

Začína to nenápadne



Najväčším prekliatím alkoholu je, že spočiatku, v malom množstve, pôsobí na človeka príjemne: zvyšuje jeho sebavedomie, pozitívne príjemné pocity, eufória, znižuje úzkosť a depresiu, odbúrava zábrany, zvyšuje sexuálnu túžbu.

Po prekročení tejto dávky veľmi rýchlo a bez varovných signálov nastupujú negatívne účinky alkoholu: postupná strata sebakontroly, strata rovnováhy a sebakritičnosti, prejavy ako veselosť, hlučnosť, veľavravnosť, alebo smútok, agresia, ...

Ako to pokračuje? Fázy závislosti

I. štádium: Počiatkové, rizikové štádium

- stúpajú dávky alkoholu, aj frekvencia pitia
- stúpa tolerancia na konzumované množstvá
- oceňuje sa pozitívny dopad alkoholu na psychiku
- normálne fungovanie v celom rozsahu

II. štádium: Varovné, začiatok závislosti

- pocity viny z pitia
- začiatok tajného pitia
- prvé „okná“, straty pamäte
- predpríprava alkoholom – na guráž
- vyhýbanie sa diskusii o alkohole
- pravidelné pitie
- zvyšovanie tolerancie na alkohol

III. štádium: Kritické, prelomové



- strata kontroly
- racionalizácia pitia
- čelenie tlaku okolia
- občasné abstinencie
- zmena štýlu pitia
- zužovanie záujmov
- alkoholocentrické správanie
- zmena nálad, výčitky

svedomia

- sebaľutovanie, zatrpknutosť, žiarlivosť
- zmena v rodinných zvyklostiach, nespoľahlivosť
- zabezpečovanie si zásob alkoholu
- zanedbávanie správnej výživy
- pokles potencie, pokles záujmu o intimitu

- pravidelné ranné pitie
- prvá hospitalizácia pre niektoré alkoholické choroby

IV. štádium: Chronické, posledné

- predĺžená opitnosť bez vytriezvenia
- strata etických zábran
- poškodenie myslenia
- pitie s osobami a v prostredí hlboko pod spoločenskú úroveň
- strata alkoholovej tolerancie
- tremory (trasenie rúk, hlavy, ...), spustnutý výzor
- zhoršená schopnosť pohybu, neschopnosť vstať
- stále nutkanie k pitiu alkoholu, baženie po droge
- zlyhávajúce racionalizácie (už ani sám neverí predchádzajúcim zdanlivo racionálnym vysvetleniam svojho kladného vzťahu k alkoholu)
- pravé alkoholické psychózy (zmenená osobnosť, duševná porucha)
- pitie čohokoľvek - technické prostriedky, alpa. Okena

Kedy je to už problém? Diagnostika

Závislosť od alkoholu je duševné ochorenie. Alkoholizmus je diagnóza MKCH (Medzinárodná klasifikácia chorôb) a má ešte niekoľko poddiagnóz.

Pre diagnostikovanie závislosti je potrebná u pacienta prítomnosť aspoň troch zo šiestich prejavov za posledných 12 mesiacov:

- neodolateľná túžba vypiť si
- strata kontroly nad pitím (frekvenciou i množstvom)
- potreba zvyšovať množstvo vypitého alkoholu na dosiahnutie stavu eufórie
- abstinenčné príznaky pri nedostatku alkoholu v organizme
- postupná redukcia až strata ostatných záujmov
- pitie, napriek pokračujúcemu zdravotnému poškodeniu a informovanosti o stave zdravia



Alkoholizmus je závislosť a závislosti sú duševné poruchy, tie nesúvisia ani s vôľou, ani s intelektom. Duševnú poruchu si nik nevyberie a nik ju nevie zvládnuť sám. Nevie sa jej zbaviť ani kvôli láske, rodine ani kvôli deťom – vie si pomôcť len cielenou liečbou.

ab

Zdroje:

<https://dusevnezdravie.sk/library/alkoholizmus/>