



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Zajęcia realizowane w ramach projektu współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego nr WND-POKL.03.03.02-00-022/08 pt. „*Nauczyciel przedmiotów zawodowych*”, w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty, Działanie 3.3. Poprawa jakości kształcenia, Poddziałanie 3.3.2 Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli.

WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W CZĘSTOCHOWIE





WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W CZĘSTOCHOWIE

Uzależnienie od alkoholu



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Projekt współfinansowany
ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**



Straty i zyski z picia alkoholu

Obiektywne (łatwe do stwierdzenia, dające się zaobserwować):

- utrata pracy, lub groźba utraty pracy, pogorszenie wydajności w pracy,
- straty finansowe,
- rozpad pożycia małżeńskiego, rozwód,
- choroby psychiczne, choroby somatyczne,
- ogólne wyniszczenie organizmu,
- zaprzepaszczenie szans życiowych,
- nieukończenie szkoły,
- straty społeczne np. utrata przyjaciół,
- konflikty z prawem,
- konflikty w pracy,
- konflikty z rodziną, itp.





Subiektywne (wewnętrzne, uświadamiane sobie, etyczne, moralne, mój obraz siebie):

- utrata zaufania do siebie,
- utrata zaufania do najbliższych,
- brak odpowiedzialności,
- zanik uczuć wyższych (np. estetycznych),
- brak poczucia bezpieczeństwa,
- utrata wiary, nadziei, sensu życia,
- utrata oparcia w Bogu,
- utrata szacunku rodziny, znajomych,
- brak szacunku do samego siebie,
- utrata twarzy,
- zatrzymanie swojego rozwoju intelektualnego,
- przyswojenie złych nawyków,
- poczucie zagubienia,
- niezrozumienia przez innych,
- poczucie klęski, zmarnowanego życia,
- uczucie samotności, izolacja od ludzi,





OBJAWY OSTRZEGAWCZE ALKOHOLIZMU

- Niebezpieczeństwo uzależnienia od alkoholu pojawia się w chwili, kiedy człowiek zauważa, że działanie alkoholu odpręża i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania.
- Stopniowo, osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia, pije z chciwością, wyprzedza kolejki, powtarzają się przypadki upicia, a także pije alkohol pomimo zaleceń lekarskich, sugerujących konieczność powstrzymywania się od picia.





- Wkrótce zaczyna być dumna z tego, że może wypić większą niż uprzednio ilość alkoholu (tzw. mocna głowa świadcząca o wzroście tolerancji na alkohol), ale jednocześnie pojawia się niepokój spowodowany trudnościami w odtworzeniu wydarzeń, które miały miejsce podczas picia (tzw. palimpsesty alkoholowe, "urwane filmy", "przerwy w życiorysie").
- Osoby, które uprzednio piły wyłącznie w sytuacjach towarzyskich zaczynają pić samotnie i do tego w ukryciu. Coraz częściej powtarzają się przypadki prowadzenie samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu.





- Osoba "wchodząca" w uzależnienie stara się unikać rozmów na temat swojego picia, a później reaguje gniewem bądź agresją na sygnały sugerujące potrzebę ograniczenia picia oraz w sytuacjach utrudniających dostęp do alkoholu.
- Kiedy zaczyna sobie zdawać sprawę z tego, że jej picie różni się od picia innych osób podejmuje "ciche" próby ograniczania picia po to, aby udowodnić sobie, że jeszcze posiada kontrolę nad piciem alkoholu





Alkoholizm czy uzależnienie?

- **1. Zmiana tolerancji na alkohol**
- Podwyższenie tolerancji ujawnia się, gdy wypicie tej samej ilości co kiedyś powoduje słabsze niż poprzednio efekty, tzn. żeby uzyskać ten sam efekt, co poprzednio trzeba wypijać więcej niż kiedyś.

Obniżenie tolerancji ujawnia się, gdy przy dawkach alkoholu mniejszych niż poprzednio pojawiają się podobne efekty nietrzeźwości.

- **2. Utrata kontroli nad piciem**
- Po wypiciu pierwszej porcji alkoholu ujawnia się niemożność skutecznego decydowania o ilości wypijanego alkoholu i o momencie przerwania picia.





- **3. Objawy abstynencyjne**

- Gdy człowiek przerywa dłuższe picie lub zmniejsza ilość wypijanego alkoholu pojawiają się bardzo przykre objawy: niepokój, drażliwość, dreszcze, drżenie kończyn, skurcze mięśniowe, poty, nudności, a nawet zaburzenia świadomości i majaczenia. Osoba uzależniona stara się szybko usunąć te cierpienia przy pomocy alkoholu.

- **4. Zaburzenia pamięci i świadomości**

- Po wypiciu pojawiają się „dziury pamięciowe”, całe fragmenty znikają z pamięci, mimo próby obrony pozorów rozumności i ciągłości postępowania coraz więcej rzeczy dzieje się poza świadomością osoby uzależnionej.





- **5.Subiektywne poczucie łaknienia**
- W miarę upływu czasu bez alkoholu pojawiają się nieprzyjemne doznania podobne do głodu i wewnętrznego przymusu wypicia, połączonego z poczuciem paniki i obawą, że się nie wytrzyma długo bez alkoholu.
- **6.Koncentracja życia wokół picia**
- Obecność alkoholu w życiu codziennym staje się czymś bardzo ważnym, dużo uwagi i zabiegów jest skoncentrowanych wokół okazji do wypicia i dostępności alkoholu.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- **7. Nawroty picia po próbach utrzymania okresowej abstynencji** Od czasu do czasu człowiek dostrzega, że picie wymyka się z pod jego kontroli i próbuje udowodnić sobie lub innym i próbuje udowodnić sobie lub innym, że potrafi nad tym zapanować, jednak próby te kończą się niepowodzeniem.





- **Lista sygnałów ostrzegawczych**
- Gdy ktoś pije pomimo szkód spowodowanych przez picie.
- Gdy ktoś **jednorazowo wypija większe ilości** płynów zawierających powyżej 100 gramów ETOH (5 dużych piw lub jeden litr wina, ćwierć litra wódki).
- Gdy ktoś **regularnie codziennie wypija** więcej niż 20 gramów ETOH (2 piwa lub lampki lub kieliszek wódki) lub gdy zaczyna dzień od picia alkoholu (np. poranne piwo).
- Gdy ktoś „klinuje”, czyli używa alkoholu do usuwania przykrych skutków poprzedniego picia, a więc sięga po alkohol z samego rana po intensywnym piciu wieczorem





- Gdy ktoś **pije alkohol w samotności** oraz w sytuacjach, gdy odczuwa zmęczenie, dolegliwości fizyczne, smutek i cierpienie.
- **Gdy ktoś zaniedbuje swoje obowiązki i zadania z powodu picia.**
- Gdy ktoś ma **trudności w przypominaniu** sobie co się działo poprzedniego dnia w sytuacjach związanych z pićciem.
- Gdy ktoś **uśmierza przy pomocy alkoholu poczucie winy i wyrzuty sumienia** z powodu czynów popełnionych pod wpływem alkoholu.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- Gdy ktoś **kieruje samochodem pod wpływem alkoholu.**
- Gdy ktoś **reaguje napięciem i rozdrażnieniem** w sytuacjach utrudniających kontakt z alkoholem, wobec postulatów ograniczenia picia zaprzecza, że ma problemy z alkoholem.
- Gdy ktoś dostaje od innych ludzi **sygnały sugerujące ograniczenie ilości lub powstrzymanie się od picia.**
-





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

***JEDYNY SPOSÓB NA URATOWANIE ŻYCIA W
CHOROBY ALKOHOLOWEJ
TO ABSTYNENCJA I NAUKA ZAPOBIEGANIA
NAWROTOM PICIA***





FAZY choroby alkoholowej:

1. Picie *towarzyskie*

- - picie towarzyskie *przy* okazji przyjęć i uroczystości
- - picie dla przyjemności

2. Faza ostrzegawcza

- - picie dla poprawy nastroju
- - szukanie i tworzenie okazji do picia
- - początki regularnego picia
- - upijanie się w sytuacjach towarzyskich
- - "urywanie się filmu"
- - "klinowanie" usuwanie kaca za pomocą alkoholu
- - wzrost tolerancji na alkohol
- - okresowe kłopoty z pamięcią po wypiciu
- - picie w ukryciu, w samotności



3. Faza krytyczna

- - wyrzuty sumienia, poczucie winy
- - poczucie konieczności wypicia przed południem
- - zaniechywanie rodziny i konflikty małżeńskie
- - oszukiwanie związane z piciem
- - utrata zainteresowań nie związanych z piciem
- - obojętność w stosunku do jedzenia, nieregularność odżywiania
- - produkowanie usprawiedliwień i alibi dla dalszego picia
- - nieudane próby kontrolowania picia
- - zachowania agresywne i konflikty z zasadami prawa i porządku
- - nasilanie się zaburzeń pamięci
- - zaniechywanie wyglądu zewnętrznego
- - napięcie, drżenie i przymus porannego picia
- - picie ciągami z okresami powstrzymywania się od alkoholu dla poprawy zdrowia
- - próby udowadniania sobie swojej siły woli i zdolności do kontrolowania picia
- - pogorszenie się zdrowia fizycznego
- - obniżanie się tolerancji na alkohol
- - zaburzenia popędu seksualnego





4. Faza chroniczna

- - okresy długotrwałego upijania się
- - osłabiona zdolność rozumowania
- - picie stało się jedyną ważną sprawą w życiu
- - załamanie moralne, degradacja zawodowa i społeczna
- - rozpad więzi rodzinnej
- - poczucie skrajnej bezradności i odizolowania się od świata
- - stany lękowe i obsesyjne picie
- - otępienie alkoholowe
- - psychozy alkoholowe, delirium,
- - padaczka alkoholowa
- - choroby somatyczne - marskość wątroby, polineuropatia
- - krańcowe załamanie się funkcji organizmu





- **Nie wspomagaj picia alkoholika !**
-
- Nic zapominaj, że alkoholizm jest chorobą przewlekłą, zaakceptuj ten fakt, nie musisz się go wstydzić.
- Nie traktuj alkoholizmu jako hańby dla rodziny. To choroba i powrót do zdrowia jest możliwy.
- Nie rób wyrzutów, nie wdawaj się w kłótnie, szczególnie wówczas, gdy alkoholik znajduje się pod wpływem alkoholu.
- Nie wygłaszaj kazań i nie rób wykładów, ponieważ alkoholik prawdopodobnie wie już wiele z tego, co chcesz mu powiedzieć.





- Nie przyjmuj obietnic, o których wiesz, że nie są możliwe w tym momencie do spełnienia.
- Nie daj się okłamywać, inaczej będziesz się czuć oszukana.
- Nie używaj szantażu: "gdybyś mnie naprawdę kochał, to byś przestał pić...", ponieważ niczego to nie zmieni, a jedynie zwiększy poczucie winy alkoholika.
Nie mówi się przecież: "gdybyś mnie kochał, nie przeziębilibyś się".
- Nic wypowiadaj gróźb, których nie jesteś w stanie wypełnić, traktuj poważnie swoje słowa i konsekwentnie wprowadzaj je w życie.





- Nie sprawdzaj ile alkoholik pije, bo i tak nie masz szans na to, aby wiedzieć o wszystkim.
- Nie szukaj schowanego alkoholu, zmusza to alkoholika do ciągłego wymyślania nowych kryjówek.
- Nie chowaj i nie wylewaj alkoholu, skłania to alkoholika do bardziej desperackich prób zdobycia go. W końcu i tak znajdzie sposób żeby się napić.
- Nie pij alkoholu z alkoholikiem sądząc, że tym samym wypije mniej. Sama możesz się uzależnić. Wspólne picie oddala moment, w którym zdecyduje się on poprosić o pomoc.





KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOLECZNY



Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- Nie rób za alkoholika niczego, co mógłby zrobić sam.
- Nie ochraniaj go przed konsekwencjami jego nieodpowiedzialnych zachowań takich jak nieobecności w pracy, zaciągania długów, wykroczenia i przestępstwa, awanturnictwo, wulgarność, rujnowanie zdrowia itp.
- Nie odbieraj mu szansy, by zauważył do czego doprowadziło go picie - nie ponoś za i konsekwencji picia.
- Nie oczekuj natychmiastowego wyleczenia, bo tak jak w każdej przewlekłej chorobie okres leczenia i rekonwalescencji jest długi, a nawroty choroby są możliwe.
- Nie odmawiaj alkoholikowi miłości, wsparcia i zrozumienia podczas podejmowanych prób zaprzestania picia i utrzymania się w trzeźwości.





WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA W CZĘSTOCHOWIE

www.wszi.edu.pl

Dziękuję za uwagę

dr Marek Kuźnik

zajęcia przeprowadzone w ramach projektu współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego nr WND-POKL.03.03.02-00-022/08 pt. *„Nauczyciel przedmiotów zawodowych”*, w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet III. Wysoka jakość systemu oświaty, Działanie 3.3. Poprawa jakości kształcenia, Poddziałanie 3.3.2 Efektywny system kształcenia i doskonalenia nauczycieli.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



**Projekt pt.: „Nauczyciel przedmiotów zawodowych”
współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego**