

OBJAWY UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU :

Zmiany tolerancji na alkohol – wypicie tej samej ilości co kiedyś powoduje słabsze niż poprzednio efekty. Obniżenie tolerancji – ten sam efekt, co poprzednio pojawia się przy wypiciu mniej niż kiedyś.

Objawy abstynencyjne – gdy człowiek przerywa dłuższe picie lub zmniejsza ilość wypijanego alkoholu pojawiają się bardzo przykre objawy – niepokój i drażliwość, dreszcze i drżenie kończyn, skurcze mięśniowe, poty, nudności a nawet zaburzenia świadomości i majaczenia. Osoba uzależniona stara się szybko usunąć te cierpienia za pomocą alkoholu.

Subiektywne poczucie łaknienia alkoholu – nieprzyjemne doznania podobne do głodu i wewnętrznego przymusu wypicia połączonego z poczuciem paniki i obawą, że się nie wytrzyma bez alkoholu.

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.

Utrata kontroli nad piciem – po wypiciu pierwszej porcji alkoholu niemożność decydowania o ilości i momencie przerywania picia.

Nawroty picia – po próbach utrzymania okresowej abstynencji.

WAŻNE SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE :

Gdy ktoś pije mimo szkód spowodowanych przez picie.

Gdy ktoś wypija jednorazowo większe ilości płynów zawierających powyżej 100 gram ETOH (4 duże piwa lub jeden litr wina lub ćwierć litra wódki) lub regularnie, codziennie zażywa więcej niż 25 gramów alkoholu etylowego (ETOH).

Gdy ktoś "klinuje", czyli używa alkoholu do usuwania przykrych skutków poprzedniego picia.

Gdy ktoś zaczyna dzień od picia napoju alkoholowego.

Gdy ktoś pije alkohol w samotności oraz w sytuacjach, gdy odczuwa zmęczenie, dolegliwości fizyczne, smutek i cierpienie.

Gdy ktoś zaniedbuje obowiązki i zadania z powodu picia.

Gdy ktoś ma trudności w przypominaniu sobie, co się stało poprzedniego dnia w sytuacjach związanych z piciem.

Gdy ktoś kieruje samochodem pod wpływem alkoholu.

Gdy ktoś reaguje napięciem i rozdrażnieniem w sytuacjach, gdy brakuje alkoholu lub wobec postulatów ograniczenia picia.

Gdy ktoś otrzymuje od innych ludzi sygnały sugerujące ilości lub powstrzymywanie się od picia.

**JEŻELI W CIĄGU OSTATNIEGO PÓŁ ROKU PARĘ RAZY ZDARZYŁY SIĘ DWIE Z POWYŻEJ OPISANYCH OKOLICZNOŚCI, TRZEBA OGRANICZYĆ PICIE. ISTNIEJE POWAŻNE RYZYKO ROZWIJANIA SIĘ POWAŻNEJ CHOROBY.
MOŻE NIE JEST JESZCZE ZA PÓZNO.**