

Інформація про зловживання алкоголем та залежність у дорослих

Вступ

Алкоголь — це широкодоступний наркотик. Люди вживають алкоголь у різних кількостях. Люди, які вживають алкоголь дуже часто і у великій кількості, часто мають проблеми під час і після вживання алкоголю. У них може розвинутися так званий розлад, пов'язаний зі зловживанням алкоголем. Існує два основні типи розладів, пов'язаних зі зловживанням алкоголем:

- Зловживання алкоголем. Це коли Ви вживаєте алкоголь занадто багато або занадто часто. Ви можете вживати алкоголь, щоб почуватися щасливими або зменшити стрес. Вам може бути важко встановити обмеження на кількість випитого.
- Алкогольна залежність. Це коли Ви постійно вживаєте алкоголь протягом певного періоду часу, і в результаті Ваш організм змінюється. Через це Вам може бути важко припинити пити, оскільки Ви можете почати почуватися погано або відчувати себе інакше, якщо не вживаєте алкоголь. Ці симптоми відомі як «абстиненція» («відміна»).

Як на мене можуть впливати зловживання алкоголем та залежність?

Зловживання алкоголем і залежність можуть негативно вплинути на Ваше життя. Надмірне вживання алкоголю може призвести до залежності. Вам може здаватися, що для нормальної роботи Вам потрібен алкоголь. Ви можете пити алкоголь перед роботою вранці, протягом дня або відразу після повернення додому з роботи ввечері. Ці дії можуть призвести до:

- Поганої ефективності роботи.
- Втрати роботи.
- Фінансових проблем.
- Автомобільної аварії або кримінальних звинувачень у зв'язку з керуванням автомобілем після вживання алкоголю.
- Проблем у відносинах із друзями та родиною.
- Втрати довіри та поваги колег, друзів і родини.

Надмірне вживання алкоголю протягом тривалого періоду часу може назавжди пошкодити Ваше тіло та мозок, а також може спричинити проблеми зі здоров'ям протягом усього життя, такі як:

- Ураження Ваших печінки або підшлункової залози.
- Проблеми із серцем, високий артеріальний тиск або інсульт.
- Певні види раку.
- Зниження здатності боротися з інфекціями.
- Ураження головного мозку або нервів.
- Депресія.
- Рання (*дострокова*) смерть.

Якщо Ви необережні або Ви жадаєте алкоголь, то легко випивати більше, ніж може витримати Ваш організм (*передозування*). Передозування алкоголем — це серйозна ситуація, яка вимагає госпіталізації. Це може призвести до незворотних травм або смерті.

Що може збільшити мій ризик?

- Наявність у сімейному анамнезі зловживання алкоголем.
- Наявність депресії або інших психічних розладів.
- Початок випивання у ранньому віці.
- Часте випивання алкоголю.
- Подолання травм, стресу та нестабільного життя в дитинстві.
- Проведення часу з людьми, які часто п'ють.

Які заходи я можу вжити для запобігання або контролю зловживання алкоголем та залежності?

- **Не** вживайте алкоголь, якщо:
 - Ваш лікар скаже Вам не пити.
 - Ви вагітні, можете бути вагітною або плануєте завагітніти.
- Якщо Ви вживаєте алкоголь:
 - Обмежте кількість, яку Ви вживаєте:
 - 0–1 порцій напоїв на день для жінок.
 - 0–2 порцій напоїв на день для чоловіків.
 - Зверніть увагу на те, скільки алкоголю міститься у Вашому напої.

- Припиніть пити, якщо Ви випили забагато алкоголю. Це може бути дуже важко зробити, якщо Ви звикли зловживати алкоголем. Якщо у Вас починаються симптоми абстиненції, поговоріть із Вашим медичним працівником або особою, якій Ви довіряєте. Ці симптоми можуть включати тривогу, тремтіння рук, головний біль, нудоту, пітливість або нездатність спати.
- Ви можете пити безалкогольні напої на громадських зібраннях і в місцях, де може бути алкоголь.

Діяльність

- Витрачайте більше часу на види діяльності, які Вам подобаються, але не пов'язані з алкоголем, наприклад, на хобі чи фізичні вправи.
- Знайдіть здорові способи подолання стресу, як-от фізичні вправи, медитація або проведення часу з людьми, які Вам небайдужі.

Загальна інформація

- Поговоріть зі своєю родиною, колегами та друзями про те, щоб підтримали Вас у спробі припинити пити. Якщо вони п'ють, попросіть їх не пити поруч із Вами. Проводьте більше часу з людьми, які не вживають алкоголь.
- Якщо Ви вважаєте, що у Вас виникла проблема з алкогольною залежністю:
 - о Розкажіть друзям або членам родини про свої занепокоєння.
 - о Поговоріть зі своїм медичним працівником або іншим медичним працівником про те, куди звернутися по допомогу.
 - о Працюйте з терапевтом та консультантом із питань хімічної залежності.
 - о Розгляньте можливість приєднатися до групи підтримки для людей, які борються зі зловживанням алкоголем та залежністю від нього.

Де знайти підтримку

- Ваш лікар.

Групи терапії та підтримки

- Місцеві центри лікування або консультанти з питань хімічної залежності.
- Місцеві групи АА у Вашій спільноті



Де знайти більше інформації

- Анонімні алкоголіки (АА)

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви випили більше або протягом довшого періоду, ніж очікували, більше одного разу.
- Ви намагалися припинити вживати алкоголь або зменшити кількість алкоголю, але не змогли.
- Ви часто вживаєте алкоголь до моменту блювання або непритомності.
- Ви так сильно хочете випити, що не можете думати ні про що інше.
- У Вас є проблеми з життям через вживання алкоголю, але Ви продовжуєте пити.
- Ви продовжуєте пити, навіть якщо відчуваєте тривогу, депресію або втрату пам'яті.
- Ви перестали робити те, що раніше Вам подобалося, щоб пити.
- Щоб отримати бажаний ефект, Ви повинні пити більше, ніж раніше.
- У Вас виникає тривога, пітливість, нудота, тремтіння та проблеми зі сном, коли Ви намагаєтеся припинити пити.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- У Вас виникають думки про завдання шкоди собі або іншим.
- У Вас є серйозні симптоми відміни, зокрема:
 - Сплутаність свідомості.
 - Пришвидшене серцебиття.
 - Високий артеріальний тиск.
 - Гарячка.

Якщо у Вас коли-небудь виникне відчуття, що Ви можете завдати шкоди собі або іншим людям, або у Вас виникнуть думки про самогубство, негайно зверніться по допомогу. Ви можете звернутися до найближчого відділення невідкладної допомоги або зателефонувати:

- До місцевої служби невідкладної допомоги.
- На гарячу лінію щодо кризових ситуацій, пов'язаних із самогубством.

Підсумок

- Зловживання алкоголем і залежність можуть негативно вплинути на Ваше життя. Занадто велике або занадто часте вживання алкоголю може призвести до залежності.
- Якщо Ви вживаєте алкоголь, обмежте його кількість.
- Якщо у Вас виникають проблеми з контролем споживання алкоголю, знайдіть способи змінити свою поведінку. Хобі, заспокійлива діяльність, фізичні вправи або групи підтримки можуть допомогти.
- Якщо Ви відчуваєте, що Вам потрібна допомога у зміні Ваших звичок щодо вживання алкоголю, поговоріть із Вашим медичним працівником, хорошим другом або терапевтом або зверніться до групи АА.