

Розлад, пов'язаний зі зловживанням алкоголем

Вступ

Розлад, пов'язаний зі зловживанням алкоголем, — це стан, при якому вживання алкоголю порушує повсякденне життя. Люди з таким захворюванням п'ють занадто багато алкоголю і не можуть контролювати споживання алкоголю.

Розлад, пов'язаний зі зловживанням алкоголем, може спричинити серйозні проблеми з фізичним здоров'ям. Він може вражати головний мозок, серце та інші внутрішні органи. Цей розлад може підвищити ризик розвитку певних видів раку та викликати проблеми із психічним здоров'ям, такі як депресія або тривожність.

Які причини?

Це захворювання викликане вживанням занадто великої кількості алкоголю з часом. Деякі люди з таким захворюванням п'ють, щоб впоратися з негативними життєвими подіями або втекти від них. Інші п'ють для полегшення болю або симптомів психічного захворювання.

Що підвищує ризик?

У Вас із більшою ймовірністю може розвинутиися це захворювання, якщо:

- Ви маєте сімейний анамнез розладу, пов'язаного зі зловживанням алкоголем.
- Ваша культура заохочує випивати до моменту сп'яніння (*інтоксикація*).
- В дитинстві у Вас був розлад настрою або поведінки.
- Ви зазнали насильства.
- Ви підліток і Ви:
 - Маєте погану успішність у школі.
 - Маєте неналежний нагляд або керівництво.
 - Дієте імпульсивно і любите ризикувати.

Які ознаки або симптоми?

Симптоми цього захворювання включають:

- Випивання більшої кількості, ніж Ви хочете.
- Кілька безуспішних спроб менше пити.
- Витрачання великої кількості часу на роздуми про алкоголь, діставання алкоголю, випивку або відновлення після вживання алкоголю.
- Продовження випивання, навіть якщо це спричиняє серйозні проблеми у Вашому повсякденному житті.
- Випивання, коли пити небезпечно, наприклад, перед керуванням автомобілем.
- Потребу у дедалі більшій кількості алкоголю, щоб отримати такий самий ефект, який Вам потрібен (*вироблення толерантності*).
- Наявність симптомів абстиненції після припинення вживання алкоголю. Симптоми абстиненції можуть включати:
 - Проблеми зі сном, що призводять до втоми (*втомлюваність*).
 - Перепади настрою від депресії до тривоги.
 - Фізичні симптоми, такі як прискорене серцебиття, швидке дихання, високий артеріальний тиск (*гіпертензія*), гарячка, холодна пітливість або нудота.
 - Судоми.
 - Сильну сплутаність свідомості.
 - Відчуття або бачення речей, яких немає (*галюцинації*).
 - Тремтлячі рухи, які Ви не можете контролювати (*тремор*).

Як це діагностується?

Це захворювання діагностується за допомогою оцінки. Ваш лікар може почати з трьох або чотирьох запитань про вживання Вами алкоголю, або він або вона може провести Вам просте обстеження. Це допомагає отримати від Вас точну інформацію.

Ви також можете пройти фізикальне обстеження або лабораторні аналізи. Вас можуть направити до консультанта з питань зловживання психоактивними речовинами.

Як це лікується?

Завдяки навчанню, деякі люди з розладом, пов'язаним зі зловживанням алкоголю, можуть зменшити споживання алкоголю. Багато людей із цим розладом не можуть самостійно змінювати свою поведінку щодо вживання алкоголю і потребує допомоги від спеціалістів із питань зловживання психоактивними речовинами. Ці спеціалісти є консультантами, які можуть допомогти діагностувати ступінь тяжкості Вашого розладу та тип лікування, яке Вам потрібне. Лікування може включати:

- Детоксикацію. Детоксикація передбачає припинення вживання алкоголю під наглядом та керівництвом медичних працівників. Ваш лікар може призначити Вам рецептурні лікарські препарати протягом першого тижня для полегшення симптомів абстиненції. Алкогольна абстиненція може бути небезпечною і загрожувати життю. Детоксикація може проводитися вдома, у громадських або медичних установах, а також у лікарні або закладі для лікування зловживання психоактивними речовинами.
- Консультування. Це може включати в себе мотиваційне інтерв'ю (MI), сімейну терапію або когнітивну поведінкову терапію (КПТ). Надається консультантами з лікування зловживання психоактивними речовинами або професійними терапевтами. Консультант може розповісти про те, що Ви можете зробити, щоб змінити свою поведінку щодо вживання алкоголю та як зберегти зміни. Розмовна терапія має на меті:
 - о Визначити свою позитивну мотивацію до змін.
 - о Визначити та уникати речей, які спонукають Вас вживати алкоголь.
 - о Допомогти Вам навчитися планувати зміни у своїй поведінці.
 - о Розробити системи підтримки, які допоможуть Вам підтримувати зміни.
- Лікарські препарати. Лікарські препарати можуть допомогти в лікуванні цього розладу за допомогою:
 - о Зниження потягу.
 - о Зниження позитивного відчуття, яке у Вас виникає під час вживання алкоголю.
 - о Викликаючи неприємні фізичні реакції, коли Ви вживаєте алкоголь (*терапія відрази*).
- Групи взаємодопомоги, такі як Анонімні алкоголіки (AA). Цими групами керують люди, які припинили пити. Групи забезпечують емоційну підтримку, консультації та керівництво.

Деякі люди з таким станом отримують користь від комбінації типів лікування, що надаються спеціалізованими центрами з лікування зловживання психоактивними речовинами.



Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Запитуйте перед початком прийому будь-яких нових лікарських препаратів, препаратів на основі трав або добавок.

Загальні інструкції

- Попросіть друзів і членів сім'ї підтримати Ваш вибір залишатися тверезими.
- Уникайте ситуацій, коли подають алкоголь.
- Складіть план подолання спокусливих ситуацій.
- Регулярно відвідуйте групи підтримки.
- Займайтеся улюбленими заняттями або видами діяльності.
- **Не** пийте та не сідайте за кермо.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження відповідно до вказівок Вашого лікаря. Це важливо.



Як цьому можна запобігти?

- Якщо Ви вживаєте алкоголь:
 - Обмежте кількість, яку Ви вживаєте:
 - 0–1 порцій напоїв на день для невагітних жінок.
 - 0–2 порцій напоїв на день для чоловіків.
 - Зверніть увагу на те, скільки алкоголю міститься у Вашому напої.
- Якщо у Вас є психічний розлад, зверніться по медичну допомогу. Формуйте здоровий спосіб життя за допомогою:
 - Медитації або глибокого дихання.
 - Фізичних вправ.
 - Проведення часу на природі.
 - Прослуховування музики.
 - Спілкування з довіреним другом або членом родини.
- Якщо Ви підліток:
 - **Не** вживайте алкоголь. Уникайте зібрань, де Ви можете піддатися спокусі.
 - **Не** бійтеся сказати «ні», якщо хтось пропонує Вам алкоголь. Говоріть про те, чому Ви не хочете пити. Подавайте позитивний приклад оточуючим, не вживаючи алкоголь.
 - Будуйте стосунки з друзями, які не п'ють.

Де знайти більше інформації

- Анонімні алкоголіки

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви не можете приймати свої лікарські препарати відповідно до інструкцій.
- Ваші симптоми погіршуються або у Вас спостерігаються симптоми абстиненції, коли Ви припиняєте вживати алкоголь.
- Ви знову починаєте вживати алкоголь (*рецидив*) і Ваші симптоми погіршуються.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- У Вас виникають думки про завдання шкоди собі або іншим.

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. Зверніться до найближчого відділення невідкладної допомоги або:

- Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної допомоги.
- Зателефонуйте до довідкової служби у кризових ситуаціях, пов'язаних із самогубством.

Підсумок

- Розлад, пов'язаний зі зловживанням алкоголем, — це стан, при якому вживання алкоголю порушує повсякденне життя. Люди з таким захворюванням п'ють занадто багато алкоголю і не можуть контролювати споживання алкоголю.
- Лікування може включати детоксикацію, консультування, лікарські препарати та групи підтримки.
- Попросіть друзів і членів родини підтримати Вас. Уникайте ситуацій, коли подають алкоголь.
- Негайно зверніться по допомогу, якщо у Вас виникають думки про завдання шкоди собі або іншим.