

**Informacje i wsparcie dla osób
z problemem alkoholowym**

Rozsądne picie



Czy ta ulotka jest dla Ciebie?

Ulotka ta zwraca uwagę na to jaki wpływ ma alkohol na nasze zdrowie i jednocześnie daje wskazówki o tym jak pić bezpieczniej pozostając przy tym zdrowym. Jest to informacja dla tych, którzy obawiają się, że mogą wypić więcej alkoholu niż przewiduje rozsądek i bezpieczeństwo.

Jeżeli doświadczyłeś już poważnych problemów z powodu picia alkoholu to najwyższy czas, aby skontaktować się z lekarzem rodzinnym, Centrum Wsparcia dla Osób z Problemem Alkoholowym w Fife (Fife Alcohol Support Service) lub Radą/Organizacją do spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Tayside (Tayside Council on Alcohol). Dane kontaktowe do tych instytucji znajdziesz na ostatniej stronie tej broszury.

Dlaczego należy kontrolować spożywanie alkoholu?

Wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że podczas wieczornych wypadów znacznie przekraczamy limit spożycia alkoholu, co może prowadzić nawet do uszkodzenia organizmu. Chociaż niektórzy ludzie spożywają alkohol bez poniesienia jakiegokolwiek szkody na zdrowiu, około jedna z sześciu osób jest zagrożona ryzykiem wystąpienia problemów z alkoholem na którymś z etapów życia.

Żeby mieć problemy ze spożywaniem alkoholu nie musisz być od razu alkoholikiem. W rzeczywistości większości ludzi z takimi problemami nie określa się mianem alkoholików. Problem może dotknąć każdego z nas bez względu na wiek, płeć, zawód czy styl życia.

Jaką ilość alkoholu można spożyć bezpiecznie?

Czy wiesz, ile alkoholu spożywasz? Być może masz wrażenie, że pijesz zbyt dużo ale nie masz co do tego pewności? Eksperti w dziedzinie zdrowia zalecają, by dawka alkoholu zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn nie przekraczała 14 jednostek na tydzień.

Zaleca się, by limit 14 jednostek alkoholu został rozłożony w czasie w ciągu danego tygodnia oraz aby pojawiły się w tym okresie dni bez alkoholu.

Spożycie tygodniowego limitu w ciągu zaledwie jednej lub dwóch sesji jest szkodliwe dla zdrowia

Jedna jednostka alkoholu = pół kufła (pinty) średniej mocy piwa (3,5% obj.) albo miarka 25ml whisky, ginu lub rumu. Mała lampka wina o pojemności 125ml (12% obj.) zawiera 1,5 jednostki. Należy pamiętać, iż zawartość alkoholu jest bardzo zróżnicowana w takich trunkach, jak pełne jasne piwa i wina.

Ilość jednostek alkoholu, zawartych w napoju może być umieszczona na etykiecie butelki lub na puszcze. Kalkulatory jednostek alkoholu są również dostępne w Internecie.

Czy mogę doprowadzić do powstania problemu ze spożywaniem alkoholu?

Jedyną gwarancją uniknięcia problemu alkoholowego jest abstynencja. Jeśli już rzeczywiście pijesz, pomocne może okazać się uświadomienie sobie tego i rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych. Spójrz na poniższe sytuacje wysokiego ryzyka i odpowiedz szczerze na te pytania:

	Tak	Nie
Regularnie spożywam więcej alkoholu niż przewiduje rozsądny limit		
Spędzam cały czas lub jego większość w towarzystwie osób nadużywających alkoholu		
Kiedy jestem w towarzystwie zamawiam lub nalewam dla siebie dodatkową porcję		
Efektem picia alkoholu są problemy z prawem		
Spożywanie przeze mnie alkoholu jest powodem częstych kłótni z rodziną lub przyjaciółmi		
Z powodu picia alkoholu biorę wolne w pracy lub spóźniam się do pracy		
Piję rankami, aby „wyleczyć” kaca		
Piję, aby poradzić sobie z uczuciami np. samotności, niepokoju czy bezsenności		
Piję, aby uporać się z problemami w domu lub w pracy		
Nie potrafię przestać pić, dopóki się nie upiję		
Zaczynam pić coraz częściej		
Po piciu alkoholu urywa mi się film lub mam luki w pamięci		
Często piję sam		

Czy odpowiedziałeś ‘tak’ na któreś z tych pytań i masz obawy odnośnie spożywania alkoholu? Bądź z nami w kontakcie. Pomożemy Ci znaleźć właściwe wsparcie.

Jak alkohol krąży po organizmie?

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się gdzie „wędruje” alkohol zaraz po wypiciu? Zobacz, oto przykład:

Julia wyszła ze znajomymi do pubu i wypila trzy 175 ml kieliszki czerwonego wina. Każdy z nich zawierał ok. dwóch jednostek alkoholu. Wypity alkohol zostaje wchłonięty przez żołądek i tam częściowo strawiony, reszta wchłania się do krwi czekając, aż wątroba będzie w stanie go przefiltrować. Wątroba Julii może przyjąć jedynie około jednej jednostki alkoholu w ciągu godziny. Właściwa długość czasu zależy od ilości enzymów w wątrobie, od tego czy jest ona zdrowa i jest różna dla każdej osoby. Wątroba Julii potrafiła przetworzyć 95% alkoholu i niewielka jego ilość została wydalona przez oddech i mocz.

Julia była w pubie przez dwie godziny i właśnie skończyła swój trzeci kieliszek wina, razem 6 jednostek alkoholu. Na tym etapie staje się bardziej wesoła, może być również niezręczna i działać impulsywnie. Podczas gdy wątroba Julii może przyjąć jedną jednostkę alkoholu na

godzinę, jej organizm przyjął wszystkie sześć jednostek, ale jej wątroba może przefiltrować tylko dwie.

W momencie gdy wątroba radzi sobie z nimi, poprzez krew Julii, krążą po jej ustroju pozostałe cztery jednostki, uszkadzając mózg i inne tkanki. Może to potrwać kolejne cztery godziny, zanim wątroba skończy filtrować resztę alkoholu.

Istnieją również inne czynniki wpływające na to, jak szybko organizm Julii wchłania alkohol. Julia nie zjadła pełnego posiłku przed wyjściem do pubu. Jeśli spożyłaby pełnowartościowy posiłek, jej organizm przyjąłby wino wolniej niż w przypadku picia na pusty żołądek.

Organizm Julii wchłania alkohol szybciej niż wątroba może go przefiltrować. Jeśli proces filtrowania jest wolny, Julia powinna pić mniej, aby zapobiec gromadzeniu się alkoholu w organizmie.

Jeśli Julia będzie pić więcej, narazi siebie i swoje ciało na ryzyko. Przeczytaj poniższy tekst, aby dowiedzieć się o tym, jak alkohol szkodzi organizmowi.

Jak alkohol wpływa na mózg i ciało?

1. Zmniejszone zahamowanie

Możesz zauważyć, że po wypiciu kilku drinków stajesz się bardziej gadatliwy i pewny siebie. Dzieje się tak, ponieważ alkohol osłabia niektóre funkcje mózgu i obniża nasz próg zahamowań. W niewielkim stopniu może powodować, że będziemy czuć się pobudzeni. Im więcej pijemy, tym bardziej blokujemy funkcje tkanki nerwowej. Stąd wynikają klasyczne objawy bycia pijanym, takie jak niewyraźna mowa, trudności w utrzymaniu równowagi, inne postrzeganie i brak zdolności do szybkiej reakcji.

2. Ostępienie zmysłów

Po spożyciu alkoholu zmniejsza się również sposób w jaki przechwytujemy informacje od naszych zmysłów. Oznacza to, że po paru drinkach mamy problemy z widzeniem, powonieniem, dotykiem i smakiem. Jako że mamy uśpione zmysły, nasz próg bólu również staje się wyższy.

3. Zaburzony osąd

Picie dużej ilości alkoholu naraz sprawia, że tracimy kontrolę nad 'normalnym' społecznym zachowaniem. Nasze procesy myślowe są zaburzone, więc nie mamy właściwego osądu i nie myślimy jasno oraz przytomnie. Z tego powodu ludzie pod wpływem alkoholu zachowują się dziwnie i często podejmują decyzje, których potem żałują.

4. Luki w pamięci.

Czy kiedykolwiek obudziłeś/aś się rano po nocy podczas której za dużo wypiteś/aś i nie pamiętałeś/aś co się wtedy działo, aż do momentu gdy ktoś Ci to przypomniał? Dzieje się tak, gdyż alkohol wpływa na zdolność mózgu do zatrzymywania wspomnień.

Czasami, co gorsza, niektórym 'urywa się film' i nawet wtedy gdy przypomni się im co wtedy robili, wspomnienia nie wracają. Dzieje się tak ponieważ mózg nie był zdolny do uzupełnienia procesu tworzenia wspomnień. Ludzie ci utracili pewien odcinek czasu, który nigdy nie wróci.

5. Przesada w okazywaniu emocji

Alkohol wpływa również na tę część mózgu, która kontroluje nasze emocje. To prowadzi więc do tego, że są one nadmierne np. zachwyty, złość czy smutek. Brak kontroli nad emocjami naraża nas i ludzi którzy są wokół nas i również piją alkohol na ryzyko kłótni, agresji i przemocy.

6. Utrata równowagi i koordynacji

Alkohol ma wpływ na nasze ruchy i sprawia, że tracimy koordynację. Zakłóca również naszą równowagę. Jeśli wypijamy więcej alkoholu niż nasz organizm może przyjąć, wówczas tracimy równowagę. Na tym etapie możemy być określani jako 'przewracający się pijak'.

7. Zatrucie alkoholem

Mózg kontroluje funkcje organizmu o których nie musimy myśleć, takie jak oddychanie, bicie serca, temperatura i świadomość. Kiedy alkohol zacznie wpływać na Twój mózg, zaczniesz się czuć senny i możesz stracić przytomność. Jeśli zawartość alkoholu w organizmie jest wystarczająco wysoki może to doprowadzić do spowolnienia, lub zatrzymania oddychania, a w efekcie do śmierci.

8. Wypadki

Jeśli wypijesz mogą Ci się przytrafić małe wypadki. Podczas wieczornych wyjść możesz zderzyć się z czymś lub potykać się i tym podobne. Alkohol może być również przyczyną bardziej poważnych wypadków. Jak zauważyliśmy, alkohol wpływa na nasz osąd, zmysły, reakcje, konsternację, równowagę, koordynację i powoduje że jesteśmy śpiący.

Nie ma w tym więc nic dziwnego, że alkohol jest główną przyczyną wypadków czy przypadkowych zranień w domu, na drodze, w miejscu pracy lub podczas odpoczynku. To też najczęstsza przyczyna upadków, kolizji, utonięć i pożarów.

9. Choroby

Alkohol podrażnia strukturę żołądka i jelit, co może spowodować choroby. Zmniejsza ponadto przepływ krwi do mięśni, co może prowadzić do bóli mięśniowych, co jest klasycznym objawem kaca.

Alkohol zwiększa przepływ krwi do skóry powodując, że rumieni się ona i swędzi. Jako skutek pocenia tracisz ciepło i temperatura ciała może spaść poniżej normy. Wyjście na zewnątrz z pubu lub klubu w którym jest ciepło może doprowadzić do hipotermii i uszkodzenia ciała. Pamiętaj więc, aby ciepło się ubrać przed wyjściem.



Choroby związane z pićm alkoholu

Skutkiem picia alkoholu mogą być liczne problemy ze zdrowiem. Niektóre z nich to:

Problemy ze snem. Mimo tego, że alkohol może nam pomóc zasnąć, w rzeczywistości sen ten nie będzie na tyle głęboki byśmy czuli się wypoczęci i czujni. Nawet mała ilość alkoholu ma wpływ na sen.

Wczesne starzenie się. Kiedy jesteśmy odwodnieni i nie wysypiamy się nasza skóra staje się sucha i szorstka, a włosy zaczynają się łamać i wypadać. Alkohol rozszerza naczynia krwionośne tworząc tzw „pajączki”.

Przybieranie na wadze. Alkohol może zawierać dużo kalorii np. 4 penty /4 kufle/1 litr piwa (3,6% ABV) na dzień dostarczy ci nawet do 700 kalorii. Jest to trzy razy większa porcja niż zalecana dawka dziennego spożycia produktu. Jeden kieliszek wina o pojemności 175 ml może zawierać nawet do 200 kalorii.

Płodność i impotencja. Alkohol może doprowadzić do zmniejszenia płodności u mężczyzn, czego skutkiem jest ograniczenie ilości spermy i obniżenie poziomu testosteronu. Ponad 80% mężczyzn nadużywających alkoholu cierpi na poważne efekty uboczne jak impotencja, bezpłodność, czy utrata pragnień seksualnych.

Brak witamin. Alkohol może stłumić głód i dodać nam energii, ale spożywanie go bez zjedzenia posiłku ma bezpośredni wpływ na równowagę witamin w organizmie. Może to prowadzić do wielu problemów zdrowotnych.

Choroby wątroby. Nadużywanie alkoholu może prowadzić do stłuszczenia wątroby, zapalenia wątroby, marskości wątroby, a nawet raka wątroby.

Problemy ze zdrowiem psychicznym. Alkohol może poprawić nam humor, ale na krótki czas. Jest to używka mogąca prowadzić do lęków lub depresji.

Ryzyko innych chorób. Ogólnie rzecz biorąc, picie przez dłuższy czas większej ilości alkoholu niż powinienś, może poważnie uszkodzić Twoją wątrobę. Pijatyki szczególnie sprzyjają chorobom serca, a alkohol zaraz po papierosach jest główną przyczyną raka gardła i ust.

Alkohol często prowadzi także do raka jelit i wątroby. Spożywanie go w dużej ilości może doprowadzić do chorób kości, udaru, zapalenia trzustki, podrażnień żołądka i cukrzycy drugiego typu.

Uwaga dla kobiet:

Alkohol w organizmie kobiet jest przyjmowany i przetwarzany inaczej niż u mężczyzn. Mają one wyższe stężenie alkoholu we krwi. Zwiększa to ryzyko chorób wątroby, uszkodzenia mięśnia sercowego i mózgu.

Picie alkoholu przed lub w trakcie okresu, może sprawić, że będziesz się czuła bardziej pijana niż w rzeczywistości jesteś. Dzieje się tak, ponieważ spowalnia się wtedy Twoja przemiana materii, co powoduje, że alkohol zostaje dłużej w Twoim organizmie. Jeżeli możesz unikaj picia alkoholu w czasie menstruacji.

Kobiety w ciąży nie powinny spożywać alkoholu. Ostatnie badania wykazały, że nawet mała ilość alkoholu może spowodować szkody i skutkować tym, że dziecko urodzi się z Zespołem Alkoholowym Płodu. Zespół ten wpływa niekorzystnie na zdrowie psychiczne dziecka i jego rozwój fizyczny.

Picie alkoholu, a prowadzenie pojazdów

Czy wiesz, że u niektórych ludzi alkohol jest wykrywany w wydychanym powietrzu nawet 12 godzin od momentu gdy go spożyli? Nawet jeśli mamy już odpowiedni promil alkoholu, aby móc prowadzić samochód, nasze reakcje są spowolnione i mamy osłabioną samokontrolę. Ilość alkoholu którą możesz mieć w organizmie aby móc kierować pojazdem nie jest mierzona w jednostkach alkoholowych, ale w zawartości alkoholu we krwi. Zależy ona od masy ciała i od płci.

Nie istnieje „bezpieczna” ilość alkoholu którą możesz wypić przez prowadzeniem pojazdu, ponieważ trudno przewidzieć jakie efekty może mieć wypicie nawet najmniejszej dawki alkoholu. Najlepiej więc wcale nie pić przed prowadzeniem. Lepiej jest wrócić autobusem, wziąć taksówkę, lub umówić się z przyjaciółmi, kto z was nie będzie pił alkoholu podczas spotkania, tak aby ta osoba mogła Cię bezpiecznie przywieźć do domu.

Fakty na temat picia alkoholu i prowadzenia pojazdów:

- Każdego roku w Szkocji jeden na pięciu kierowców ginie z powodu nietrzeźwości.
- Jeśli jesteś nietrzeźwy istnieje pięć razy większe prawdopodobieństwo wypadku samochodowego niż wtedy gdybyś był trzeźwy.
- Każdego roku w Szkocji około 7000 kierowców zostaje skazanych za jazdę po pijanemu.

Wskazówki jak ograniczyć spożywanie alkoholu:

Poniżej znajdują się wskazówki, które pomogą Ci miło noc, bez bólu głowy i kaca po obudzeniu:

Planuj z wyprzedzeniem. Zaplanuj jak dużo chcesz wypić i jak długo zamierzasz spożywać alkohol. Zaplanuj jak długo będziesz pił ostatniego drinka. Przykładowo:

Piotr zamierza dzisiaj wypić 2 jednostki (2 piny/kufle). Wychodzi o 21.00, a wraca o 23.00, a więc na dwie godziny. Policzył, że może wypić 1 pinte /1 kufel na godzinę.

Czy 60 minut to zbyt długo na to aby pić jeden napój alkoholowy? Wypróbuj pozostałe wskazówki:

Zwolnij. Bierz mniejsze łyki i pij wolniej. Jeśli masz drinka w rękę, częściej go pijesz. Po każdym łyku postaw go więc na stole lub barze. Nie zostawiaj drinka bez opieki w pubie lub klubie! Jeśli tak zrobisz, nie pij go więcej- zamów nowy.

Rób coś co Cię zainteresuje i odciągnie od problemu. Idź na kolację, na basen, zaangażuj się z rozmowy z przyjaciółmi lub idź potańczyć. Szybko zapomnisz o pragnieniu picia alkoholu i zaczniesz się świetnie bawić (korzyścią jest to, że rano będziesz mieć miłe wspomnienia).

Naśladuj osobę która pije wolniej. Czy jest w towarzystwie jest osoba, która pije wolniej niż Ty? Jeśli tak, spróbuj pić w takim samym tempie i nie opróżniaj kieliszka zanim ona nie zrobi tego.

Delektuj się swoim napojem Wybierz drinka ze względu na jego walory smakowe, a nie na „kopa” jakiego Ci daje. Delektuj się smakiem i nie pozwól mu ulecieć.

Zmień swojego drinka Drinki które przypominają Ci o okresach kiedy nadużywałeś alkoholu, mogą kusić Cię, aby pić je ponownie. Spróbuj dla odmiany wypić piwo niskoalkoholowe. Zaryzykuj i zamów coś nowego, ale uważaj na ilość alkoholu w tym co pijesz.

Dodawaj mniej czystego alkoholu do drinka Jeśli pijesz czysty alkohol (np. wódkę) wypróbuj czasem inny i pij go w postaci drinka z tonikiem lub sokiem pomarańczowym. Im dłużej będziesz pić drinka, tym wolniej się upijesz.

Najedz się przed piciem alkoholu

Pij słabe drinki

Jedzenie pomaga wchłonąć alkohol. Przed wyjściem do pubu, czy baru zjedz więc solidny posiłek- da Ci on również więcej energii aby się bawić.

Jeśli możesz zamawiaj **soki albo napoje bez alkoholu** w przerwach między drinkami z alkoholem. Zapobiegnie to odwodnieniu organizmu i następnego dnia będziesz mieć mniejszego kaca.

Nie mieszaj napojów alkoholowych

Mieszanie alkoholi sprawi, że ich stężenie w Twoim organizmie sięgnie zenitu, nie wspominając już o potwornym kacu jaki czeka Cię następnego dnia. Trzymaj się więc od nich z daleka!

Ustal budżet na napoje alkoholowe i się go trzymaj

Zanim zaczniesz pić, pomyśl ile zamierzasz wypić. Weź ze sobą tylko tyle pieniędzy ile będzie Ci potrzeba aby kupić te napoje (i odrobinę więcej, tak aby bezpiecznie wrócić do domu).

Unikaj kolejek

Picie kolejkami oznacza, że spożywamy więcej alkoholu niż chcemy. Jeśli nie możesz tego uniknąć, zamawiaj napoje bezalkoholowe od czasu do czasu i wtedy gdy idziesz do baru.



Warto zapamiętać

Wypicie kawy lub wzięcie prysznica nie sprawi, że będziesz trzeźwy.

Pomoże Ci to pozostać świadomym, ale nie pozbędziesz się w ten sposób alkoholu z organizmu- tylko Twoja wątroba może to zrobić! Jedynym czynnikiem który przyczyni się do tego, że alkohol zostanie usunięty z ustroju jest **czas**.

Wybierz przynajmniej dwa dni w tygodniu bez picia alkoholu. Twoja wątroba ciężko pracuje aby pozbyć się go z organizmu, daj jej więc przyzwoity czas na odpoczynek- co najmniej dwa dni w tygodniu.

Unikaj mieszania alkoholu z lekami. Mieszanie alkoholi z lekami może być niebezpieczne ponieważ może zmienić działanie leków, alkoholu lub obydwu.

Informacje dla ogólnego bezpieczeństwa

Jeśli masz wrażenie ,że potrzebujesz drinka aby poczuć się lepiej, to najwyższy czas aby porozmawiać z doradcą do spraw alkoholowych.

Nabierz pewności siebie

Często przyczyną nadużywania alkoholu jest brak pewności siebie i presja ze strony przyjaciół. Nie bój się być sobą! Im bardziej jesteś pewny siebie kiedy przebywasz z przyjaciółmi, tym łatwiej Ci podejmować własne decyzje. To Ty decydujesz ile wypijesz!

Jeśli będziesz działał pewnie, zaczniesz się czuć pewniej. Spróbuj kilka razy być stanowczym, zobaczysz że nie jest to takie straszne jak myślałeś/aś!

Ruszaj się!

Fitness jest niezawodny dla pewności siebie i wyglądu. Ćwiczenia uwalniają z mózgu endorfiny czyniąc nas szczęśliwymi i dając nam naturalną energię. Zgodnie z zaleceniem lekarzy powinniśmy ćwiczyć przynajmniej trzy razy w tygodniu po 20-30 minut.

To od Ciebie zależy co wybierzesz- czy wolisz sporty zespołowe- jak piłka nożna, softball lub badminton, czy też te uprawiane indywidualnie- jak bieganie, jazda na rowerze, pływanie. Znajdź coś dla siebie.

Relaksuj się

Każdego dnia znajdź czas na relaks. Dobrym rozwiązaniem może być oglądanie telewizji, czytanie książek, kąpiel z bąbelkami, słuchanie płyt CD z medytacją lub inną muzyką relaksacyjną. Pomyśl co sprawiłoby Ci przyjemność i zacznij to robić!

Bądźmy w kontakcie.

Jeżeli potrzebujesz pomocy lub więcej informacji w Tayside lub Fife prosimy o kontakt z nami:



Fife Alcohol Support Service
www.fife-alcohol-support.org.uk
01592 206200



Tayside Council on Alcohol
www.alcoholtayside.com
01382 456012

Broszura ta została opracowana przez kolegów z FASS i TCA, aby wspierać pozytywne zmiany w niebezpiecznym nadużywaniu spożycia alkoholu partnerzy tego projektu chcieliby się podzielić doświadczeniami i informacjami wykorzystywanymi w sieci lokalnych samorządów na temat alkoholu.

TCA otrzymuje dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Tayside, urzędów w Angus Dundee oraz Perth i Kinross. FASS otrzymuje główne dotacje z Narodowego Funduszu Zdrowia w Fife oraz urzędu w Fife.

Inne informacje i pomoc są dostępne poprzez następujące organizacje

Stowarzyszenie Alkoholowe w Szkocji
www.alcohol-focus-scotland.org.uk

Stowarzyszenie Anonimowych Alkoholików
www.alcoholics-anonymous.org.uk
0845 769 7555

www.drinkaware.co.uk