



Dorota Sawicka

Alkohol, papierosy i inne uzależnienia

DOROTA SAWICKA

Alkohol, papierosy i inne uzależnienia

© Copyright by Dorota Sawicka, 2024

Grafika na okładce: AI

ISBN e-book: 978-83-974067-5-9

ISBN druk: 978-83-974067-6-6

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione.

Wydanie I 2025

Spis treści

WPROWADZENIE	6
ALKOHOLIZM	7
HISTORIA ALKOHOLU	8
ELIMINACJA ALKOHOLU Z ORGANIZMU	10
REAKCJA ORGANIZMU NA ALKOHOL	11
ALKOHOL I LEKI	12
DLACZEGO ALKOHOL UZALEŻNIA?	14
WPŁYW CZYNNIKÓW SPOŁECZNYCH	15
WPŁYW CZYNNIKÓW PSYCHOLOGICZNYCH	17
WPŁYW CZYNNIKÓW DUCHOWYCH	18
ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIU OD ALKOHOLU	20
ROLA LEKARZA W ZAPOBIEGANIU UZALEŻNIENIU OD ALKOHOLU	22
PICIE ALKOHOLU A ZDROWY ROZSĄDEK	24
NADUŻYWANIE ALKOHOLU	25
CZY ISTNIEJE BEZPIECZNE PICIE ALKOHOLU?	27
OBJAWY OSTRZEGAWCZE	28
IDENTYFIKACJA OSÓB Z PROBLEMEM ALKOHOLEM	30
UZALEŻNIENIE JAKO CHOROBA	32
TYPY ALKOHOLIZMU	35
LECZENIE ALKOHOLIZMU	36
PICIE KONTROLOWANE CZY ABSTYNENCJA?	38
KOBIETY PIJĄCE ALKOHOL	40
DZIECI I MŁODZIEŻ PIJĄCE ALKOHOL	42
OSOBY Z PODWÓJNYM ROZPOZNANIEM	43
OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE	45
OSOBY O ODMIENNEJ ORIENTACJI SEKSUALNEJ	47
OSOBY BEZDOMNE	48
SKUTECZNOŚĆ LECZENIA ALKOHOLIZMU	50
OSOBY UZALEŻNIONE JAKO TERAPEUCI	52
WSPÓLUZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU	53
WSPÓLUZALEŻNIENIE W RODZINIE DYSFUNKCYJNEJ	55
DZIECI ALKOHOLIKÓW	58
ROLE PEŁNIONE PRZEZ DZIECI ALKOHOLIKÓW	60
DOROSŁE DZIECI ALKOHOLIKÓW	61
PRZEMOC W RODZINIE Z PROBLEMEM ALKOHOLEM	63
ALKOHOL W MIEJSCU PRACY	66
LECZENIE ODWYKOWE ALKOHOLIZMU	71
PRZYMUS I OBOWIĄZEK LECZENIA ALKOHOLIZMU	73
IZBA WYTRZEŻWIENÍ	76

INNE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE	79
LEKI O DZIAŁANIU PRZECIWBÓLOWYM	80
LECZENIE UZALEŻNIENIA OD LEKÓW	82
NIKOTYNA	84
OBJAWY UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY	87
KORZYŚCI PŁYNĄCE Z RZUCENIA PALENIA	89
PALENIE TYTONIU A ALKOHOL	90
UZALEŻNIENIE OD KOFEINY	92
UZALEŻNIENIE OD NARKOTYKÓW	94
ZABURZENIA NAWYKÓW I POPĘDÓW	108
PATOLOGICZNY HAZARD	109
UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU (SIECIOHOLIZM)	113
CYBERFOBIA	121
ZABURZENIA ODŻYWIANIA	124
EROTOMANIA I SEKSOHOLIZM	127
PRACOHOLIZM	129
ZAKUPOHOLIZM	134
UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO	137
UZALEŻNIENIE OD MASS MEDIÓW	139
UZALEŻNIENIE OD SŁODYCZY	141
BIGOREKSJA	146
ZAKOŃCZENIE	148

WPROWADZENIE

Uzależnienie jest stanem, w którym osoba traci kontrolę nad swoim zachowaniem w wyniku regularnego zażywania substancji chemicznych lub wykonywania określonych czynności. Uzależnienie może dotyczyć różnych substancji, takich jak alkohol, narkotyki, papierosy, czy też zachowań, jak hazard, zakupy czy nadmierna praca.

Uzależnienie jest problemem, który ma nie tylko negatywne konsekwencje dla osoby uzależnionej, ale również dla jej bliskich oraz społeczeństwa jako całości. Osoby uzależnione mogą mieć problemy zdrowotne, finansowe, społeczne oraz emocjonalne. W niektórych przypadkach uzależnienie może prowadzić do tragedii, takich jak przestępstwa, wypadki samochodowe, czy nawet śmierć. Dlatego też ważne jest rozpoznawanie i rozumienie problemu uzależnienia oraz poszukiwanie skutecznych metod leczenia i zapobiegania. Zaangażowanie odpowiednich specjalistów oraz wsparcie ze strony rodziny i bliskich może pomóc osobom uzależnionym w powrocie do zdrowego życia. Warto również promować zdrowy styl życia i zapobiegać uzależnieniom już na etapie edukacji dzieci i młodzieży.

ALKOHOLIZM

Alkohol jest substancją psychoaktywną, która powoduje zmiany w zachowaniu, myśleniu i odczuwaniu.

Alkohol jest często spożywany w formie napojów alkoholowych, takich jak piwo, wino, czy mocne alkohole. Alkohol działa deprymująco na ośrodkowy układ nerwowy, co oznacza, że hamuje jego czynność. Może to prowadzić do zmniejszenia ostrożności, zaburzeń koordynacji ruchowej, a nawet niebezpiecznych zachowań. Spożycie alkoholu w nadmiarze może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak choroby wątroby, problemy z sercem, czy uszkodzenie mózgu.

Alkohol jest także uważany za czynnik ryzyka dla wielu chorób przewlekłych, takich jak miażdżyca, cukrzyca czy nowotwory.

Mimo że mało osób zdaje sobie z tego sprawę, alkohol jest jedną z najczęstszych przyczyn wypadków komunikacyjnych, przemocy domowej i samobójstw.

Dlatego ważne jest spożywanie alkoholu z umiarem oraz świadomość konsekwencji jego nadmiernego spożywania.

HISTORIA ALKOHOLU

Historia alkoholu sięga tysiące lat wstecz. Prawdopodobnie jednym z pierwszych napojów alkoholowych było piwo, które było wytwarzane przez ludzi już w neolicie. Starożytni Egipcjanie, Sumerowie i Grecy również znali i spożywali alkohol.

W czasach starożytnych alkohol miał często znaczenie kulturowe i religijne. W starożytnym Egipcie przykładowo piwo było spożywane w ofierze bogom, natomiast greccy bogowie mieli swój własny napój alkoholowy – nektar i ambrozję.

W średniowieczu w Europie alkohol był powszechnie spożywany, zwłaszcza piwo i wino. Wiele klasztorów było odpowiedzialnych za produkcję napojów alkoholowych, a winnice i browary były ważnym elementem gospodarki.

W 1920 roku w Stanach Zjednoczonych wprowadzono tzw. prohibicję, czyli zakaz produkcji, sprzedaży i spożywania alkoholu. Pomimo tego, że prohibicja została zniesiona w 1933 roku, pozostawiła ona trwałe ślady w kulturze i regulacjach dotyczących alkoholu w USA.

Obecnie alkohol jest popularny na całym świecie, a jego spożycie ma duże znaczenie gospodarcze dla wielu krajów. Jednak również staje się coraz bardziej powszechnym problemem zdrowotnym i społecznym, co

sprawia, że regulacje dotyczące jego produkcji, sprzedaży i spożycia są coraz bardziej restrykcyjne.

Właściwości alkoholu:

1. Alkohol jest substancją psychoaktywną, która działa deprymująco na ośrodkowy układ nerwowy. Może powodować zmiany w zachowaniu, myśleniu, emocjach i percepcji.

2. Alkohol jest kaloryczny, zawiera 7 kalorii na gram. Dlatego nadmierne spożycie alkoholu może prowadzić do przybierania na wadze.

3. Alkohol działa moczopędnie, co może prowadzić do odwodnienia organizmu i podwyższenia ryzyka odwodnienia.

Metabolizm alkoholu:

1. Alkohol jest metabolizowany w wątrobie za pomocą enzymów alkoholdehydrogenazy (ADH) i aldehydodehydrogenazy (ALDH).

2. Podczas metabolizmu alkohol jest najpierw przekształcany w acetaldehyd przez ADH, a następnie acetaldehyd jest przetwarzany w octan przez ALDH.

3. Alkohol jest wchłaniany w przewodzie pokarmowym i głównie metabolizowany w wątrobie. Proces metabolizmu alkoholu jest zależny od wielu czynników, takich jak masa ciała, płeć, wiek, zdrowie wątroby i inne.

4. Alkohol wchłaniany jest do krwiobiegu i krąży po

całym organizmie, dotykając różne narządy i tkanki, co może prowadzić do różnych skutków zdrowotnych.

Znajomość właściwości i metabolizmu alkoholu może pomóc w świadomym spożywaniu i zrozumieniu konsekwencji jego nadmiernego spożywania dla zdrowia.

ELIMINACJA ALKOHOLU Z ORGANIZMU

Alkohol jest eliminowany z organizmu głównie poprzez metabolizm w wątrobie, ale również częściowo poprzez oddychanie, pocenie się i wydalanie go z moczem. Proces eliminacji alkoholu z organizmu trwa różnie w zależności od wielu czynników, takich jak ilość spożytego alkoholu, masa ciała, płeć, wiek, zdrowie wątroby i inne.

Średnio organizm człowieka jest w stanie wyeliminować około 0,15 promila alkoholu z krwiobiegu na godzinę. Oznacza to, że np. po spożyciu 5 piw (około 60-70 g czystego alkoholu) eliminacja całkowita alkoholu z organizmu może zająć nawet kilka godzin.

Istnieje wiele domowych sposobów na przyspieszenie eliminacji alkoholu z organizmu, takich jak picie wody, spożywanie tłustych pokarmów, aktywność fizyczna, czy picie kawy. Jednak najskuteczniejszym sposobem na wyeliminowanie alkoholu z organizmu jest po prostu czas - organizm potrzebuje czasu, aby oczyścić się z alkoholu.

Należy pamiętać, że bezpieczeństwo i zdrowie mają zawsze najwyższy priorytet, dlatego ważne jest spożywanie alkoholu z umiarem, a w przypadku problemów z kontrolą spożycia alkoholu, warto szukać pomocy specjalistów.

REAKCJA ORGANIZMU NA ALKOHOL

Organizm reaguje na spożyty alkohol w różny sposób, zależnie od ilości alkoholu, indywidualnych cech fizjologicznych i zdrowotnych danej osoby. Oto kilka często obserwowanych reakcji organizmu na alkohol:

1. Poczucie euforii: Alkohol działa na ośrodkowy układ nerwowy i może powodować poczucie euforii, relaksu i zwiększonego poczucia pewności siebie.

2. Obniżenie zdolności poznawczych: Alkohol wpływa negatywnie na zdolności poznawcze, koordynację i koncentrację, co może prowadzić do problemów z pamięcią, myśleniem i decydowaniem.

3. Wzrost ryzyka popełnienia błędów: Spożycie alkoholu może zmniejszyć zdolność oceny i podejmowania decyzji, co może prowadzić do popełniania błędów, ryzykownych zachowań i wypadków.

4. Niedobór wody: Alkohol jest diuretykiem, co oznacza, że może powodować nadmierne oddawanie moczu i odwodnienie organizmu.

5. Nudności i wymioty: Nadmierna konsumpcja alkoholu może powodować nudności, wymioty i inne problemy żołądkowo-jelitowe.

6. Następnego dnia: Po spożyciu dużej ilości alkoholu, organizm może reagować poprzez wystąpienie kaca, bólu głowy, zmęczenia i ogólnego złego samopoczucia.

Czasem alkohol może również powodować reakcje alergiczne u niektórych osób, takie jak trudności w oddychaniu, obrzęki twarzy czy wysypka skórna. Dlatego ważne jest, aby spożywać alkohol z umiarem i reagować na ewentualne negatywne objawy organizmu. Jeśli występują problemy zdrowotne związane z alkoholem, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

ALKOHOL I LEKI

Spożywanie alkoholu w połączeniu z niektórymi lekami może być niebezpieczne i prowadzić do poważnych skutków zdrowotnych. Alkohol może zmieniać działanie leków, wpływać na ich skuteczność lub wywoływać niebezpieczne interakcje. Oto kilka ważnych faktów dotyczących spożywania alkoholu i przyjmowania leków:

1. Osłabienie działania leków: Alkohol może osłabiać działanie niektórych leków, co może prowadzić do nieskutecznego leczenia lub pogorszenia stanu zdrowia.

2. Wzrost ryzyka działań niepożądanych:

Spożywanie alkoholu podczas przyjmowania niektórych leków może zwiększać ryzyko wystąpienia działań niepożądanych, takich jak zawroty głowy, nudności, wymioty, problemy z pamięcią czy reakcje alergiczne.

3. Nasilenie efektów ubocznych: Alkohol może nasilać działania uboczne niektórych leków, takie jak senność, zmęczenie, zaburzenia równowagi czy problemy ze zdolnością koncentracji.

4. Uszkodzenie wątroby: Spożywanie alkoholu w połączeniu z niektórymi lekami może nasilać obciążenie wątroby, co może prowadzić do uszkodzenia tego organu.

5. Interakcje lek-lek: Alkohol może również powodować niebezpieczne interakcje z innymi lekami, co może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia.

Dlatego zawsze ważne jest, aby przed rozpoczęciem kuracji lekowej skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą w celu uzyskania informacji na temat ewentualnych interakcji alkoholu z przyjmowanymi lekami. Należy również zawsze przestrzegać zaleceń dotyczących spożywania alkoholu podczas terapii farmakologicznej i unikać jego nadmiernego spożycia. Bezpieczeństwo i skuteczność leczenia zawsze mają priorytet.

ZAKOŃCZENIE

Książka przedstawia różne strategie i narzędzia, które mogą pomóc osobom zmagającym się z problemem nadmiernego spożycia alkoholu odzyskać kontrolę nad swoim życiem oraz odnaleźć szczęście i wolność. Poprzez zmianę sposobu myślenia i spojrzenia na alkohol, czytelnik może nauczyć się lepiej zrozumieć swoje nawyki i wyzwolić się spod uzależnienia.

Zapraszam na moją stronę na Facebooku

Books M&D

oraz na stronę internetową

www.dorotasawicka.com.pl