

KAJ MORAMO VEDETI O ALKOHOLIZMU

Blaž Studen

1. Kaj je alkoholizem? Alkoholizem je prekomerno in dolgotrajno uživanje alkohola, kar povzroči pri človeku psihično in fizično odvisnost. Zaradi te odvisnosti se najprej pojavijo težave v družinskem in delovnem okolju.
2. Kdo je alkoholik? Je tisti človek, ki je psihično in fizično odvisen od alkohola in se zaradi tega spremenjeno obnaša predvsem v družini, moten pa je tudi njegov odnos do dela.
3. Alkoholizem sestavljata dve odvisnosti; psihična in fizična. Psihična odvisnost pomeni, da človek ne more normalno živeti in delati brez alkohola. Fizična odvisnost pa pomeni, da nastopijo pri človeku abstinenčne težave, če v organizmu ni alkohola. Pri začetni fazi odvisnosti so te težave komaj zaznavne. Pri večji fizični odvisnosti pa pride do težjih abstinenčnih težav: tresenje rok, jutranje bruhanje, nemir, glavobol, razdražljivost, zmedenost. Zato je pri kroničnem uživanju alkohola nenadna ali celo prisilna abstinenca nevarna.
4. Koga imajo običajno ljudje za alkoholika? V naši družbi menimo, da je alkoholik tisti, ki je zaradi poplivanja izgubil službo, razdril družino, obležal v jarku in mu razpadajo jetra. Zelo pogosto pravijo, da je alkoholik tisti, ki se je odločil za zdravljenje, pa ni nujno, da kaže navedene motnje vedenja. Vse navedene kvalifikacije so zmotne.
5. Pri katerem človeku je večja nevarnost, da postane alkoholik? Pri tistem človeku, ki izhaja iz družine alkoholika. Znano je, da kar več kot 40 % ljudi, ki izhaja iz družine alkoholika, postanejo alkoholiki. Med ljudi, pri katerih je ta nevarnost, spadajo: psihično labilne in nevrotične osebnosti; ljudje, ki so pogosto v plivskem okolju; ljudje, ki morajo vsa praznovanja in posebne dohodke zaliti z alkoholom; ljudje, ki prekomerno uživajo alkoholne pijače, in se neustrezno hranijo.
6. Vedeti je treba, da alkohol usodno deluje na človekove možgane. Pravijo, da so človekovi možgani sestavljeni iz približno 13 do 14 milijard živčnih celic.

Značilno za možganske celice je, da se ne obnovljajo.

Na primer 2 dcl vina uniči približno 1000 možganskih celic. Usodno pa je to, da začne alkohol uničevati najprej najvažnejše celice, to pa so tiste, ki so za normalno delovanje telesa najbolj pomembne kot na primer center za ravnotežje, čustvovanje in mišljenje in druge pomembne možganske centre.

7. V Sloveniji je cca 90.000 alkoholikov, v Jugoslaviji pa cca 1.000.000. To so številke, nad katerimi se je treba zamisliti.
8. Alkohol je pri vzrokih za prometne nesreče na 3 mestu; preveč je nesreč zaradi alkohola.
9. Alkohol v končnem stadiju kronične zlorabe škoduje tudi telesnemu zdravju in povzroča okvare na najbolj pomembnih delih organizma:
 - uničuje srce, ki je eden najvažnejših organov človeškega organizma
 - uničuje jetra, ki so laboratorij našega organizma
 - uničuje naše živčno tkivo, možgane, hrbtni mozeg, živce
10. Alkoholizem pri mladih narašča. Znano je tudi, da mlade in samske alkoholike težje zdravimo, oziroma, da je uspeh zdravljenja zelo minimalen.
11. Alkoholizem pri ženskah tudi narašča. Tudi ženske, zlasti samske, težje zdravimo.
12. Alkoholizem je zelo zahrbtna bolezen. Znano je namreč, da se človek ne zaveda, kdaj postane alkoholik.
13. Meja med zmernim uživanjem alkohola in alkoholizmom ni za vse ljudi enaka, oziroma je zelo različna.

14. Če se hočemo prepričati, ali smo še zmerni pivci, ali pa smo morda že prekoračili neznano mejo, lahko izvedemo naslednji neškodljivi poskus: šest tednov ne popijmo niti kaplje alkohola. Če nas v šestih tednih ni nikoli zamikalo pitje alkohola, oziroma če ni bilo posebne želje po uživanju alkohola, pomeni, da naše telo še ni odvisno od alkohola. Če pa nas je v tem času večkrat zamikalo, da bi popili alkohol, ali pa se morda niti nismo mogli vzdržati pitja, lahko z vso zanesljivostjo ugotovimo, da je naše telo že odvisno od alkohola.

15. Izkušnje so pokazale, da alkoholik nikoli več ne more postati zmerni pivec.

16. V zadnji fazi, ko pride na žalost največ alkoholikov na zdravljenje, ko so že poškodovana jetra in živčevje, oziroma ko so možgani že težje prizadeti, alkoholizma kljub alkoholikovi odločitvi za zdravljenje ne moremo vedno ustaviti. Zato pravimo, da je alkoholizem počasna smrt ali kronični samomor.

17. Danes zdravimo alkoholizem na kompleksen socialnopsihiatrični način. To je najboljši način zdravljenja oziroma urejanja, ki pa poteka pod določenimi pogoji:

- v program zdravljenja oz. urejanja sprejmemo le tiste alkoholike, ki prosijo za pomoč, oz. le tiste, ki so se odločili za zdravo življenje in skladne medsebojne odnose,
- alkoholik mora biti v delovnem razmerju, oz. mora biti aktiven,
- v program se mora obvezno vključiti njegova žena oz. njegov partner,
- v alkoholikovi družini se mora zdraviti cela družina,
- zdravljenja oz. urejanja ne dosežemo z abstinenco temveč s spreminjanjem medčloveških in delovnih odnosov,
- uspešno urejanje oz. zdravljenje alkoholizma lahko dosežemo le v skupinskem urejanju z upoštevanjem socialnopsihiatričnih znanosti,
- zdravljenje oz. urejanje, pomeni zdravljenje ljudi z ljudmi,
- alkoholizma ne zdravimo v bolnišnicah (izjema so le težki alkoholiki), temveč v družinskem in delovnem okolju in v skupinskem zdravljenju,

- dokler se alkoholik sramuje javno priznati, da je alkoholik in da se je odločil za zdravo življenje, toliko časa je nevarnost recidiva večja,
- alkoholik se mora fizično in psihično okrepiti, to pa lahko doseže le, če dve leti obiskuje skupino najmanj enkrat tedensko po 2 uri, nato pa še tri leta enkrat mesečno po 2 uri,
- redno mora začeti telovaditi zjutraj in zvečer,
- začeti mora gojiti kako telesno aktivnost - šport kot na primer kolesarjenje, tek, plavanje, igre z žogo in podobno,
- zelo zdrav šport je tek, vendar se je treba zavedati, da pridobivanje sposobnosti za vztrajnostni tek, ki je rešil že mnoge alkoholike in tudi ljudi z različnimi obolenji, ne poteka brez bolečin,
- če pri navajanju na tek pri sebi ugotovimo redne zdravstvene težave, se moramo posvetovati z zdravnikom,
- alkoholiki, ki imajo težave s srcem, se morajo glede pridobivanja fizične kondicije posvetovati z zdravnikom,
- alkoholik, ki se je začel zdraviti oz. urejati, se mora zavedati, da odvisnost od alkohola v alkoholiku ostane do groba. Zato mu mora biti jasno, da nikoli več ne bo smel poskusiti alkohola. Zato alkoholik ne more nikoli več postati zmerni pivec.

18. Vedeti je treba, da niso alkoholiki samo tisti, ki se zdravijo zaradi alkoholizma. V našem okolju je veliko neodkritih alkoholikov, ki celo kažejo s prstom za tistimi, ki so se odločili za zdravo življenje, zato da bi odvrnili pozornost od sebe.

19. Siliti alkoholika, ki se zdravi, naj z nami popije alkohol, pomeni biti mu velik sovražnik, njemu in njegovi družini. Tak človek je hinavec in želi s tem tudi opravičiti svoje pitje.

20. Opozarjati zdravljenega alkoholika oz. alkoholika, ki se zdravi, da ne sme piti, je žaljivo. Alkoholik, ki se zdravi, se je namreč zavestno odločil za

zdravo življenje in zato ni potrebno, da bi ga na to še kdo posebno opozarjal.

21. Nevarnost recidiva oz. ponovnega pitja alkohola je največja prvo leto zdravljenja, nato pa je nevarnost čedalje manjša, vendar ostane do groba.
22. Svoje zdravje žal, začnemo ceniti šele takrat, ko zbolimo, alkoholik pa še takrat ne, ker gre za bolezen odvisnosti in je do nje nekritičen. Zdrava okolica mora pravočasno spoznati, kdaj nekdo zaide v odvisnost od alkohola, in začeti mora ukrepati.
23. Znano je tudi, da smo do uživanja alkohola zelo tolerantni. Povsem normalno se nam zdi uživanje alkohola. Celó nenormalno se nam zdi, če kdo ne pije alkohola.
24. Kar je za nekoga zmerno uživanje alkohola, je lahko za drugega usodno. Zato ne smemo posploševati ali se primerjati, ker vsak organizem drugače reagira na uživanje alkohola.

blaz Studen, soc. delavec, Smledniška 132, 64 000 Kranj