

# Światowy Dzień Trzeźwości

15 kwietnia 2022



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łęcznej 2022

15 kwietnia na całym świecie obchodzony jest Dzień Trzeźwości. Światowa Organizacja Zdrowia oraz ruchy abstynenckie zachęcają w tym dniu do powstrzymania się od picia alkoholu oraz refleksji nad zagadnieniem alkoholizmu – jako chorobą „naszych czasów”, powodującą ogromne szkody zdrowotne i społeczne.

W tym roku przypada on w Wielki Piątek – dzień tradycyjnie utożsamiany przez nas ze ścisłym postem, wyrzeczeniami, poświęceniem i cierpieniem, które jednak daje nadzieję i przynosi wybawienie.

To dobry czas by podjąć wyzwanie trzeźwego życia!

Alkoholizm to jedna z najbardziej demokratycznych chorób świata – zapadają na nią ludzie bez względu na szerokość geograficzną, rasę, miejsce w strukturze społecznej czy poziom dochodów. Według danych WHO, każdego roku zabija ok. 3 milionów ludzi, a dodatkowo pociąga za sobą występowanie wielu patologii społecznych, przestępstw czy wypadków komunikacyjnych.

W Polsce z uzależnieniem od alkoholu boryka się ponad 1 milion osób. Powszechność i łatwy dostęp do różnego rodzaju trunków sprawiają, że po „procenty” coraz częściej sięgają osoby nieletnie, a granica wieku inicjacji alkoholowej drastycznie się obniża! Coraz więcej jest też bardzo młodych osób, które już doświadczają symptomów uzależnienia.

Alkoholizm –  
(uzależnienie od  
alkoholu) to przewlekła  
i nieuleczalna choroba,  
charakteryzująca się  
utrata kontrol nad  
spożywaną ilością  
alkoholu. Rozwija się  
zwykle w czterech  
etapach i nieleczona  
prowadzi do śmierci.

I - etap wstępny – trwa od kilku miesięcy do kilku lat, stopniowo wzrasta tolerancja na alkohol, który łagodzi przykre emocje, a picie go sprawia przyjemność.

II - etap ostrzegawczy – zaczyna się w momencie pojawienia się luk pamięciowych.

III - etap krytyczny – utrata kontroli nad piciem.

IV - etap przewlekły – wielodniowe/  
wielotygodniowe ciągi alkoholowe.

## **Kiedy picie staje się problemem? Sygnały ostrzegawcze:**

- zwiększa się ilość i częstotliwość spożywania alkoholu,
- zmienia się funkcja picia i rola alkoholu w życiu (picie staje się lekarstwem na stres, smutek, samotność, lęki),
- następuje przywiązanie do sytuacji picia (narasta koncentracja na sytuacjach związanych z piciem, oczekiwanie na moment picia, celebrowanie picia, niepokój w sytuacji niemożności napicia się),
- alkohol spożywany jest w czasie, gdy istnieją oczywiste przeciwwskazania np.: czas ciąży i karmienia piersią, prowadzenie pojazdów, spożywanie leków wchodzących w reakcje z alkoholem czy pomimo chorób wykluczających spożywanie alkoholu itp.
- incydenty upojenia powtarzają się coraz częściej,
- pojawia się zaniepokojenie piciem i krytyczne uwagi wyrażane przez osoby z otoczenia,
- używanie alkoholu staje się sposobem usuwania przykrych skutków poprzedniego picia (klinowanie),
- pojawiają się trudności w przypominaniu sobie co się działo poprzedniego dnia w sytuacjach związanych z piciem (luki pamięciowe),
- rosną negatywne konsekwencje nadużywania alkoholu, a mimo to picie jest nadal kontynuowane.

### **Skutki alkoholizmu dla psychiki osoby pijącej:**

- halucynacje,
- paranoja alkoholowa (zespół Otella – chorobliwa zazdrość), zespół Korsakowa i encefalopatia Wernickiego – zaburzenia pamięci świeżej, mieszanie się konfabulacji z faktami,
- depresja.

### **Skutki nadużywania alkoholu w układzie pokarmowym:**

- biegunki,
- refluks,
- żylaki przewodu pokarmowego,
- nudności,
- wzdęcia,
- zespół Mallory'ego - Weisa (krwiste wymioty),
- tłuszczenie wątroby (odwracalne),
- zapalenie wątroby,
- marskość wątroby (nieodwracalna),
- ostre zapalenie trzustki,
- przewlekłe zapalenie trzustki.

### **Spoleczne konsekwencje alkoholizmu:**

Tego typu konsekwencje rozpatrujemy z perspektywy rodzinnej i zawodowej osoby nadmiernie pijącej.

Alkoholik przestaje podejmować świadome i racjonalne decyzje. Zaczyna wycofywać się z życia rodzinnego. Zanika poczucie bliskości, pojawiają się kłótnie i nieporozumienia.

Nadużywanie alkoholu jest jedną z najczęstszych przyczyn rozwodów w Polsce. Alkoholicy na ogół tracą też kontakt ze swoimi dziećmi. Podobnie jest w przypadku znajomych i przyjaciół. Osoba uzależniona staje się coraz bardziej odizolowana.

W sferze zawodowej osoba uzależniona coraz częściej popełnia błędy i nie wywiązuje się właściwie ze swoich obowiązków, co skutkuje utratą zaufania ze strony pracodawcy. Spóźnienia, nieobecności, częste zwolnienia lekarskie i wreszcie, absolutnie naganne, przystąpienie do wykonywania obowiązków służbowych pod wpływem alkoholu doprowadzają do utraty pracy. Wśród społecznych konsekwencji alkoholizmu warto wymienić również skłonność do popadania w konflikt z prawem (bójki, kradzieże, zakłócanie porządku itp.), a także problemy finansowe (długi).

## Jak powstaje uzależnienie od alkoholu?

Wyodrębniono kilka czynników, które mogą być odpowiedzialne za uzależnianie się organizmu od alkoholu. :

□ alkohol działa na wiele różnych rejonów w mózgu, pobudzając jedne, a hamując inne, w rezultacie prowadzi to do stanów zmienionej percepcji rzeczywistości,

□ po wypiciu alkoholu uwalniają się endorfiny i dopamina odpowiedzialne za uczucie przyjemności i nagrody po wypiciu alkoholu,

□ aktywność serotoniny w mózgu u alkoholików jest mniejsza, podczas picia zwiększa się jej ilość, co równoznaczne jest z uczuciem tzw. nagrody w związku z piciem,

□ regularne nadużywanie alkoholu powoduje, że niektóre receptory w mózgu stają się zbyt aktywne, co w efekcie daje objawy zespołu abstynencji.

Osoby uzależnione negują swój problem, zaprzeczają uzależnieniu i brną w konsekwencje nim powodowane. Często musi dojść do bardzo poważnych zdarzeń, żeby podjęły walkę o swoje życie.

Widząc otaczającą rzeczywistość „trzeźwymi oczami”, alkoholicy dostrzegają, że żona to piękna i mądra kobieta, która walczyła o ich zdrowie i rodzinę pomimo doznawanych krzywd i upokorzeń; że mają zdolne i wrażliwe dzieci. Życie przestaje być szare, nabiera wielu barw. Są momenty szczęścia i momenty smutku. Dawni koledzy „od kielicha” widziani są jako osoby bez potrzeb wyższych i perspektyw.

Mówią, że czują się jakby odzyskali wzrok i przejrzeni na oczy.

Przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Łęcznej, od lutego 2022 r., działa ponownie **Punkt Konsultacyjno- Informacyjny dla Osób Uzależnionych**. W ramach działalności punktu świadczona jest specjalistyczna pomoc mająca na celu:

- zdiagnozowanie problemów klienta w zakresie uzależnień i przemocy w rodzinie,
- zaplanowanie pomocy i udzielenie wsparcia w przezwyciężaniu trudności życiowych,
- niwelowanie skali zjawiska przemocy i agresji,
- przeciwdziałanie uzależnieniom.

Do Punktu mogą zgłaszać się osoby uzależnione od Internetu, mediów społecznościowych, gier komputerowych i hazardu oraz substancji psychoaktywnych takich jak: alkohol, narkotyki, leki, dopalacze, wyroby tytoniowe.

Na pomoc mogą też liczyć członkowie ich rodzin oraz osoby bliskie, które dostrzegają problem i chcą aktywnie włączyć się w proces terapeutyczny, ale też same potrzebują wsparcia i ukierunkowania będąc osobami współuzależnionymi.

**Objawy uzależnienia od alkoholu** mogą być różne w zależności od cech i skłonności osoby, która go doświadcza. Ich przebieg i nasilenie są w dużej mierze kwestią indywidualną. Do grupy tych najpowszechniej doświadczanych należą:

- zaprzeczanie posiadaniu problemu z alkoholem, przy jednoczesnych oczywistych dowodach na jego występowanie (problemy w życiu zawodowym i osobistym),
- zmiana tolerancji na alkohol – sukcesywne zwiększenie ilości wypitego alkoholu w celu uzyskania stanu upojenia lub odwrotnie,
- objawy abstynencyjne – pojawiające się po przerwaniu picia: niepokój, lęk, zaburzenia snu, bóle głowy, uczucie rozbicia, dreszcze, drżenie kończyn, skurcze mięśni, szybkie bicie serca, podwyższone ciśnienie tętnicze krwi, wzmożona potliwość, nudności, biegunki, rozszerzone źrenice, podniecenie,
- objawy psychoruchowe - jest to tak zwany niepowikłany alkoholowy zespół abstynencyjny.
- drgawki abstynencyjne o charakterze napadu padaczkowego, majaczenie alkoholowe, połączone z zaburzeniami świadomości, ( pijący nie wie gdzie jest, jaka jest aktualna data, może mieć złudzenia i omamy ) - są to formy tak zwanego powikłanego alkoholowego zespołu abstynencyjnego,

- koncentracja aktywności życiowej wokół picia - osoba uzależniona dużo uwagi koncentruje na sytuacjach picia i szukaniu pretekstów/okazji do wypicia alkoholu (spotkania towarzyskie, samotny spacer, Praca, zakup samochodu itd.),
- chwilowe abstynencje kończące się powrotem do picia - podejmowane są próby udowodnienia sobie i otoczeniu posiadania kontroli nad uzależnieniem, po czym następuje powrót do picia,
- łaknienie alkoholu – alkoholikowi towarzyszy silny, wewnętrzny przymus picia, poczucie, że nie wytrzyma bez alkoholu, często doświadczane uczucie paniki,
- utrata kontroli nad piciem - pojawia się przymus kontynuowania picia,
- zaburzenia pamięci i świadomości – mogą pojawić się tzw. dziury pamięciowe, urwane filmy.

### Alkohol a przemoc.

Alkohol prawie zawsze towarzyszy przemocy domowej i choć sam nie wpływa na wzrost poziomu agresji (nawet działa na receptory w mózgu wyciszająco), to pamiętać należy, że bardzo skutecznie znosi kontrolę reakcji osoby nietrzeźwej oraz zniekształca procesy percepcji otaczającej rzeczywistości.

W konsekwencji osoba w stanie upojenia alkoholowego dopuszcza się czynów, których osoba trzeźwa nigdy by nie popełniła. Ta sama zasada dotyczy przemocy wobec osób przypadkowych – do ulicznych bójek i napaści najczęściej dochodzi właśnie po alkoholu.

### Alkohol a prawo.

Alkohol towarzyszy też kradzieżom, napadom gwałtom i wypadkom drogowym – kiedy to osoba prowadząca pojazd pod wpływem alkoholu traci panowanie nad pojazdem.

Te ostatnie są szczególnie dotkliwe w skutkach, gdyż zazwyczaj powodują rozciągnięte w czasie konsekwencje. Wypadki komunikacyjne są najczęstszą przyczyną zgonów ludzi młodych (18 – 25 r.ż.). Pociągają też za sobą dotkliwe straty materialne – odszkodowania, koszty leczenia, renty. Mimo rosnącej świadomości społecznej, policja nie notuje znacznych spadków zatrzymań nietrzeźwych kierowców,.

### Alkohol a rodzina.

Jeżeli – według statystyk – uzależnionych od alkoholu jest ok. 1 miliona Polaków, to należy przyjąć, że problem alkoholowy dotyczy w sumie 4 miliony osób – członków ich rodzin. Alkohol w rodzinie to przede wszystkim ogromne zagrożenie jej rozpadem – 70% orzekanych rozwodów ma podłoże alkoholowe. Ale to też przemoc, osłabienie lub zerwanie więzi emocjonalnej, ubóstwo, wstyd i współuzależnienie.

W rodzinach dotkniętych problemem alkoholowym najczęściej dochodzi do zaniedbań i demoralizacji nieletnich, którzy obserwując nałóg rodzica – przyswajają negatywne wzorce picia i sami stają się narażeni na uzależnienie.

### Alkohol a a życie.

Długość życia alkoholika może być nawet o 15 lat krótsza, a śmiertelność 2,5 razy większa niż u osób wolnych od nałogu.

Śmierć związana z alkoholem stanowi 10% wszystkich zgonów. Alkohol to najczęstsza przyczyna nagłej śmierci: np.; w wypadku komunikacyjnym, upadku, utonięciu, pożarze czy poparzeniu.

Ok. 80% prób samobójczych popełnianych jest pod wpływem alkoholu, a połowa skutecznych samobójców to alkoholicy.



## Pomoc osobom uzależnionym od alkoholu i ich rodzinom – instytucje działające na terenie powiatu łęczyńskiego:

1. Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia od Alkoholu,  
ul. Górnicza 3, 21 – 010 Łęczna,  
tel. 81 752 07 41
2. Regionalne Centrum Trzeźwości "MAKSYMILIAN,,  
ul. Jaśminowa 4, 21-010 Łęczna,  
tel. (81) 462 94 99, 793 879 106,  
e-mail: [rct.leczna@gmail.com](mailto:rct.leczna@gmail.com)
3. Stowarzyszenie „MONAR,,  
Poradnia Profilaktyczno – Konsultacyjna  
Plac Kościuszki 1, 21-010 Łęczna  
tel. (81) 462 87 21 e-mail: [pkmonar\\_leczna@vp.pl](mailto:pkmonar_leczna@vp.pl)
4. Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla Osób Uzależnionych  
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie,  
ul. Staszica 9, 21 – 010 Łęczna,  
Telefon: 81 53 15 384, Fax: 81 44 58 801  
e-mail: [sekretariat@pcprleczna.pl](mailto:sekretariat@pcprleczna.pl)
5. Gminna Komisja Rozwiązywania  
Probleatów Alkoholowych – działa przy urzędzie gminy lub  
ośrodku pomocy społecznej właściwej ze względu na miejsce zamieszkania osoby  
uzależnionej od alkoholu.