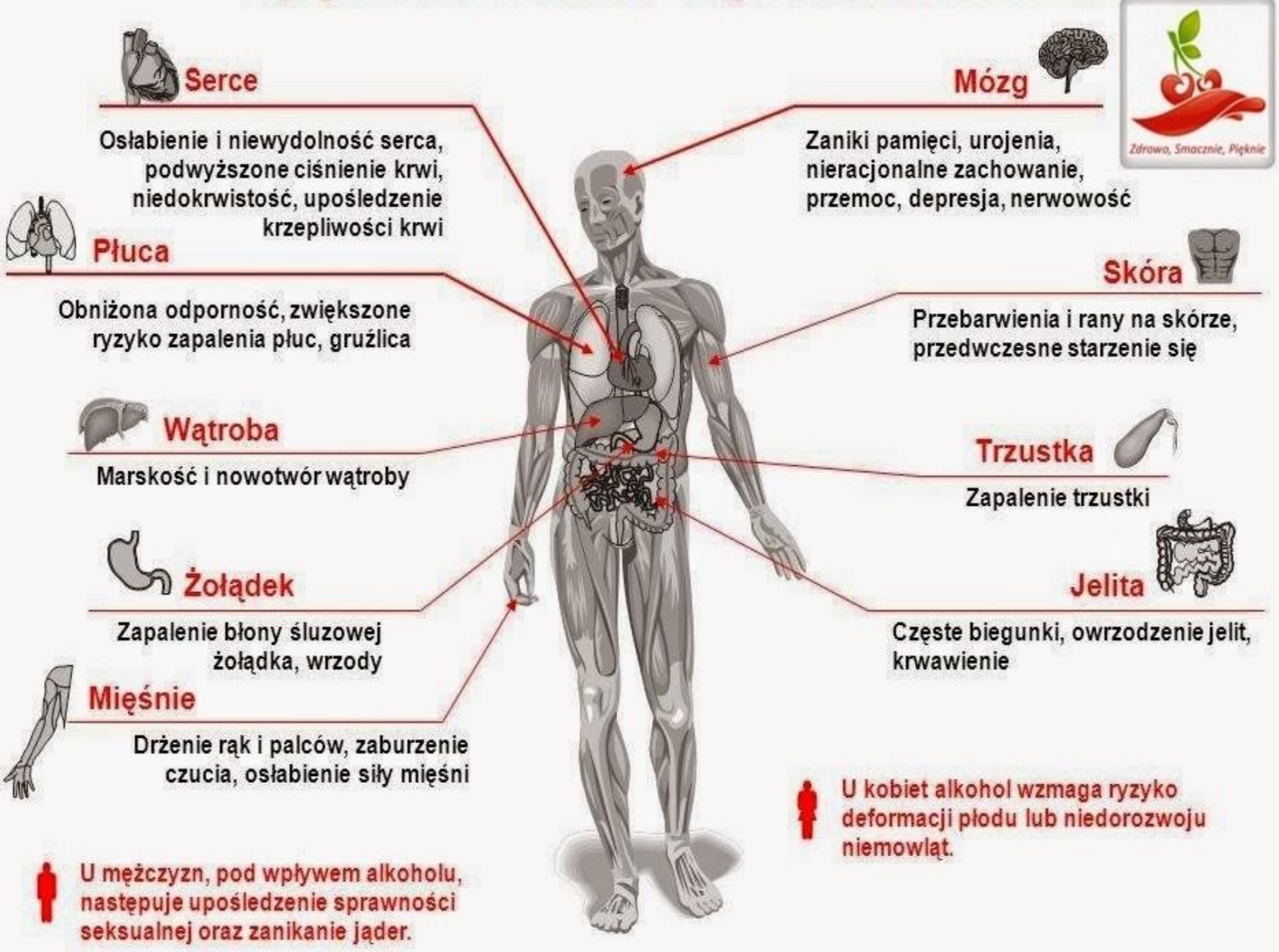
- 10 – 12 g/godz. u mężczyzn.
- 8-10 g/godz. u kobiet.

- Średnio w ciągu jednej godziny wątroba spala około jednej porcji alkoholu.



- Nie wszyscy pijący (nawet dużo) uzależniają się od alkoholu.

WPŁYW ALKOHOLU NA ORGANIZM CZŁOWIEKA


Serce
Osłabienie i niewydolność serca, podwyższone ciśnienie krwi, niedokrwistość, upośledzenie krzepliwości krwi
Płuca
Obniżona odporność, zwiększone ryzyko zapalenia płuc, gruźlica
Wątroba
Marskość i nowotwór wątroby
Żołądek
Zapalenie błony śluzowej żołądka, wrzody
Mięśnie
Drżenie rąk i palców, zaburzenie czucia, osłabienie siły mięśni
U mężczyzn, pod wpływem alkoholu, następuje upośledzenie sprawności seksualnej oraz zanikanie jąder.
Mózg
Zaniki pamięci, urojenia, nieracjonalne zachowanie, przemoc, depresja, nerwowość
Skóra
Przebarwienia i rany na skórze, przedwczesne starzenie się
Trzustka
Zapalenie trzustki
Jelita
Częste biegunki, owrzodzenie jelit, krwawienie
U kobiet alkohol wzmaga ryzyko deformacji płodu lub niedorozwoju niemowląt.
Zdrowo, Smacznie, Pięknie

Uwaga!

Nawet najmniejsza ilość spożytego alkoholu wpływa na organizm człowieka.

Alkohol nie tylko niszczy nasz organizm, ale też może zniszczyc nasze życie.

Alkohol zwiększa poczucie pewności siebie, co w konsekwencji prowadzi do podejmowania ryzykownych decyzji i zachowań.

*ALKOHOL POWODUJE:

- ryzykowne zachowania,
- wydłużenie czasu reakcji,
- uszkodzenie zdolności ruchowych,
- pogorszenie koordynacji ruchów,
- zaburzenia ruchu gałek ocznych,
- pogorszenie wzroku i zdolności spostrzegania,
- ograniczenie pola widzenia,

- zmniejszenie odporności na oślepiające światło,
- błędną ocenę odległości i szybkości,
- znaczne obniżenie samokontroli i koncentracji,
- błędną ocenę własnych możliwości,
- zaburzenia mowy,
- już od 0,02 promila alkohol znacznie pogarsza wykonywanie zadań umysłowych i ruchowych.

ZABURZENIA FUNKCJI PSYCHOLOGICZNYCH:

- percepcja,
- kojarzenie,
- funkcje wzrokowe (już od 0,27 promila),
- czas reakcji (od 0.8 promila),
- orientacja przestrzenna (od 0.1 promila),
- wykonanie zadań złożonych (0.4 promila),
- zapamiętywanie.

WPŁYW ALKOHOLU NA ORGANIZM CZŁOWIEKA

- Do 1,0 ‰ (promila) FAZA DYSFORYCZNA:

- Poprawa nastroju.
- Większa pewność siebie.
- Niewielkie zaburzenia spostrzegania.
- Wydłużenie czasu reakcji.
- Zmniejszenie natężenia uwagi.

0.1 ‰ do 0.5 ‰

- przeciętny człowiek zachowuje się normalnie.

0.3 ‰ do 1.2 ‰

- łagodna euforia,
- rozmowność,
- zmniejszenie zahamowań,
- zmniejszona uwaga,
- słaba ocena,
- spowolniony czas reakcji.

- 1,0 – 2,0 ‰(promili) FAZA EUFORYCZNA:

- zwiększony napęd psychoruchowy, przy jednoczesnych zaburzeniach ruchowych,
- euforia nieadekwatna do sytuacji,
- zaburzenia uwagi i spostrzegania,
- zaburzony krytycyzm.

0.9 ‰ do 2.5 ‰

- niestabilność emocjonalna,
- osłabienie pamięci i rozumienia,
- zmniejszona odpowiedź sensoryczna,
- łagodny brak koordynacji mięśniowej.

- 2,0 – 3,0 ‰ (promili) FAZA EKSCYTACYJNA tzn.:
- zaburzenia czynności ośrodków wyższych (zanik krytycyzmu i uczuciowości wyższej),
- pobudzenie psychomotoryczne,
- niezdolność ruchowa,
- zaburzenia mowy i równowagi,
- nudności i wymioty,
- zamroczenie i zahamowanie procesów myślowych.

1.8 ‰ do 3.0 ‰

- zmieszanie,
- zawroty głowy,
- przesadzone emocje (złość, gniew, smutek),
- słaba percepcja wizualna,
- zmniejszone odczuwanie bólu,
- osłabiona równowaga,
- chwiejny chód,
- zlewająca się mowa,
- średni brak koordynacji mięśniowej.

- 3,0 – 4,0 ‰(promili) FAZA NARKOTYCZNA:

- wymioty,
- zamroczenie,
- sen narkotyczny,
- zaburzenia oddechowe i krążenia.

2,7 ‰ do 4.0 ‰

- apatia,
- osłabiona przytomność,
- stupor (znieruchomienie),
- znaczące osłabienie odpowiedzi na stymulację,
- poważne zaburzenie koordynacji mięśniowej,
- niemożność chodzenia lub stania,
- brak wstrzymywania moczu i kału.

- 4,0 (3.5)– 5,0 ‰ (promili) FAZA PORAŻENIA:
- sen narkotyczny (nieprzytomność),
- drgawki, szczękościsk,
- bladość,
- zanik odruchów prostych,
- zniesiony refleks,
- stan komatyczny (śpiączka),
- rozluźnienie mięśniowe,
- niewłaściwa temperatura ciała,
- porażenie ośrodka oddychania od 4,5 ‰ (możliwa śmierć),
- śmierć na skutek zatrucia alkoholem.

„KAC”

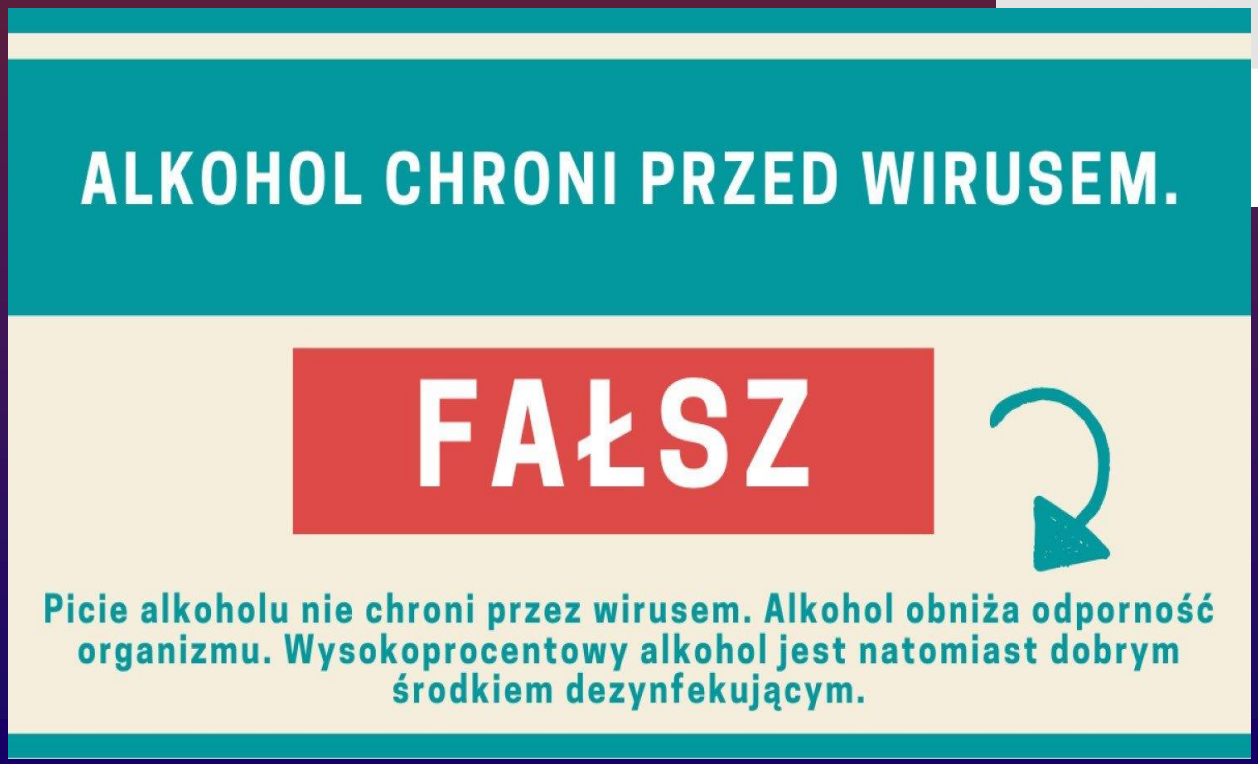
- Pozaalkoholowe zaburzenie sprawności organizmu, kiedy alkohol nie jest już wykrywalny we krwi.
- Obserwuje się do 14 godzin po spożyciu alkoholu, a niektóre objawy mogą się utrzymywać do 48 – 72 godzin od momentu wypicia ostatniego drinka.

- Alkohol najdłużej utrzymuje się w endolimfie (płyn wypełniający błędnik), co może powodować zaburzenia wrażeń słuchowych i odczuwania równowagi ciała, a także pogorszenie orientacji przestrzennej i percepcji wzrokowej.

OBJAWY „KACA”:

- ból głowy,
- zawroty głowy,
- suchość w ustach,
- zapchany nos,
- zmęczenie,
- irytacja,
- osłabiona koncentracja,
- zwiększona wrażliwość na jasne światło.

MITY NA TEMAT PICIA ALKOHOLU



„Lampka wina, kufel piwa czy "kieliszek" wódki nikomu jeszcze nie zaszkodziły”.

MIT. Alkohol, wypijany w niewielkich ilościach i do tego sporadycznie, nie powoduje widocznych zmian w organizmie. Kiedy sięganie po alkohol powtarza się zbyt często lub kiedy organizm jest szczególnie wrażliwy na działanie alkoholu - nawet niewielkie jego ilości muszą, w jakimś momencie, zaszkodzić.

Alkohol jest dobrym środkiem „na rozgrzewkę”

MIT. Efekt rozgrzania jest tylko chwilowy. Wypicie alkoholu powoduje bowiem, na krótki czas, poczucie ciepła spowodowane napłynięciem do rozszerzonych naczyń skórnych ciepłej krwi "ze środka" organizmu. Rozszerzone naczynia krwionośne przyśpieszą wymianę ciepła z otoczeniem i tym samym jego utratę. Ochłodzona krew wraca z powrotem "do środka", do narządów wewnętrznych, zaburzając ich funkcjonowanie. Stąd częste przeziębienia (niejednokrotnie zapalenia oskrzeli czy płuc) u osób, które po wypiciu alkoholu starały się gwałtownie ochłodzić na chłodnym powietrzu.

„Alkohol relaksuje i jest dobrym środkiem na zdenerwowanie”.

MIT. Chwilowe odprężenie, jakiego doznają niektóre osoby po spożyciu alkoholu, odrywa je na bardzo krótko od problemów życiowych. Problemy pozostają jednak nadal bez rozwiązania, nawarstwiają się i często jeszcze bardziej komplikują. Po wytrzeźwieniu powraca się do nich z jeszcze większym napięciem i niepokojem. Dalsze sięganie po alkohol z myślą o zrelaksowaniu się grozi uruchomieniem mechanizmu "błędnego koła", który prowadzi do uzależnienia. Tak naprawdę to negatywny wpływ alkoholu na ośrodkowy układ nerwowy pociąga za sobą jeszcze większą "nerwowość".

PAMIĘTAJ…

Alkohol działa negatywnie właściwie na cały organizm.

Atakuje niemal wszystkie układy narządów wewnętrznych, siejąc spustoszenie w mózgu, żołądku, wątrobie, sercu, naczyniach krwionośnych i wszędzie, gdzie uda mu się dotrzeć.

Powoduje wiele rozmaitych schorzeń. Można powiedzieć, że jest zabójcą o kompleksowym działaniu.

ALKOHOL UZALEŻNIA!

ALKOHOLIZM

ALKOHOLIZM to zaburzenie polegające na utracie kontroli nad ilością spożywanego alkoholu.

Nie leczony alkoholizm prowadzi nieuchronnie do poważnych chorób, uszkodzeń i zaburzeń w funkcjonowaniu organizmu, a nawet do śmierci.

OBJAWY OSTRZEGAWCZE

- Sięganie po alkohol przede wszystkim dlatego, że jego działanie odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie.
- Poszukiwanie, inicjowanie i organizowanie okazji do wypicia.
- Trudności z odtworzeniem wydarzeń, które miały miejsce podczas picia.

OBJAWY OSTRZEGAWCZE

- Możliwość wypicia większej niż uprzednio ilości alkoholu, tzw. efekt mocnej głowy.
- Picie alkoholu w samotności.
- Powtarzające się przypadki prowadzenie samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu.

- Reagowanie rozdrażnieniem w sytuacjach utrudniających dostęp do alkoholu.

FAZY ROZWOJU ALKOHOLIZMU

Najpierw człowiek sięga po kieliszek,
potem kieliszek sięga po kieliszek,
a potem kieliszek sięga po człowieka

przysłowie japońskie

FAZA WSTĘPNA

- zaczyna się od konwencjonalnego stylu picia
- alkohol - środek dostarczający przyjemności i uśmierzający przykre stany emocjonalne
- ulga i satysfakcja jest znacznie większa niż u innych pijących (osoba ta doświadcza silniejszych napięć emocjonalnych lub dysponuje mniejszymi zdolnościami do radzenia sobie z nimi)
- na początku - tylko okazjonalnie, następnie coraz częściej
- odporność na sytuacje stresowe i zdolność do radzenia sobie z napięciem bez alkoholu maleje, co prowadzi do codziennego picia
- stopniowo wzrasta tolerancja (przyzwyczajenie, uodpornienie) na alkohol (dla uzyskania pożądanego stanu ukojenia potrzebne są coraz większe dawki alkoholu)

FAZA OSTRZEGAWCZA

- początek - człowiek nie tracąc przytomności, nie może sobie przypomnieć swojego postępowania oraz okoliczności związanych z wypiciem ("przerwa w życiorysie", "zerwanie się filmu")
- takie epizody zaczynają się powtarzać i dzieje się to często pod wpływem niewielkich dawek alkoholu
- coraz większa koncentracja na alkoholu
- picie po kryjomu
- tworzenie okazji do wypicia

FAZA KRYTYCZNA

- w pełni występuje już zjawisko utraty kontroli - gdy człowiek zacznie pić, nie zatrzymuje się już, aż osiągnie stan upojenia
- bardzo silne pragnienie alkoholu odczuwane jako przymus fizyczny i często jest określane jako "głód alkoholowy"
- może się utrzymywać zdolność do okresowego powstrzymywania się od wypicia pierwszego kieliszka

- Rozwija się już bardzo szeroki zestaw objawów uzależnienia:
- samooszukiwanie i tworzenie racjonalnych uzasadnień dla picia
- odizolowanie od otoczenia
- poważne zaniedbywanie obowiązków i kontaktów z bliskimi osobami.

- koncentracja życia wokół picia i utrata innych zainteresowań
- zabezpieczanie zapasów alkoholu
- zaniedbywanie jedzenia
- epizody zazdrości alkoholowej
- konieczność stałego uzupełniania stężenia alkoholu w organizmie.

FAZA CHRONICZNA

- początek - „ciągi picia” (picie dzień po dniu)
- rozpad zasad moralnych
- poważne uszkodzenia procesów myślenia i zdolności do oceny faktów
- mogą pojawiać się psychozy alkoholowe
- epizody picia alkoholi niekonsumpcyjnych
- zmniejszenie tolerancji na alkohol
- stany bezprzedmiotowego lęku
- drżenie i wyraźne obniżenie sprawności ruchowej

KRYTERIA UZALEŻNIENIA:

- **TOLERANCJA:**
  - potrzeba znaczącego zwiększenia ilości substancji, by doprowadzić do pożądanego efektu
  - przy stałym przyjmowaniu tych samych ilości substancji zmniejsza się efekt jej działania

- **OBJAWY ODSTAWIENNE:**
  - typowy zespół abstynencyjny po odstawieniu substancji
  - ta sama lub podobna substancja przyjmowana jest w celu zapobieżenia objawom abstynencyjnym lub uwolnienia się od nich
- **UTRATA KONTROLI:**
  - przyjmowanie substancji w większych ilościach częściej lub dłużej niż wcześniejszy zamiar

KRYTERIA UZALEŻNIENIA c.d.

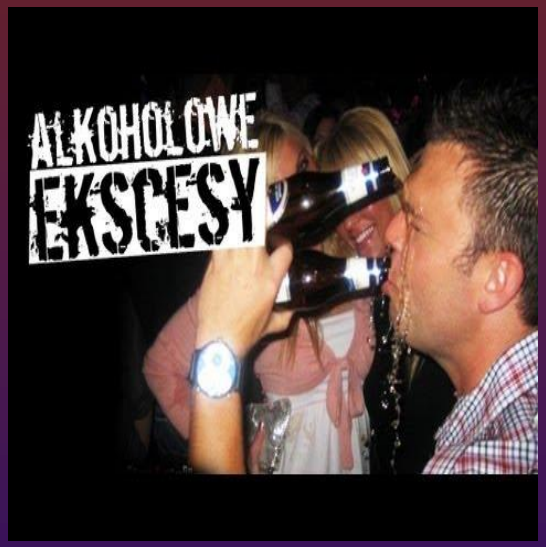
- silna potrzeba zaprzestania przyjmowania substancji lub próby kontrolowania nałogu albo uwolnienia się od niego
- poświęcania większości czasu na zdobycie substancji, przyjmowanie jej oraz uwalnianie się od skutków jej działania
- porzucanie lub ograniczanie aktywności zawodowej, społecznej, rozrywki
- kontynuowanie używania substancji, mimo świadomości stałych lub nawracających problemów fizycznych i psychicznych z tego powodu

SYGNAŁY ŚWIADCZĄCE O ISTNIENIU PROBLEMU ALKOHOLOWEGO

- **CZĘSTE PRAGNIENIE ALKOHOLU**
  - wzrost pragnienia, przejawiający się chęcią napicia się po pracy i dbaniem o zapasy alkoholu
- **ZWIĘKSZONE SPOŻYCIE ALKOHOLU**
  - stopniowy ale zauważalny wzrost spożycia alkoholu
  - osoba zaczyna kłamać umniejszając ilość wypijanego alkoholu

SYGNAŁY ŚWIADCZĄCE O ISTNIENIU PROBLEMU ALKOHOLOWEGO

- **EKSCESY W ZACHOWANIU**
  - zachowania w stanie upojenia, których osoba się wstydzi następnego dnia i ma poczucie winy



- **PALIMPSESTY**
  - przerwy w życiorysie, luki, „zerwany film”
- **PICIE W GODZINACH RANNYCH**
  - w celu przeciwdziałania kacowi lub dla nabrania sił na przeżycie kolejnego dnia

ALKOHOLIZM

- To coś więcej niż nadużywanie alkoholu – to nietrzeźwe myślenie i nietrzeźwe widzenie rzeczywistości.
- System iluzji i zaprzeczania odgradza alkoholika od rzeczywistości
- To nieodwracalna utrata kontroli nad piciem. Punktem wyjścia do zdrowienia jest całkowite odstawienie alkoholu.
- Żadna siła woli nie jest wystarczająca do tego, by sobie poradzić z problemem choroby alkoholowej.
- Pomoc musi przyjść z zewnątrz.
- Ważne, by nie czekać na całkowity rozpad zdrowia i życia.

LECZENIE I TERAPIA CHOROBY ALKOCHOLOWEJ

LECZENIE CHOROBY ALKOHOLOWEJ

- Samodzielne leczenie alkoholizmu jest raczej niemożliwe.
- Silna potrzeba zaspokojenia psychicznego i fizycznego głodu alkoholowego może zniweczyć nawet kilkudniową abstynencję.
- Tymczasem prawidłowo zaplanowana terapia alkoholowa zwiększa szanse na to, by zmierzyć się z życiem w trzeźwości.
- Osoba, która trafia do ośrodka odwykowego, może być na różnym etapie choroby alkoholowej.

LECZENIE CHOROBY ALKOHOLOWEJ

- Dla każdego pacjenta opracowywana jest indywidualna terapia alkoholowa.
- Jej celem jest przede wszystkim pokazanie alkoholikowi na czym polega uzależnienie, jakie są jego skutki i uświadomienie mu, że ma problem z nadużywaniem alkoholu.

WYCHODZENIE Z NAŁOGU

- Specjalistyczna terapia alkoholowa pomaga również łagodniej przejść przez odtrucie alkoholowe.
- Detoks czyli odtrucie przeprowadzony przez wyspecjalizowane grono medyczne daje gwarancję bycia pod odpowiednią opieką.
- Organizm alkoholika oczyszczany jest z resztek substancji psychoaktywnej i wzmacniany, a pacjent powoli i pod kontrolą lekarzy przechodzi w stan fizycznej trzeźwości. Kolejnym krokiem jest rozpoczęcie terapii alkoholowej, która przebiega etapami.

ETAPY WYCHODZENIA Z NAŁOGU

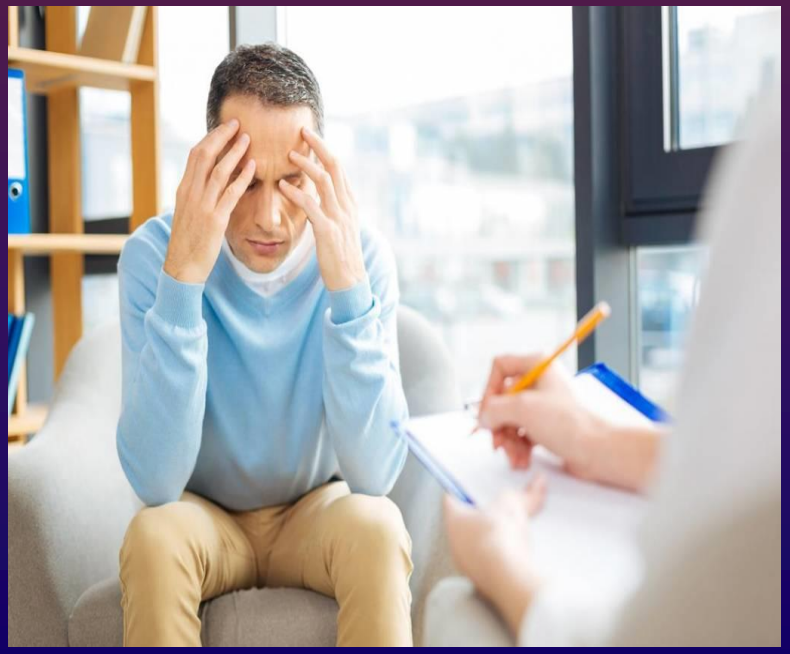
- Pierwszy etap terapii obejmuje diagnozę uzależnienia i autodiagnozę – ta pozwala pacjentowi samemu ocenić skalę problemu.
- Terapia alkoholowa odbywa się zarówno indywidualnie, jak i w grupach.
- Podczas spotkań można dowiedzieć się nie tylko o mechanizmach, jakie towarzyszą chorobie alkoholowej, ale także poznać doświadczenia innych osób, które zmagają się lub zmagały z uzależnieniem.

ETAPY WYCHODZENIA Z NAŁOGU

- Dalsza terapia alkoholowa polega głównie na tym, aby uczyć pacjenta asertywnych zachowań, które przydadzą mu się w sytuacjach, kiedy inni będą namawiać go do wypicia alkoholu.
- Ważne jest też nauczenie się rozpoznawania sygnałów, które świadczyć będą o tym, że choroba może powrócić lub powraca i radzić sobie z kryzysami, jakie się wówczas pojawią.

ETAPY WYCHODZENIA Z NAŁOGU

- Terapia alkoholowa z reguły trwa 18-24 miesiące. Jej czas zależy od tego, jak alkoholik jest przygotowany do zmierzenia się z nowym życiem.
- Ta gotowość jest bowiem bardzo indywidualną sprawą.



ETAPY WYCHODZENIA Z NAŁOGU

- Podczas terapii alkoholowej ważne jest zapewnienie pacjentowi nie tylko komfortowych warunków pobytu w klinice leczenia uzależnień, ale także przyjaznej, domowej, atmosfery i dyskrecji oraz poczucie bezpieczeństwa.
- Nad samopoczuciem pacjentów czuwa zespół specjalistów, którzy w każdej chwili służą pomocą osobom uzależnionym.

ETAPY WYCHODZENIA Z NAŁOGU

- Aby terapia alkoholowa przyniosła oczekiwany efekt, ważne jest zaangażowanie najbliższych. Oprócz tego, że oni sami często również potrzebują pomocy w związku z zaistniałą sytuacją (osoby współuzależnione), to podczas spotkań z psychoterapeutami mogą dowiedzieć się, jak pomóc alkoholikowi.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ