

Fazy uzależnienia od alkoholu

27 września 2020

Uzależnienie od alkoholu to poważny problem, który zauważony na wczesnym etapie może jednak być całkowicie wyleczalny. Alkoholizm można zwalczyć na każdym etapie tej choroby, jednak im dłużej ignorujemy znaki ostrzegawcze, tym ciężiej jest nam osiągnąć abstynencję. Dlatego warto wiedzieć, jakie symptomy towarzyszą poszczególnym fazom alkoholizmu, by w porę szukać pomocy.

Faza pierwsza – prealkoholowa

To pierwsza faza, w której mówimy o potencjalnym alkoholiku. Taka osoba lubi pić alkohol i nie stroni od okazji, by to uczynić. Cechą charakterystyczną fazy prealkoholowej jest zauważenie przez potencjalnego chorego atrakcyjności spożywania alkoholu – tego, że pozwala on oderwać głowę od problemów, wyzbyć się zahamowań, dobrze spędzić czas. Osoba szuka okazji do spożywania alkoholu, często uczestniczy w imprezach i spotkaniach towarzyskich, sięga po trunki w momencie, gdy czuje się gorzej, wybierając alkohol na remedium w celu poprawy humoru.

Faza druga – ostrzegawcza

Jak sama nazwa wskazuje, ta faza zwiastuje nadejście większych problemów. Zaczynają pojawiać się znaki ostrzegawcze, takie jak luki w pamięci po wypiciu alkoholu. Osoba chora musi także zwiększać ilość wypijanych trunków, by osiągnąć efekt upojenia. Na tym etapie, chorzy zaczynają ukrywać swoje picie i pić w samotności, a także często inicjują okazje do picia, mają problemy z samokontrolą. Zaczynają pojawiać się wyrzuty sumienia i świadomość, że spożywają za dużo alkoholu.

Faza trzecia – krytyczna

Faza ta charakteryzuje się popadaniem chorego w tak zwane ciągi alkoholowe, w których zaniedbuje on swoje obowiązki zawodowe oraz zobowiązania rodzinne na rzecz picia. Chory sięga po butelkę często, na chwilę mobilizując się do poprawy i abstynencji, by szybko stracić kontrolę i powrócić do picia. Alkoholik szuka usprawiedliwień dla swojego picia, przestaje również dbać o swój wygląd zewnętrzny i otoczenie.

Faza czwarta – chroniczna

To ostatnia faza choroby, w której alkoholik traci całkowitą kontrolę nad uzależnieniem. Pojawiają się symptomy zespołu abstynenckiego, czyli bóle głowy, nudności, drżenie rąk, zaburzenia snu, biegunki, nierówna praca serca i inne. Oprócz tego, występuje również szereg innych, poważnych zaburzeń psychicznych i fizycznych. Alkoholik pije ciągle, a już niewielka ilość trunku wystarczy, by doprowadził się do stanu upojenia alkoholowego. Chory zaczyna sięgać również po substancje, które nie są przeznaczone do spożywania (na przykład denaturat). Osoba uzależniona nie dba o to, gdzie pije i jak wygląda. Traci zupełną kontrolę nad swoim życiem.

Każdy uzależniony ma szansę na wyzdrowienie. Pomocy należy szukać w ośrodkach walki z uzależnieniami, a także przez internet – korzystając z aplikacji dla uzależnionych.

Źródło: [MagazynFakty.pl](https://magazynfakty.pl)