PICIE RYZYKOWNE

Czym jest picie ryzykowne?

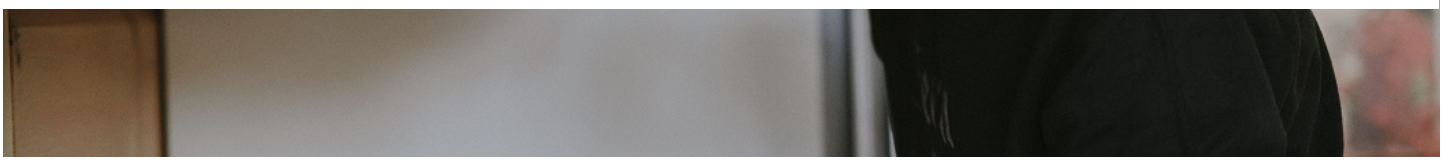
19.08.2018

Picie ryzykowne to spożywanie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo lub w określonych przedziałach czasu) nie pociągające za sobą aktualnie negatywnych konsekwencji, jednak należy oczekiwać, że konsekwencje te pojawią się, gdy obecny model picia nie zostanie zmieniony.

Czym się objawia picie ryzykowne?

Picie ryzykowne dosyć łatwo rozpoznać i zareagować w porę. Największym problemem osób, które znajdują się w fazie ryzykownego spożywania jest to, że wypierają większość zarzutów i nie potrafią pogodzić się z rzeczywistością, gdyż obawiają się, że zostaną uznani za alkoholików. Tymczasem uzależnienie, a picie ryzykowne, to dwa kompletnie różne stany, na dodatek znacząco od siebie oddalone – w przypadku picia ryzykownego nie ma mowy o trwałych, zdrowotnych uszkodzeniach organizmu albo konieczności leczenia, gdzie w przypadku uzależnienia potrzebna jest już profesjonalna opieka.

W placówkach leczenia uzależnień realizowane są dla osób pijących ryzykownie i szkodliwie programy korekcyjne. Mają one na celu zmianę wzorca picia, ograniczenie spożywania alkoholu tak, by picie nie było destrukcyjne dla osoby pijącej i innych.



Jak zwrócić uwagę na to, czy pijesz ryzykownie?

Objawy picia ryzykownego możesz zauważyć, jeśli:

- miewasz nagłą potrzebę napicia się,
- zdarza Ci się nie pamiętać tego, co robiłaś w trakcie alkoholowych imprez,
- osoby z Twojego otoczenia zwracają uwagę, że pijesz za dużo,
- uzupełniasz barek częściej niż lodówkę,
- w trakcie spożywania "nie poznajesz się", podejmujesz się akcji, których żałujesz i są sprzeczne z Twoim kodeksem moralnym albo społecznym,
- coraz trudniej Ci się upić,
- ryzykujesz, żeby się napić – zdarzyło się, że zapiłaś kaca klinem, jedziesz do pracy po alkoholu lub na siłę starasz się znaleźć chwilę na "dokupienie procentów",
- często spożywasz w ciągu tygodnia alkohol "do lustra", siedząc sama w domu.

Co zrobić, by powrócić z picia ryzykownego do normalnego?

Przede wszystkim staraj się nie pić w samotności i pamiętaj o dwóch dniach przerwy po każdej imprezie alkoholowej. Ogranicz także ilość wypijanego alkoholu i zmień swój model picia na bezpieczniejszy. Pamiętaj, że organizm potrzebuje około 24 godzin na to, by zmetabolizować etanol i pozbyć się wszystkich szkodliwych substancji (dlatego zapijanie kaca klinem jest niemądrym posunięciem). Ważne, byś wiedziała, że upośledzenie sprawności ma miejsce również przez pewien czas po całkowitym wydaleniu alkoholu z organizmu. **Ograniczaj ryzyko, które podejmujesz na rzecz alkoholu.**

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

ZOBACZ WIĘCEJ›

PICIE RYZYKOWNE

Jedna standardowa porcja alkoholowa to ok. 10g czystego alkoholu. Zobacz, jak to się odnosi do rodzajów alkoholu.

PICIE RYZYKOWNE

Jedną z najlepszych broni w walce z nadmiernym spożywaniem alkoholu i konsekwencjami jest wiedza oraz świadomość. Poznaj limity ustalone według WHO.

Projekt współfinansowany przez
Samorząd Województwa Wielkopolskiego

ZNAJDŹ NAS

© 2018 10dowodów All rights reserved