



PICIE SZKODLIWE

Czym jest picie szkodliwe, jak wygląda i jakie są jego sygnały?

19.08.2018



Picie szkodliwe to sytuacja, w której alkohol znacząco wpływa na funkcjonowanie osoby na różnych płaszczyznach. Konsekwencje rozciągają się na zdrowie, rodzinę, pracę, równowagę psychiczną, stan materialny.

Szkoda picia

Wszystko przez to, że alkohol staje się głównym graczem w życiu osoby pijącej szkodliwie – dookoła niego zaplanowany jest czas wolny, od niego zaczyna się dzień i właśnie na niego przeznaczona jest większość budżetu. W najlepszym przypadku taka osoba usilnie poszukuje powodów, dla których mogłaby się napić. W najgorszym pije po prostu samotnie, nie myśląc o ewentualnych konsekwencjach i szkodach, które etanol może spowodować w jej organizmie. A powinna.





“Halo? Tu organizm, proszę przestać pić!”

Jednym z pierwszych symptomów, które naprowadzają pijącą na to, że coś jest nie tak, są objawy psychofizyczne – dolegliwości wątrobowe, problemy z trzustką, nerwobóle, stany lękowe i depresyjne, poczucie nieustannego napięcia i rozdrażnienia, kiedy akurat nie ma w pobliżu alkoholu. Na tym etapie alkohol już wyrządził trwałe szkody w organizmie, a dalsze picie może je tylko pogłębić, doprowadzając nawet do niewydolności niektórych organów i narządów.

“Nie zapraszajmy jej dzisiaj.. Nic, tylko pije i pożyczka pieniędzy...”

Reakcje otoczenia również są jedną z najważniejszych wskazówek dla osoby nadużywającej alkoholu. Niestety, często takie uwagi są bagatelizowane, a nawet traktowane z agresją i racjonalizowane w samotności przez główną zainteresowaną.

Na początku otoczenie, znajomi, rodzina, zwracają uwagę na to, że ktoś pije za dużo i nadużywa alkoholu. Z czasem, w miarę rozwoju stanu szkodliwego spożywania, mogą zacząć ograniczać kontakt, przestać zapraszać na wspólne spotkania, a nawet sięgnąć po tak drastyczne środki jak zorganizowanie interwencji lub przymusowe odwiezienie do specjalistów i ośrodków specjalizujących się w leczeniu alkoholizmu.

Sygnałem, na który też trzeba zwrócić uwagę, jest sytuacja materialna. Większość pieniędzy jest przeznaczana na alkohol, co nierzadko prowadzi do sytuacji, kiedy brakuje środków na podstawowe potrzeby, jedzenie albo ubrania. Pożyczanie pieniędzy może też, niestety, służyć uzupełnieniu pustego barku, który pustoszeje w trakcie dnia – często nawet w obecności dzieci, przy wykonywaniu domowych obowiązków albo tuż przed i po pracy.

“Przychodzi spóźniona, źle się czuje, co tydzień chorobowe...”

Szkodliwe picie alkoholu przekłada się również na efektywność w pracy i ma negatywny wpływ na rozwój kariery. Osoba spożywająca w ten sposób często przychodzi do pracy na kacu (zdarzyło się, że zabiła go klinem, rozpoczynając dzień od piwa), spóźnia się, zdarza jej się wymiotować w pracowniczej toalecie albo brać chorobowe z dnia na dzień. Często nie jest w stanie skupić się na swoich zadaniach bez odpowiedniej dawki “płynnego motywatora”, a efektywność znacząco spada. Pojawiają się uwagi od współpracowników, przełożonych, a nierzadko – również ultimatum albo wypowiedzenie.

Spójrz na siebie

Bagatelizujesz. Racjonalizujesz. Mówisz, że to nic wielkiego. Powtarzasz, że przecieńczujesz się lepiej. To nie problem, wszystko jest pod kontrolą. Kieliszek, by zaprawić się przed imprezą. Film mi się urwał. Brzmi znajomo? Nie jesteś jeszcze uzależniona. Ale jesteś na najlepszej drodze, by tak się stało. Zakręć butelkę i odłóż ją, zanim w pełni rozwiną się objawy uzależnienia. W tej chwili możesz jeszcze pomóc sobie.

W kolejnej będziesz już wymagała pomocy innych.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

[ZOBACZ WIĘCEJ >](#)

PICIE SZKODLIWE

Picie szkodliwe jest przedsionkiem do uzależnienia. W tym momencie



PICIE SZKODLIWE

Picie szkodliwe to jeszcze nie jest uzależnienie od alkoholu - wciąż można



stan, czy o siebie zawalczy.

alkoholową.



Projekt współfinansowany przez
Samorząd Województwa Wielkopolskiego

ZNAJDŹ NAS

