



Fazy alkoholizmu

data aktualizacji: 2020.10.18



Alkoholizm nie wybiera. Może spotkać każdego. Wśród uzależnionych są kobiety i mężczyźni, osoby zajmujące wysokie stanowiska i bezrobotni. Piją również ludzie, którzy na co dzień odnoszą sukcesy zawodowe i wiodą udane życie rodzinne. Przez wiele lat mogą ukrywać swój nałóg i funkcjonować tak, aby nikt nie podejrzewał u nich problemów z alkoholem. Zawsze jednak nadchodzi moment, gdy nieleczony alkoholizm odbija się na całym życiu chorego. Zaczyna się zwykle bardzo niewinnie, więc początek alkoholizmu trudno wychwycić. Jednak nikt nie staje się alkoholikiem z dnia na dzień...

Fazy alkoholizmu - cztery etapy uzależnienia od alkoholu

Wcale nie trzeba upijać się do nieprzytomności, aby popaść w uzależnienie od alkoholu. Nawet jedno piwo po pracy, które staje się rytuałem, może być początkiem problemu... A wydaje się, że to przecież niewiele.

Alkoholizm nie ujawnia się od razu. Zawsze rozwija się stopniowo i poprzedzają go pewne objawy ostrzegawcze. Przy typowym przebiegu uzależnienia występują cztery fazy zaawansowania nałogu, które charakteryzują się różnym stopniem nasilenia. Jeśli w porę je zauważymy, szybko rozpoznamy i zareagujemy, to rozwój alkoholizmu można zahamować. Jeśli je przegapimy, problem będzie się już tylko pogłębiał. W końcu przybierze charakter chroniczny, a leczenie będzie coraz trudniejsze...

Nigdy nie jest za późno, aby podjąć próbę zerwania z nałogiem, ale musimy pamiętać, że im wcześniej zaczniemy, tym większe mamy szanse na powrót do trzeźwości.

FAZA PIERWSZA - PREALKOHOLOWA

Jest okazja, jest impreza...

Pierwsza faza, prealkoholowa, trwać może przez wiele lat i u nikogo nie wzbudzać żadnych podejrzeń. Alkoholizm jest bardzo trudny do rozpoznania, gdyż pierwsze jego objawy są najczęściej niezauważalne. Niemal każdy z nas sięga po alkohol towarzysko i okazjonalnie. Nie widzimy w tym nic niepokojącego. Osoby zagrożone alkoholizmem, przez długi czas mogą zachowywać się tak samo, jak wszyscy, którzy piją, kiedy jest ku temu specjalna okazja. Dlatego też ani otoczenie, ani sam przyszły alkoholik długo nie dostrzega nic niepokojącego. Cóż w tym dziwnego, że chętnie pijemy w gronie znajomych?

Jest jednak coś, co odróżnia przyszłego alkoholika od reszty osób pijących okazjonalnie. Nie jest to niestety widoczne dla otoczenia i zauważyć to może on sam. Odkrywa bowiem atrakcyjność alkoholu i czuje, że picie zaczyna sprawiać mu przyjemność. Alkohol staje się środkiem redukującym napięcie, stres i zmęczenie, pomaga wyciszyć emocje i zapomnieć o problemach... W ten sposób picie towarzyskie przeradza się z czasem w picie na poprawę humoru, lecz potencjalny alkoholik nie pije jeszcze w samotności. Szuka on raczej okazji, wychodzi na imprezy i umawia się z przyjaciółmi na zakrapiane spotkania. Pije w towarzystwie, a jego tolerancja na alkohol zaczyna się stopniowo zwiększać...

FAZA DRUGA - OSTRZEGAWCZA

“No to chluśniem, bo uśniem...”

Faza ostrzegawcza zaczyna się zwykle, gdy człowiek nie tylko szuka okazji do picia, ale i sam coraz częściej inicjuje spotkania towarzyskie. Nie ma również oporów, aby “zaprawić się” samemu przed wyjściem z domu, podkreślać tempo picia na imprezie, inicjować kolejki albo wypić kilka kieliszków, kiedy nikt nie patrzy. Charakterystyczne dla tej fazy jest również pojawienie się pierwszych palimpsestów, czyli luk pamięciowych, które potocznie nazywamy „urwaniem filmu”. Polegają one na tym, że człowiek nie potrafi odtworzyć w pamięci dokładnego przebiegu wydarzeń, ani przypomnieć sobie swojego zachowania, od momentu, kiedy osiągnął fazę upojenia.

Luki pamięciowe zaczynają występować coraz częściej, a alkoholik może już odczuwać wewnętrzny przymus sięgnięcia po alkohol, który może jeszcze z trudem pokonać. Bardzo często pojawiają się też wyrzuty sumienia, gdyż człowiek zdaje sobie sprawę, że pije dużo i często. Próbuje się jednak usprawiedliwiać i szuka wytłumaczenia dla swojego zachowania...

Najbardziej charakterystyczne objawy i zachowania w fazie ostrzegawczej

- szukanie okazji do picia;
- inicjowanie spotkań towarzyskich;
- picie w samotności i kiedy nikt nie widzi;
- zwiększanie tempa i inicjowanie kolejek;
- pojawianie się luk pamięciowych;
- pojawianie się pierwszych wyrzutów sumienia;
- zauważalne zmiany w zachowaniu po picciu alkoholu;
- wzrost agresji;
- odczuwanie wewnętrznego przymusu, który można jeszcze pokonać.

Chory może mieć problem z określeniem. Gdzie kończy się picie okazjonalne, a zaczyna przymus sięgnięcia po alkohol. Granica oddzielająca picie towarzyskie od nałogowego jest bardzo płynna i przekroczyć ją można niezauważalnie... ale potem już szybko traci się kontrolę nad swoimi zachowaniami i zaczyna sięgać po alkohol automatycznie. Dlatego bardzo ważne jest, aby jak najszybciej rozpoznać objawy.

FAZA TRZECIA - KRYTYCZNA

Chciałbym przestać, ale nie mogę...

Faza krytyczna zaczyna się, gdy alkoholik traci już kontrolę nad piciem i zaczyna popadać w ciągi alkoholowe, które przeplatają się z krótkimi okresami abstynencji. Nawet jeden kieliszek może wywołać reakcję łańcuchową, a chory nie będzie trzeźwiał przez tydzień, miesiąc, albo pół roku... Okresy picia dominują nad trzeźwością, gdyż pojawia się silny głód alkoholowy i przykre objawy zespołu abstynencyjnego: bóle głowy, nudności, drżenie rąk, wymioty, zaburzenia snu, lęki, potliwość, biegunka, kołatanie serca. Dolegliwości ustępują zazwyczaj po wypiciu alkoholu, więc pijący zaczyna gromadzić zapasy, aby nie dopuścić do przerwy w dostarczaniu trunku do organizmu.

Chory zaniedbuje już dom, pracę, rodzinę i przyjaciół. Przestaje też dbać o higienę i swój wygląd zewnętrzny. Traci zainteresowanie wszystkim, co nie jest alkoholem i wycofuje się z kontaktów towarzyskich. Czasem wskutek nacisku otoczenia, próbuje wytrwać w abstynencji, ale wszelkie próby okazują się nieskuteczne. Kolejne obietnice składane, by uciszyć wyrzuty sumienia, nie powstrzymują przed sięgnięciem po kieliszek. Chory szybko wraca do picia i pije coraz więcej, co świadczy o tym, że przechodzi stopniowo do ostatniej fazy uzależnienia...

FAZA CZWARTA - CHRONICZNA

Wszystko mi jedno...

Faza chroniczna to już ostatni, najbardziej zaawansowany etap alkoholizmu, kiedy następuje gwałtowne obniżenie tolerancji na alkohol i nawet mała dawka wystarczy, aby osiągnąć efekt odurzenia. Kiedy uzależnienie osiąga najwyższy stopień nasilenia, chory całkowicie traci kontrolę nad piciem. Ciągi stają się coraz dłuższe, znikają wszelkie zahamowania i wyrzuty sumienia. Alkoholik pije już niemal bez przerwy i może sięgać po alkohole niekonsumpcyjne, takie jak denaturat, czy perfumy... Picie doprowadza do całkowitej degradacji moralnej, osłabienia procesów myślowych i zaburzeń popędu płciowego.

Alkohol sieje spustoszenie w całym organizmie i dochodzi do uszkodzenia licznych układów i narządów wewnętrznych. Prowadzi to do choroby wrzodowej, marskości i niewydolności wątroby, zapalenia trzustki, pogorszenia pracy układu krwionośnego i oddechowego. Pojawia się nadciśnienie tętnicze, zespół mózdkowy, polineuropatia, kardiomiopatia, a także psychozy alkoholowe, majaczenia, zwidy, halucynozy i urojenia. Organizm jest już wyniszczony i zatruty alkoholem, więc chory potrzebuje profesjonalnej pomocy. Jego stan fizyczny i psychiczny nie pozwolą już na samodzielne odstawienie alkoholu, a nieleczona faza przewlekła i dalsze picie mogą doprowadzić do śmierci...

Nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć leczenie! Zatrzymanie postępu choroby możliwe jest na każdym etapie i zawsze jest szansa na powrót do trzeźwości! Warto jednak pamiętać, że im szybciej, tym lepiej, dlatego nie warto zwlekać. Skontaktuj się ze specjalistami z uzaleznienia-terapia.pl i zacznij terapię już dziś.

Artykuł sponsorowany.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/62557-fazy-alkoholizmu>