

Ο αλκοολισμός

Επιμέλεια θέματος :

Γεώργιος Γ. Ούτρας



Μαθηματικός ΠΕ03-Τεχνικός Δικτύων Η/Υ- Πτυχιούχος Ιερατικής Σχολής Καρδίτσας (Ι.Σ.Δ.Ε.Κ.)

Πηγή Δημοσίευσης : Μικρός οδηγός για την σωματική και ψυχική μας υγεία (Κινητή μονάδα ψυχικής υγείας Γενικού Νοσοκομείου Τρικάλων 2008.

Τι είναι ο αλκοολισμός.

Με τον όρο «αλκοολισμός» εννοούμε την εξάρτηση μας από το οινόπνευμα , που χαρακτηρίζεται :

- 1) Την ανοχή, δηλαδή την κατανάλωση ολοένα και μεγαλύτερης ποσότητας αλκοόλ για να αισθανθούμε το επιθυμητό αποτέλεσμα.
- 2) Τα συμπτώματα στέρησης αλκοόλ.
- 3) Την έντονη ανάγκη να καταναλώσουμε αλκοόλ , για να αποφύγουμε τα στερητικά συμπτώματα ή να ανακουφιστούμε από αυτά.

Όταν είμαστε εξαρτημένοι από το αλκοόλ , έχουμε έντονη επιθυμία να ελαττώσουμε ή να ελέγξουμε τη χρήση του , αλλά οι προσπάθειες μας δύσκολα αποδίδουν.

Ο αλκοολισμός έχει επιπτώσεις στην κοινωνική μας ζωή , αφού εγκαταλείπουμε ή μειώνουμε τα ενδιαφέροντα μας και τις δραστηριότητες μας. Ο αλκοολισμός επιδρά αρνητικά στην σωματική και την ψυχική μας υγεία προκαλώντας :

- 1) Γαστρεντερικά και καρδιακά προβλήματα (κίρρωση του ήπατος , χρόνια παγκρεατίτιδα, έλκος στομάχου, αλκοολική καρδιομυοπάθεια).

Η κατάχρηση αλκοόλ ευθύνεται για το 15-20 % των κίρρωσεων και για το 10 % των πρωτοπαθών καρκίνων του ήπατος.

- 2) Προβλήματα στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα (οξεία ή χρόνια δηλητηρίαση, απώλεια μνήμης, πολυνευροπάθεια, διαταραχές της όρασης)
- 3) Κατάθλιψη, επιθετική συμπεριφορά, μείωση της προσοχής και της κριτικής σκέψης.

Αναγνωρίζω ότι είμαι εξαρτημένος /η από το αλκοόλ.

Ο αλκοολισμός είναι μια κατάσταση που εξελίσσεται βαθμιαία. Διακρίνονται 4 στάδια :

1^ο στάδιο:

Φάση χωρίς συμπτώματα (συνεχίζουμε τις επαγγελματικές κοινωνικές και οικογενειακές μας υποχρεώσεις).

Φυγή από τις κοινωνικές αναστολές (αυξάνεται η ανοχή μας στην επίδραση του αλκοόλ και χρειαζόμαστε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες , ώστε να επέλθουν τα επιθυμητά αποτελέσματα)

2^ο στάδιο :

Δεν μπορούμε να ελέγξουμε την κατανάλωση αλκοόλ. Κάνουμε τακτική χρήση αλλά ακόμα δεν είμαστε εξαρτημένοι (γαστρεντερικά προβλήματα – γίνεται εμφανές στην οικογένεια και στους φίλους)

3^ο στάδιο :

Χάνουμε τον έλεγχο της κατανάλωσης του αλκοόλ. Είμαστε εξαρτημένοι από το αλκοόλ (παραμέληση της προσωπικής υγιεινής – προβλήματα διατροφής και κοινωνικής συναναστροφής)

4^ο στάδιο :

Χρόνιος αλκοολισμός .Χρόνια απώλεια του ελέγχου στην κατανάλωση αλκοόλ. (τρεμούλιασμα χεριών- κράμπες απώλεια όρεξης επιθετικότητα, ζήλια, σεξουαλικές διαταραχές, άγχος, κατάθλιψη, επαγγελματική και συναισθηματική περιθωριοποίηση , κίρρωση του ήπατος ,καρκίνος στομάχου και έντερου)

Αντιμετωπίζω την εξάρτηση από το αλκοόλ.

Πρόληψη :

- 1) Κάνω χρήση αλκοόλ ,αλλά δεν υπερβαίνω τα επιτρεπτά όρια.
- 2) Αν συνειδητοποιήσω ότι υπερβαίνω τα όρια , ελέγχω σε ποιες συνθήκες πίνω περισσότερο και αλλάζω τις συνήθειες και τον τρόπο της ζωής μου.
- 3) Προτιμώ ποτά με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ.
- 4) Δεν πίνω δεύτερο ποτό σε λιγότερο από μια ώρα, διότι τόσος χρόνος χρειάζεται ο οργανισμός για να μεταβολίσει κάθε μονάδα αλκοόλ.

Απευθύνομαι σε κέντρα πρόληψης κατά των ναρκωτικών ή σε άλλους αρμόδιους φορείς στην κοινότητα , ώστε να λάβω πληροφορίες σχετικά με την απεξάρτηση

Επίσης :

Απευθύνομαι σε ψυχίατρο για την διακοπή τα εξάρτησης , σε ψυχολόγο για την ψυχική αποκατάσταση και την διατήρηση της αποχής και στους αντιστοίχους γιατρούς για την θεραπεία των οργανικών συμπτωμάτων (παθολόγο, γαστρεντερολόγο κλπ).

Η θεραπευτική διαδικασία περιλαμβάνει:

- 1) Τη φάση της απόσυρσης από το αλκοόλ , δηλαδή της σωματικής απεξάρτησης (αποτοξίνωση)
- 2) Τη φάση της ψυχικής απεξάρτησης και σταθεροποίησης του εξαρτημένου ατόμου , που αποσκοπεί στην διατήρηση της αποχής. Στη φάση αυτή χρησιμοποιούνται θεραπευτικές παρεμβάσεις , όπως η οικογενειακή ψυχοθεραπεία, η συμβουλευτική οικογένειας , η θεραπεία ζεύγους ,και η θεραπεία με ομάδες οικογενειών)