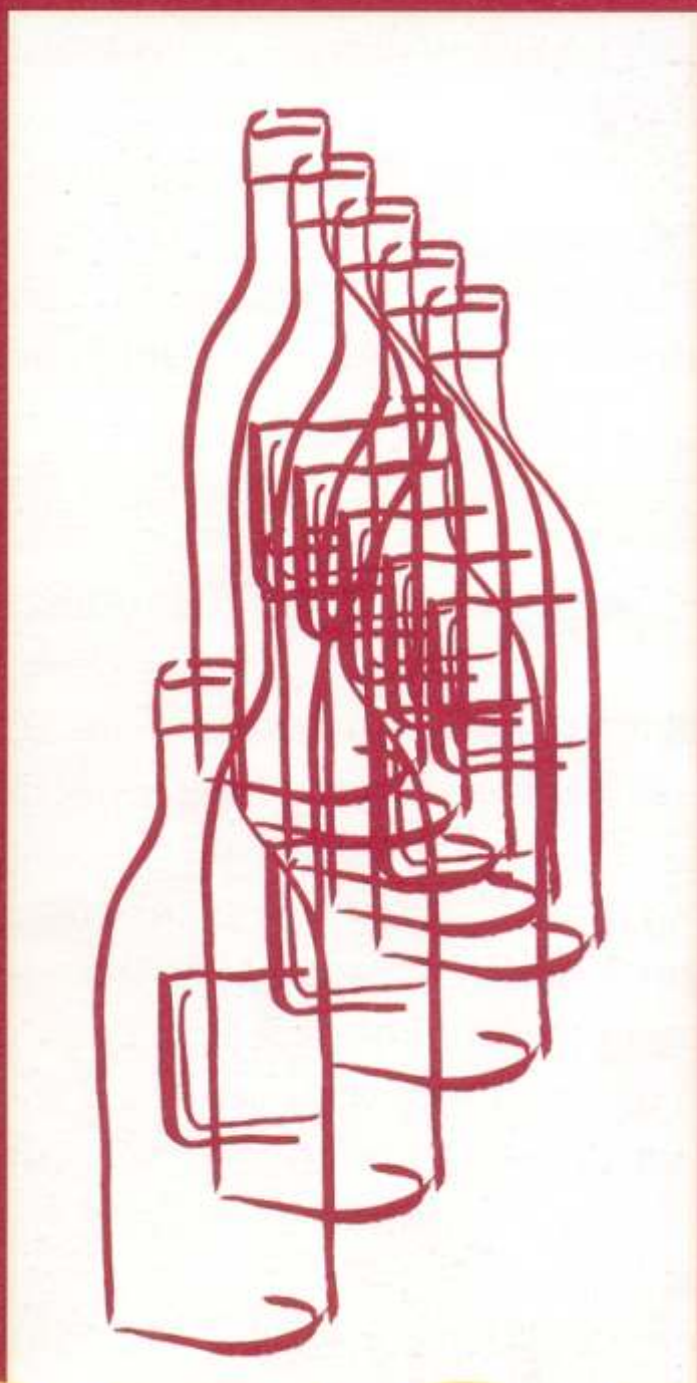


BOLESTI OVISNOSTI



STOP

ALKOHOL

BOLESTI OVISNOSTI

ALKOHOL je u većini zemalja dopuštena i svima dostupna droga koja uništava čovjekov duh i tijelo, razara obitelj i čini čovjeka robom vlastite nemoći.

ALKOHOLIČAR je čovjek koji je ovisan o alkoholu. To je osoba kod koje je dugotrajno i prekomjerno pijenje alkoholnih pića dovelo do tjelesnih, živčanih, duševnih, obiteljskih, radnih i društvenih poremećaja.

ALKOHOLIZAM je bolest ovisnosti i LIJEČI SE.

KAKO SE RAZVIJA OVISNOST O ALKOHOLU?

Kineska poslovice kaže: "Najprije čovjek uzima piće, zatim piće uzima piće i na kraju, piće uzima čovjeka."

U početku pijenja alkoholnih pića, prije pojave alkoholizma, dolazi do privikavanja na alkohol. Alkohol se pije povremeno, radi opuštanja, u društvu, uglavnom izvan radnog vremena i još uvijek nije problem za širu okolinu, može se apstinirati (ne piti) i može se kontrolirati količina.

Početak alkoholizma znači sve češće pijenje i stvaranje navike. To rezultira problemima u odnosima s okolinom i slabijem udovoljavanju svakodnevnih obveza. Javljaju se smetnje pamćenja i osjećaj krivnje, dolazi do gubitka kontrole. Osoba mora piti zbog jake unutarnje potrebe jer se razvija psihička ovisnost o alkoholu.

U daljnjem razvoju alkoholizma, alkoholičar svakodnevno mora popiti određenu količinu pića jer ako ne popije ima smetnje: drhtanje ruku, nemir, razdražljivost, mučninu, povraćanje i fizički je ovisnik o alkoholu.

KOJE SU POSLJEDICE ALKOHOLIZMA?

Alkohol je za čovjekov organizam otrov koji oštećuje gotovo svaki dio tijela.

Oštećenje jetre, srca, mozga, kože, gušterače, upala želučane sluznice, samo su neki od najčešćih problema.

Alkoholna padavica, na sreću, prestaje ako bolesnik ne pije.

U alkoholiziranom stanju, čovjek postaje druga osoba. Netko nasilnik, razbijač, patološki ljubomoran, a drugi ravnodušan i depresivan. Teško shvaća smisao izrečenog, teško se izražava, zaboravljiv je i ponavlja stotinu puta jedno te isto.

Svojim neugodnim i nepoželjnim ponašanjem veoma uznemiruju okolinu, radnu i naročito obiteljsku. Na kraju ovisničkog puta, bez ikakvih kočnica, izražavaju čak i najniže strasti te su kadri teško vrijeđati svoje najbliže, maltretirati pa i spolno zlostavljati nemoćnu maloljetnu djecu (prije svega svoju).

LIJEČENJE

Liječenje alkoholizma je složeno i u njegovu su središtu bolesnik i njegova obitelj.

Osnovni oblik liječenja jesu psihoterapija i socioterapija cijele obitelji kojoj se nastoji vratiti sklad i poboljšati narušeni odnosi.

Nakon liječničke obrade korisno je i uzimanje tetidisa uz predhodnu poduku o djelovanju.

ŠTO SE MOŽE UČINITI?

PRIZNAJTE DA IMATE PROBLEM I POTRAŽITE POMOĆ

Zatražite savjet svog liječnika ili potražite pomoć u Klubu liječenih alkoholičara.

KLUBOVI LIJEČENIH ALKOHOLIČARA

pružaju pomoć osobama koje imaju problema s prekomjernim pijenjem i članovima njihovih obitelji jer ovisnik i njegova obitelj ne mogu riješiti problem sami.

Klubovi liječenih alkoholičara su višeobiteljske zajednice koje si uzajamno pružaju razumijevanje, prijateljstvo, solidarnost i ljubav te pomažu u očuvanju apstinencije djelujući trajno na izmjeni ponašanja i razvijanju zdravog i kvalitetnog načina života svojih članova.

MNOGE JE ALKOHOLIČARE UPROPASTILO
SAMOZAVARAVANJE DA ĆE JEDNOGA DANA
OPET MOĆI UMJERENO PITI.

OVISNA SE OSOBA
MORA SUZDRŽAVATI OD ALKOHOLA
DO KRAJA ŽIVOTA.

KAKO PREPOZNATI ALKOHOLIZAM U OBITELJI?

Često se zaboravlja da alkoholizam nije samo problem pojedinca, nego **cijele obitelji**. U razvoju alkoholizma **najprije strada obitelj**. Znakovi alkoholne bolesti mogu se prepoznati u poremećenim obiteljskim odnosima i patnji svih njenih članova, **prvenstveno djece**. Zbog toga je važno da članovi obitelji što ranije prepoznaju i shvate što im se događa i nešto poduzmu.

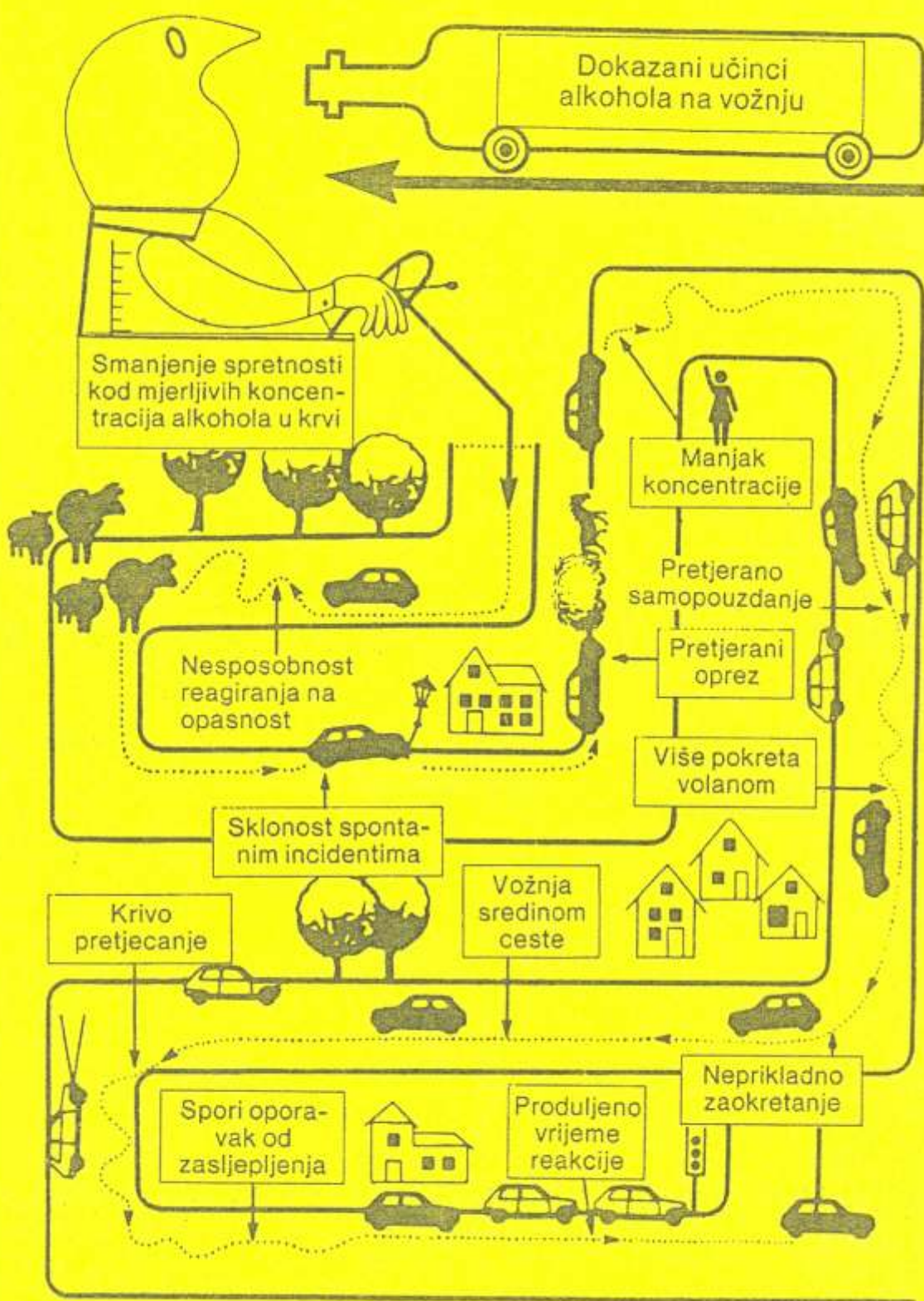
Dolje su navedena pitanja koja se odnose na **članove obitelji** (obično žene a može i na muževe, roditelje, braću, sestre i djecu) koja mogu otkriti da li postoji problem pijenja u obitelji.

1. Spavate li loše zato što netko pije u obitelji?
2. Jesu li mnoge Vaše misli usmjerene na situaciju pijenja i probleme koji nastaju zato što ta osoba pije?
3. Pokušavate li kontrolirati pijenje Vašeg ukućana tražeći obećanja za prestanak pijenja?
4. Imate li sve više negativnih stavova prema toj osobi?
5. Označavate li, skrivate ili praznite boce s alkoholnim pićima?
6. Osjećate li se osamljeni, odbijeni, u strahu, ljutiti, krivi, iscrpljeni?
7. Osjećate li sve veću odvratnost prema sebi?
8. Jeste li ustanovili da su Vam raspoloženja nestalna, kao izravan rezultat pijenja člana obitelji?
9. Pokušavate li mijenjati ili sakriti situaciju pijenja?
10. Branite li ili štitite osobu koja pije?
11. Osjećate li se odgovornim ili krivim zbog ponašanja vezanih uz pijenje?
12. Jeste li se pokušali povlačiti ili se već povlačite od prijatelja i aktivnosti izvan kuće?
13. Jeste li preuzeli obveze kojima se obično bavila osoba koja pije?
14. Jesu li financijski problemi u obitelji u porastu zbog pijenja?
15. Osjećate li se poraženi i posve bez nade?
16. Ako imate djecu u kući, pokazuju li ona bilo kakav stres ili promjenu u ponašanju koje se mogu povezati sa situacijama pijenja?

Tri ili više potvrdnih odgovora znače da postoji problem pijenja u Vašoj obitelji. Potrebno je da odete porazgovarati s nekim. To može biti Vaš obiteljski liječnik ili stručnjaci u Zavodu za javno zdravstvo (tel: 271-356). Vrlo rado savjete daju i članovi Kluba liječenih alkoholičara koji su prošli sve patnje alkoholizma.

Učinite i Vi nešto za sebe i svoju obitelj! Ništa ne možete izgubiti!

Učinci alkohola na vozače





SVATKO, VRLO JEDNOSTAVNIM POKUSOM,
MOŽE PROVJERITI SVOJ ODNOS PREMA PIĆU.

TREBA PRESTATI PITI MJESEC DANA.

AKO SE U TOM VREMENU NE POJAVE
RAZDRAŽLJIVOST, NESANICA, TJESKOBA,
DRHTANJE RUKU,

TE OSJEĆAJ DA NEŠTO NEDOSTAJE

I AKO SE DOBRO OSJEĆATE,

VRLO JE VJEROJATNO

DA NISTE OVISNIK O ALKOHOLU.

OVAJ POKUS SE MOŽE

PONAVLJATI SVAKIH ŠEST MJESECI.

ŽIVIMO ZDRAVIJI ŽIVOT - SAMO RECITE:

NE



Informacije i liječenje možete potražiti u:

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA KRIŽEVCI

Adresa: KRIŽEVCI, Dom zdravlja

Radno vrijeme: utorak od 17,30 do 19,30

DRUŠTVU ZA SUZBIJANJE ALKOHOLIZMA ĐURĐEVAC

Adresa: ĐURĐEVAC, Trg Sv. Jurja 3

Radno vrijeme: ljetno - utorak od 19,00 do 21,00

zimsko - utorak od 18,00 do 20,00

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA "PODRAVKA"

Adresa: KOPRIVNICA, Kolodvorska bb

(Dvorište Galantpleta)

Radno vrijeme: četvrtak od 16,00 do 18,00

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA "CENTAR"

Adresa: KOPRIVNICA, Florijanski trg 4

Radno vrijeme: utorkom i srijedom od 17,00 do 19,00

*Izdavač: Savez za zaštitu duševnog zdravlja i suzbijanje ovisnosti i
Zavod za javno zdravstvo Koprivničko - križevačke županije
Glavni i odgovorni urednik: dr. Davorka Gazdek
Tekst pripremili: dr. Davorka Gazdek i prof. Milan Čapalija
Dizajn i priprema za tisak: Vanesa Grgić Mikulčić
Tisak: Tiskara LASAN, Zagreb
Naklada: 10000 primjeraka*