



PICIE SZKODLIWE

SAMOPOMOC – jak sobie pomóc?

19.08.2018



Picie szkodliwe to jeszcze nie jest uzależnienie od alkoholu – wciąż można sobie pomóc, zorganizować sobie i swoje spożywanie alkoholu w sposób, który uratuje organizm przed chorobą alkoholową.

Ogranicz

Pierwszym i najtrudniejszym krokiem, jakiego musisz się podjąć, jest **ograniczenie spożycia**. Pozbycie się zbędnego alkoholu z mieszkania zdecydowanie w tym pomoże, podobnie jak ustalenie sobie harmonogramu i diety, która będzie wspomagała detoks. Pierwsze kilka dni będzie najgorszych do przeżycia, a chęć picia alkoholu z pewnością będzie dokuczliwa i odczuwalna fizycznie. Istnieją jednak sposoby i na to.





Co jeść, co pić?

Częste uzupełnianie płynów, zwłaszcza elektrolitami, a także jedzenie owoców oraz warzyw bogatych w potas i magnez (np. banan), pomoże zwalczyć pragnienie oraz oczyścić organizm. Przyda się także jedzenie jajek, które zawierają cysteinę, środek łagodzący negatywne efekty picia alkoholu. Kluczowe w całej diecie będzie spożywanie soli, ale nie w dużych ilościach – pomaga to w utrzymaniu wody w organizmie.

Co robić?

Dobrym pomysłem będzie znalezienie sobie hobby albo pasji, która wypełni czas i odwróci uwagę od chrapki na alkohol. Idealnym rozwiązaniem jest sport – angażuje ciało i umysł, potrafi zajmować dużo czasu, a także pozwala organizmowi wzmocnić się i wypocić szkodliwe substancje, które zalegają w ciele.

Nie zaszkodzi poszukanie wsparcia, nawet anonimowo. Na stronie 10dowodow.pl znajdziesz niezbędne informacje.

Scenariuszem, który warto rozważyć, jest zwrócenie się o pomoc do osoby trzeciej, która będzie "przyzwyczajoną", pilnującą osobą pijącą szkodliwie przed "oszustwami", kupowaniem alkoholu, a także szukaniem powodów do picia.

Unikanie sytuacji sprzyjających piciu

Objawów odstawienia alkoholu będzie wiele, a pragnienie napicia się to najmniejszy z problemów. Oprócz nich mogą towarzyszyć:

- stany lękowe,
- bezsenność,
- napady agresji,
- rozdrażnienie,
- mdłości,
- potliwość,
- drżenie rąk,
- przypadłości żołądkowe,
- migreny,
- ból oczu.

Droga do ograniczenia spożywania będzie dłuższa i bardziej męcząca im dłużej zwleka się z zakręceniem butelki z alkoholem. Zwlekanie może doprowadzić do sytuacji, kiedy nie będzie już się miało do czynienia ze szkodliwym piciem, lecz z chorobą alkoholową – czyli uzależnieniem.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

ZOBACZ WIĘCEJ >



PICIE SZKODLIWE



PICIE SZKODLIWE



plaszczynach. Konsekwencje rozciągają się na zdrowie, rodzinę, pracę, równowagę psychiczną, stan materialny.

które zdecydują o tym, czy osoba nadużywająca alkohol pogłębi swój stan, czy o siebie zawalczy.



Projekt współfinansowany przez
Samorząd Województwa Wielkopolskiego

ZNAJDŹ NAS

