

الکلیم چیست؟

یک بیماری مزمن که در آن فرد هوس مصرف مشروبات الکی دارد و نمی تواند مصرف الکل خود را کنترل کند. فرد مبتلا به این بیماری همچنین برای رسیدن به همان اثر نیاز به نوشیدن مقادیر بیشتری دارد و پس از قطع مصرف الکل علائم ترک را تجربه می کند.

تعریف دیگر

الکلیم بیماری را توصیف می کند که در آن افراد مبتلا به طور معمول رفتار اعتیاد آور را به شکل ولع مصرف الکل از خود نشان می دهند. به گفته سازمان بهداشت جهانی، اگر وابستگی افراد به الکل به حدی رسیده باشد که به وضوح اختلالات روانی را نشان می دهند، الکی توصیف می شوند. علاوه بر این، اختلال در سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و کارکردهای اقتصادی نیز از نشانه های چنین تحولی تلقی می شود.

اگر الکل بیش از حد مصرف کنید، در معرض خطر عواقب جدی سلامتی قرار خواهید گرفت. اثرات سوء مصرف الکل بر مغز و تقریباً همه اندام های دیگر می تواند شدید باشد. آسیب به سلامت فقط در بین معتادان رخ نمی دهد. حتی کسانی که به طور مکرر یا زیاد الکل مصرف می کنند به بدن خود آسیب می رسانند و امید به زندگی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهند.

چه زمانی در مورد اعتیاد به الکل صحبت می کنیم؟

معمولاً تخمین اینکه چه زمانی افراد تحت تأثیر اعتیاد به الکل قرار می گیرند دشوار است، زیرا گذار از مصرف عادی الکل به اعتیاد به الکل به تدریج رخ می دهد. به همین دلیل، بسیاری از مردم معمولاً خیلی دیر یا اصلاً متوجه نمی شوند که از اعتیاد به الکل رنج می برند. اعتیاد به الکل زمانی اتفاق می افتد که افراد مبتلا تمایل اجباری به الکل داشته باشند و کنترل خود را بر مقدار و دفعات مصرف از دست داده باشند.

توصیه های زیر می تواند به شما کمک کند مصرف الکل خود را ارزیابی کنید:

- _ زنان نباید بیش از 12 گرم الکل در روز (یک آجو کوچک 0.3 لیتری) مصرف کنند
- _ مردان نباید بیش از 24 گرم الکل در روز مصرف کنند (دو آجو کوچک)
- _ همچنین باید استراحت الکل داشته باشید، یعنی حداقل دو روز در هفته نوشیدنی ننوشید

علائم و پیامدهای اعتیاد به الکل:

- بسیاری از کسانی که تحت تأثیر قرار گرفته اند، گذار از مصرف عادی الکل به اعتیاد به الکل را تشخیص نمی دهند، زیرا مسیر وابستگی معمولاً به تدریج رخ می دهد. علائم زیر ممکن است نشان دهنده اعتیاد به الکل باشد:
- _ میل شدید یا نوعی اجبار به مصرف الکل
- _ از دست دادن کنترل بر زمان و میزان نوشیدنی
- _ توسعه تحمل
- _ علائم ترک فیزیکی، از جمله لرزش، تعریق، بی قراری و عصبی بودن
- _ بی توجهی به علایق و نیازهای دیگر
- _ زوال فیزیکی
- هر چه ویژگی های فوق در یک دوره 12 ماهه بیشتر رخ دهد، وابستگی شدیدتر در نظر گرفته می شود.
- در دراز مدت، اعتیاد به الکل از نظر بصری نیز قابل توجه می شود: روی صورت، روی پوست، در چشم های شیشه ای، قرمز یا بینی.

اعتیاد به الکل چگونه بر روان تأثیر می گذارد؟

مصرف طولانی مدت الکل می تواند تأثیر بسیار منفی بر روان داشته باشد. مغز به شدت از سوء استفاده رنج می برد و می تواند منجر به کاهش توانایی های ذهنی، تغییرات شخصیتی، زوال عقل و سایر بیماری های روانی شود. اینها عبارتند از اضطراب، افسردگی و افکار خودکشی.

علل: چه عواملی باعث اعتیاد به الکل می شود؟

عوامل مختلفی می تواند در ایجاد اعتیاد به الکل نقش داشته باشد. از یک طرف، این شامل عوامل فردی مانند استعداد ژنتیکی یا سابقه زندگی یک فرد می شود. از سوی دیگر، شرایط و روابط اجتماعی می تواند تأثیر زیادی بر افراد داشته باشد. اثرات خاص الکل و در دسترس بودن الکل نیز عواملی هستند که می توانند اعتیاد را افزایش دهند.

اغلب می توان مشاهده کرد که دسته های خانوادگی قوی از مشکلات الکل وجود دارد. دانشمندان در توضیح این پدیده می گویند کودکان رفتار مصرف الکل را در سنین پایین در خانواده می بینند و این رفتار را از الگوهای خود کپی می کنند. استعداد ژنتیکی نیز در اینجا یک عامل تعیین کننده است. فرزندان والدین الکلی دارای استعداد ژنتیکی به اعتیاد به الکل هستند. دانشمندان توانستند این یافته ها را از مطالعات انجام شده بر روی کودکان خوانده به دست آورند.

چگونه متوجه شویم که شخصی مشکل نوشیدن الکل دارد؟

تشخیص افراد الکلی کار آسانی نیست. این امر به ویژه در مورد الکلی های با عملکرد بالا صادق است. با این حال، علائمی وجود دارد که ممکن است نشان دهنده اعتیاد به الکل باشد:

_ ظاهر نامطمئن، عدم دقت، پرخاشگری و عدم علاقه، به خصوص اگر از طرف آن شخص انتظارش نداشته باشند

_ بدتر شدن ظاهر پوست مانند قرمزی، آگزما یا پسوریازیس

_ زندگی و اظهارات فرد به طور فزاینده ای حول محور الکل می چرخد

اگر بستگان مشکوک به اعتیاد به الکل شخص باشند، باید با آرامش و عینی به موضوع بپردازند و کمک کنند

اعتیاد به الکل چگونه تشخیص داده می شود؟

تشخیص وابستگی به الکل زمانی انجام می شود که حداقل سه مورد از معیارهای زیر به طور همزمان در طول سال گذشته رخ داده باشد:

_ نوشیدن اجباری

_ از دست دادن کنترل بر میزان مصرف الکل

_ بروز علائم ترک زمانی که مصرف الکل محدود می شود

_ ایجاد تحمل (همیشه مقادیر فزاینده ای از الکل برای دستیابی به اثر مطلوب لازم میباشد)

_ بی توجهی به فعالیت های اوقات فراغت و افزایش زمان صرف شده برای تهیه و مصرف الکل و بهبودی از عواقب

جسمانی (خماری)

_ مصرف مداوم الکل علیرغم آگاهی از پیامدهای منفی

سوء مصرف الکل به طور کلی توسط پزشکان عمومی در طی یک معاینه بهداشتی معمولی تشخیص داده می شود. با این حال، روان درمانگران همچنین می توانند جنبه های فردی تشخیص را آغاز کنند.

تشخیص اعتیاد به الکل در افراد مبتلا همیشه آسان نیست، زیرا معمولاً از بیماری آگاه نیستند یا به دلیل شرم نمی خواهند آن را بپذیرند. به همین دلیل است که مبتلایان اغلب مصرف خود را از بستگان و پزشکان کم اهمیت جلوه می دهند یا سعی

می کنند کاملاً آن را پنهان کنند. بنابراین، پزشکان نه تنها باید در این زمینه بسیار مراقب باشند، بلکه باید حساسیت زیادی از خود نشان دهند. زیرا اگر بیماران بیماری را تأیید نکنند، حتی یک تشخیص مستدل نیز نمی‌تواند افراد مبتلا را متقاعد کند که به دنبال درمان باشند. این دقیقاً انگیزه برای درمان یا پرهیز است که برای درمان موفقیت آمیز بسیار مهم است.

بر اساس بازنگری طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها -10، وابستگی به الکل را می‌توان با شش معیار تشخیص داد که حداقل سه مورد از آنها در سال گذشته قابل تشخیص باشد. تمرکز بر میل شدید به مصرف الکل (به اصطلاح میل شدید)، کاهش کنترل ناشی از مصرف الکل و توسعه تحمل است.

روش‌های مختلفی برای تشخیص اعتیاد به الکل وجود دارد. خود ارزیابی می‌تواند عامل مهمی باشد، اما باید با دید انتقادی به آن نگریسته شود، زیرا همانطور که قبلاً توضیح داده شد، کسانی که تحت تأثیر قرار می‌گیرند اغلب مصرف را اشتباه ارزیابی می‌کنند. ترس از ارزیابی منفی از بیرون بسیار زیاد است. افراد مبتلا به اختلالات الکلی اغلب بیشتر از افراد مبتلا به سایر بیماری‌های روانپزشکی مورد انگ هستند.

روش‌های غربالگری، مانند تست الکلی‌ها، روش‌های آزمایش سیستماتیک هستند که می‌توانند اطلاعات بیشتری را به پزشکان معالج بدهند.

علل اعتیاد به الکل متفاوت است:

برای مقابله بهتر با استرس‌های زندگی روزمره و درگیری‌های حل نشده، مردم اغلب به مصرف الکل روی می‌آورند. اما نوشیدنی‌های الکلی نیز به عنوان وسیله‌ای ساده برای آرامش بسیار محبوب هستند. بالاخره بعد از یک روز سخت، مردم دوست دارند عصر یک بطری آجیو یا شراب باز کنند. در بسیاری از موارد، نوشیدن به مرور زمان به یک عادت تبدیل می‌شود و مقدار مصرف آن به تدریج افزایش می‌یابد. افراد مبتلا در معرض خطر ابتلا به ولع غیرقابل کنترل برای الکل و معتاد شدن به الکل هستند. شروع معمولاً تدریجی است و در ابتدا به سختی متوجه می‌شود. اما دلایل دقیق اعتیاد به الکل چیست؟ چرا برخی از افراد تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند، در حالی که به نظر می‌رسد برخی دیگر تا حدودی مصون هستند، حتی اگر مقادیر زیادی الکل نیز مصرف کنند؟

اعتیاد به الکل - آیا شخصیت خاصی وجود دارد؟

علل اعتیاد به الکل پیچیده است و از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است. این را نیز زندگی‌نامه‌های خاص الکلی‌ها نشان می‌دهد که در آن عوامل ایجاد اعتیاد گاهی بسیار از هم دور هستند. بنابراین شخصیت اعتیاد آور خاصی وجود ندارد، اما عوامل خطر خاصی وجود دارد که می‌تواند منجر به اعتیاد به الکل شود.

علل اعتیاد به الکل فردی است - چندین عامل تأثیرگذار اغلب در هم تنیده می‌شوند. عوامل ژنتیکی، تأثیرات معینی از محیط اجتماعی، بیماری‌های جسمی و روانی قبلی، ویژگی‌های شخصیتی و در دسترس بودن الکل همگی از عوامل مؤثر هستند.

ژنتیک چگونه در علل الکلیسم نقش دارد؟

استعداد ژنتیکی تنها دلیل ایجاد اعتیاد به الکل نیست. اما بر اساس مطالعات، کودکان الکلی به طور قابل توجهی بیش از کودکان بدون سابقه خانوادگی در معرض خطر ابتلا به اعتیاد هستند. گفته می‌شود که این احتمال تا 6 برابر افزایش می‌یابد. حتی کودکان الکلی‌هایی که به عنوان یک نوزاد توسط والدین غیر الکلی به فرزندخواندگی پذیرفته می‌شوند، بیشتر از سایر کودکان به فرزندخواندگی از اعتیاد به الکل رنج می‌برند. علاوه بر این، کودکان رفتار نزدیکترین مراقبان خود را تقلید می‌کنند و ممکن است از یک پدر یا مادر الکلی یاد بگیرند که از سنین پایین الکل بیشتری مصرف کنند. بیماری

های روان‌پزشکی نیز یک عامل خطر تعیین کننده است، با این حال، می توان گفت که عوامل ژنتیکی تحت هیچ شرایطی نمی توانند به این نتیجه برسند که فرزندان والدین وابسته به الکل به ناچار الکلی خواهند شد.

آیا عوامل اجتماعی نیز عامل اعتیاد به الکل هستند؟

محیط اجتماعی نیز می تواند در ایجاد اعتیاد به الکل نقش داشته باشد و به نظر می رسد یکی از علل مهم وابستگی به الکل باشد. اینها شامل جنبه های مختلفی مانند بحران در خانواده یا محل کار، نحوه برخورد یا کیفیت رابطه با شریک زندگی خود، نحوه برخورد با مشکلات به طور کلی یا عزت نفس شما می شود. یک محیط پایدار و سالم همیشه پایه خوبی برای اجازه ندادن به مشکلات یا استرس فراهم می کند و می تواند خطر افزایش مصرف الکل را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. از سوی دیگر، نگرانی، استرس و ناامیدی می تواند باعث میل شدید به نوشیدنی های الکلی شود. در این موارد، الکل ظاهراً برای سهولت در کنار آمدن با موقعیت های استرس زا استفاده می شود.

یک اجتماع اشتباه می تواند سوء مصرف الکل یا اعتیاد را تشویق کند. به خصوص در بین جوانان، دوستان نقش زیادی در نحوه برخورد آنها با الکل دارند. در حال حاضر گروه هایی وجود دارند که نوشیدن زیاد الکل و نوشیدن آخر هفته برای آنها کاملاً طبیعی است. معمولاً جوانانی که می خواهند خود را با هم تطبیق دهند و به عنوان «باحال» شناخته شوند، نمی توانند از شرکت کردن در آن اجتناب کنند. دایره دوستان تأثیر زیادی بر بزرگسالان ندارد. اما در اینجا نیز گروه اجتماعی که اغلب در جشن ها شرکت می کند، به احتمال زیاد مصرف الکل را افزایش می دهد.

آیا ایجاد اعتیاد به الکل نیز تحت تأثیر شخصیت خود فرد است؟

اینکه آیا فردی به الکل معتاد می شود به شخصیت فرد مبتلا نیز بستگی دارد. به هر حال، همه افراد در طول زندگی خود هر از گاهی باید با درگیری های خانوادگی یا شغلی دست و پنجه نرم کنند. با این حال، همه افراد مبتلا از اعتیاد به الکل رنج نمی برند، زیرا هر فردی با استرس روانی و اجتماعی به طور متفاوتی برخورد می کند. برخی افراد فعالانه با مشکلات خود از طریق روان درمانی یا درمان شناختی رفتاری یا با خواندن راهنماها برخورد می کنند، برخی دیگر به دنبال تبادلات سازنده با افراد نزدیک خود هستند و برخی دیگر سعی در سرکوب و انکار مشکلات خود دارند. و این دقیقاً جایی است که الکل یا قرص ها اغلب وارد بازی می شوند. با این حال، مشکلات با مصرف حل نمی شوند، بلکه به سادگی پنهان می شوند. افراد بسیار تکانشی و پرخاشگر که قادر به سازگاری با ساختارهای اجتماعی خاص نیستند نیز در معرض خطر بیشتری برای معتاد شدن به الکل هستند.

اعتیاد را بشناسید - بر اعتیاد غلبه کنید:

کلید موفقیت آمیز غلبه بر اعتیاد همیشه در درک علل و توسعه استراتژی های فردی برای مقابله با موقعیت های محرک اعتیاد نهفته است. با کمک حرفه ای، می توانید خود را از اعتیاد رها کنید و راه خود را برای بازگشت به زندگی مستقل پیدا کنید.

چگونه بیماری های روانی بر ایجاد اعتیاد به الکل تأثیر می گذارد؟

حدود نیمی از افراد وابسته به مواد از یک اختلال روانی همراه رنج می برند، به عنوان مثال. ساعت اختلال اعتیاد به عنوان مثال با یک اختلال عاطفی یا اختلال شخصیت همراه است. افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی و هراس به ویژه در معرض خطر هستند. برای آنها، الکل ظاهراً "ایده آل" است، زیرا در ابتدا یک اثر آرام بخش و تسکین دهنده اضطراب دارد. با این حال، هرگز نباید فراموش کرد که این ماده تنها در کوتاه مدت به غلبه بر مهارها، ترس ها، ناامنی ها یا احساس حقارت کمک می کند. با مقادیر بیشتر الکل، اثر مثبت اولیه به عکس تبدیل می شود. ادراک مختل می شود و مهارت های هماهنگی مختل می شود. خودکنترلی کاهش می یابد و تحریک پذیری افزایش می یابد.

دلایل مصرف الکل چیست؟

الکل در مقادیر کم اثر آرام بخش، ضد اضطراب و تحریک کننده دارد. همچنین می تواند خلق و خوی شما را در کوتاه مدت بهبود بخشد، به غلبه بر ناامنی و ترس کمک می کند و شما را از احساسات منفی دور می کند. یکی دیگر از دلایل نوشیدن الکل، تأثیرات اجتماعی است چه چیزی برای افراد الکی معمول است؟

مشکلات هماهنگی ممکن است رخ دهد. از دست دادن میل و بی تفاوتی (به دلیل خلق و خوی افسرده یا افسردگی)، گفتار کمتر واضح می شود یا شکاف حافظه وجود دارد (فراموشی)، خود مصرف الکل یا مقدار الکل مصرفی پنهان است

چهار مرحله اعتیاد به الکل از نظر یلینگ:

مرحله قبل از الکل (که گاهی اوقات "مرحله علامت دار" نامیده می شود)

فاز پرودرومال

فاز بحرانی

فاز مزمن

فراوانی اعتیاد به الکل:

به طور کلی، 5 درصد از اتریشی ها به الکل وابسته هستند، به طور دقیق تر 7.5 درصد از مردان و 2.5 درصد از زنان. علاوه بر این، 15٪ - یعنی حدود یک نفر از هر هشت نفر در اتریش - با مصرف الکل مشکل دارند که به آن سوء مصرف الکل گفته می شود.

در مورد سوء مصرف الکل، مصرف الکل مشکلاتی را برای افرادی که در سطح بین فردی یا حقوقی تحت تأثیر قرار می گیرند ایجاد می کند زیرا آنها نمی توانند وظایف خود را انجام دهند (به عنوان مثال شغل)، رانندگی در حالت مستی یا مستعد مشاجره و پرخاشگری هستند. برخلاف اعتیاد به الکل، نوشیدن الکل اجباری نیست و علائم ترک فیزیکی وجود ندارد. با این حال، مشکل معمولاً در سطح روانی یا اجتماعی خود را نشان می دهد (مانند تنهایی، کسالت، مشکلات خواب).

چه چیزی باعث اعتیاد به الکل می شود؟

بسیاری از معتادان از الکل مانند دارو استفاده می کنند: زمانی که احساس بدی دارند، استرس یا مشکلاتی برای مقابله با آن دارند، الکل به عنوان یک راه حل کوتاه مدت عمل می کند. به عنوان تسکین دهنده درگیری و تنش یا به عنوان راهی برای احساس بهتر استفاده می شود. در کوتاه مدت، افراد مبتلا احساس بهتری دارند، الکل خلق و خوی آنها را بهبود می بخشد و مشکلات راحت تر فراموش می شوند - "دارو" کار می کند. از گزینه های دیگر برای تنظیم خلق و خو استفاده نمی شود. با گذشت زمان، نوشیدن الکل تنها راه برای تنظیم احساسات ناخوشایند می شود. در درازمدت، بدن به اثرات الکل عادت می کند، اگر مقدار آن ثابت بماند، دیگر اثر مشابهی رخ نمی دهد. بنابراین، مقدار الکل باید افزایش یابد.

به طور کلی 3 عامل برای ایجاد اعتیاد وجود دارد:

__ مواد مخدر: پتانسیل آن برای سوء مصرف و وابستگی چقدر است؟ (اثر ماده بر بدن)؛ چقدر در دسترس است؟ (از نظر فرهنگی متفاوت در دسترس بودن و مسئولیت کیفری)

__ فردی: چه تأثیرات ژنتیکی و تاریخیچه زندگی وجود دارد؟ (به عنوان مثال والدین الکی، تروما)؛ چه عوامل بیولوژیکی و روانی وجود دارد؟ (مثلاً بیماریهای روانی)

__ اجتماعی/محیطی: چه شرایط چارچوب اجتماعی وجود دارد؟ (به عنوان مثال بیکاری، از دست دادن شغل، بازنشستگی، فقر)؛ یک اتاق خانوادگی کوچک چه ویژگی هایی دارد؟ (به عنوان مثال طلاق، از دست دادن یکی از اعضای خانواده)؛ آیا یک حلقه دوستان مصرف کننده وجود دارد؟

الکل بر عملکردهای اساسی زیر تأثیر می گذارد:

__ سیستم حسی: بینایی و شنوایی بدتر می شود، حساسیت به درد کاهش می یابد، خستگی سریعتر رخ می دهد

- _ عقل: توانایی های فکری کلامی و غیرکلامی تحت تأثیر الکل بدتر می شود
- _ حافظه و یادگیری: حافظه (به ویژه حافظه کوتاه مدت) و توانایی یادگیری چیزهای جدید مختل می شود
- _ احساسات: تکانشگری بیشتر و تمایل به سرخوشی. تغییرات خلقی: افسرده، خسته، تحریک پذیر

چه نوع الکلی وجود دارد؟

طبق گفته لش. الکلی ها انواع مختلفی دارند که در زیر جمع بندی می شوند:

نوع معتادی	علائم
نوع الفا	مشروب الکلی تسکین دهنده تعارض و مشکل فقط وابستگی روانی عدم از دست دادن کنترل - نوشیدن بی انضباط با توانایی پرهیز
نوع بتا	نوشیدنی گاه به گاه نه وابستگی روانی و نه جسمانی عدم از دست دادن کنترل
نوع گاما	مصرف کنندگان معتاد ابتدا وابستگی روانی، سپس جسمانی از دست دادن کنترل با دوره های پرهیز
نوع دلتا	عادت مصرف کننده: مصرف مداوم الکل، به ندرت همراه با مستی وابستگی فیزیکی نه از دست دادن کنترل و نه پرهیز
نوع وای	مصرف کننده اپیزودیک وابستگی روانی از دست دادن کنترل با توانایی پرهیز

سال ها مصرف بیش از حد الکل می تواند منجر به انواع بیماری های جسمی شود. آسیب کبدی (مانند کبد چرب، سیروز کبدی)، بیماری های ریوی، فشار خون بالا، اختلالات تغذیه ای (مانند سوءتغذیه) و اختلالات دستگاه گوارش (مانند گاستریت، زخم گوارشی) می توانند عوارض مصرف بی رویه الکل باشد.

در کنار عوارض جسمی بیماری های روانی نیز ممکن است رخ دهد که مهمترین آنها عبارتند از:

_ اختلالات افسردگی و تهاجمی

_ توهمات حسادت

_ هالوسینوزیس

_ از دست دادن حافظه

الکل بر عملکردهای اساسی زیر تأثیر می گذارد:

- _ سیستم حسی: بینایی و شنوایی بدتر می شود، حساسیت به درد کاهش می یابد، خستگی سریعتر رخ می دهد
- _ عقل: توانایی های فکری کلامی و غیرکلامی تحت تأثیر الکل بدتر می شود
- _ حافظه و یادگیری: حافظه (به ویژه حافظه کوتاه مدت) و توانایی یادگیری چیزهای جدید مختل می شود

__ احساسات: تکانشگری بیشتر و تمایل به سرخوشی. تغییرات خلقی: افسرده، خسته، تحریک پذیر

از آنجایی که افراد آسیب دیده اغلب از سایر زمینه های زندگی، از سرگرمی، دوستی گرفته تا شغل، به دلیل نوشیدن الکل غفلت می کنند، پیامدهای اجتماعی نیز مهم است.

درمان اعتیاد به الکل چگونه انجام می شود؟

اعتیاد به الکل از سال 1968 توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان یک بیماری شناخته شده است. اعتیاد ضعف شخصیت یا اراده نیست، بلکه یک بیماری جدی است که باید درمان شود. در نهایت، اعتیاد به الکل پیامدهای جدی دارد که بر کل حوزه های فیزیکی، روانی و اجتماعی تأثیر می گذارد. به عنوان اولین قدم، پذیرش بیماری و ایجاد اراده محکم برای مبارزه با اعتیاد مهم است. تنها زمانی که این بینش در دسترس باشد، درمان موفقیت آمیز اعتیاد به الکل حتی ممکن است.

خود درمان قطعاً باید تحت نظارت پزشکی انجام شود، به طور ایده آل از طریق ترک الکل واجد شرایط بستری در یک کلینیک بازپروری الکل. در اینجا، سم زدایی فیزیکی توسط یک درمان یکپارچه دنبال می شود، که در آن علل اعتیاد به الکل و دلایل وابستگی روانی مورد تجزیه و تحلیل و درمان درمانی قرار می گیرند.

چندین گزینه برای درمان اعتیاد به الکل وجود دارد. از ابزار یا روش های زیر می توان برای ترک اعتیاد استفاده کرد:

دارو: داروهایی وجود دارند که میل به الکل را مهار می کنند، اما همچنین داروهایی هستند که از درمان ترک مبتنی بر پرهیز حمایت می کنند. این آماده سازی ها به طور خاص باعث ایجاد علائم ناخوشایند مسمومیت (به عنوان مثال استفراغ) در هنگام مصرف الکل می شوند. سایر داروها باعث بهبود خلق و خو و کاهش مشکلات رایج خواب می شوند. روان درمانی: همه اشکال درمان برای معتادان به الکل مناسب است - طیف از روان درمانی عمیق روانشناختی تا رفتار درمانی تا خانواده درمانی نظام مند را شامل می شود. روان درمانی دلایل مصرف الکل در مقادیر مشکل ساز یا حتی ناسالم را بررسی می کند. سپس می توان راه هایی را در مورد اینکه چگونه می توان نیازهای اساسی را به روش های دیگر برآورده کرد و مهارت ها را به منظور مقابله بهتر با فشار ناشی از اعتیاد به کار برد.

رویکردهای جدیدتر فرض می کنند که اعتیاد به الکل علت نیست، بلکه پیامد یک مشکل اساسی است - یک بیماری روانی یا بحران شخصی فرد مبتلا. بنابراین، معتادان به الکل همیشه باید بررسی شوند تا ببینند آیا افسردگی، اختلالات خواب، فرسودگی شغلی، اختلال مرزی، اسکیزوفرنی، اجبار یا ترس وجود دارد که ممکن است اعتیاد از آنها ایجاد شده باشد. بسته به علت، داروهای روانگردان نیز می توانند اثر حمایتی داشته باشند.

به جای هدف گذاری برای پرهیز کامل، که حفظ آن در زندگی روزمره دشوار است، توسعه در درمان مدرن به سمت درمان های ترک است که نوشیدن الکل را به عنوان هدف کنترل می کند. با این حال، میزان موفقیت به شدت به شدت اعتیاد بستگی دارد. هر چه اعتیاد شدیدتر باشد، احتمال کمتری برای نوشیدن کنترل شده وجود دارد. پس پرهیز تنها هدف درمانی قابل دوام است.

- ویرایش دوم، Schattauer، (ویرایش) F. Tretter، فشرده پزشکی اعتیاد - اعتیادها در کلینیک و عمل، اشتوتگارت، 2012
- ویرایش هفتم، برن 2010، WHO/H. Dilling، W. Mombour & ICD-10: طبقه بندی بین المللی اختلالات روانی، (ویرایشگران) M. H. Schmidt، Verlag Hans Huber
- راهنمای الکل - اثریش. جلد 1: آمار و مبنای محاسباتی 2013، وزارت بهداشت فدرال، ویرایش پنجم، وین، 2013

در برابر اعتیاد به الکل چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

انواع مختلفی از درمان برای اعتیاد به الکل وجود دارد. شما می‌توانید درمان سرپایی یا بستری را انتخاب کنید. این درمان می‌تواند با دارو نیز همراه باشد.

بهترین شانس موفقیت درمان پایدار، ترک الکل در یک کلینیک توانبخشی واجد شرایط است. یک گروه خودیاری همچنین می‌تواند به بسیاری از مبتلایان کمک کند و به معتادان اجازه می‌دهد مشکلات خود را با سایر معتادان در میان بگذارند. علاوه بر این، درمان انگیزشی یا رفتاری یا روان درمانی عمیق طولانی مدت می‌تواند منجر به موفقیت شود.

نکاتی از روانشناس:

این چیزی است که روانشناس کریستین اشمک می‌گوید:

استراتژی‌هایی وجود دارد که می‌تواند به شما در ایجاد روال‌های جدید برای محدود کردن یا توقف کامل نوشیدن الکل کمک کند:

نقاط محرک خود را بشناسید:

_ کدام محرک‌های درونی و بیرونی مانند افراد، مکان‌ها، اوقات روز، احساسات منفی مانند غم و اندوه یا حتی احساسات مثبت میل به الکل را در شما بیدار می‌کند؟ هنگامی که از این محرک‌ها آگاه شدید، می‌توانید راه‌هایی برای اجتناب از الکل پیدا کنید و جایگزین‌هایی پیدا کنید.

_ در مورد انجام کارهای دیگر عمدی باشید: به جای گذراندن وقت در یک بار، به پیاده روی، ورزش یا جستجوی مکان‌ها و فعالیت‌های دیگر که مستلزم نوشیدن الکل نیست، بروید.

_ الکل را در خانه نگه ندارید: دسترسی آسان به الکل به وضوح احتمال مصرف آن را افزایش می‌دهد.

_ کاهش تعداد نوشیدنی‌ها: بهترین کار این است که یک برنامه پیشگیری بسیار عملی تهیه کنید و شروع به کاهش تعداد نوشیدنی‌هایی که هر روز یا هفته می‌نوشید کنید. به این ترتیب می‌توانید به موقع با اعتیاد مقابله کنید - این روند به تدریج اتفاق می‌افتد و زمان می‌برد.

_ به دنبال حمایت اجتماعی باشید: کدام افراد اطراف شما می‌توانند تأثیر مثبتی روی شما بگذارند، اعتماد به نفس شما را تقویت کنند و به شما کمک کنند از مصرف زیاد الکل جلوگیری کنید؟ همیشه باید برای تغییرات جدی زندگی به دنبال حمایت باشید! این در ابتدا می‌تواند یک دوست یا فردی از خانواده باشد.

و آخرین جمله: الکلیسم یک بیماری جدی است که در طول درمان و بهبودی نیاز به کمک حرفه ای دارد. از طریق برنامه های تخصصی درمان الکل، می توان کنترل زندگی خود را دوباره به دست آورد و زندگی پرباری داشت. اگر اعتیاد به الکل بر فردی که نمی تواند حمایت مورد نیاز خود را بیابد غلبه کرده باشد، متخصصانی وجود دارند که می توان با آنها صحبت کرد.

نکاتی برای خویشاوندان:

این چیزی است که روانشناس کریستین اشکم می گوید:

ابتدا سعی کنید موضوع را به روشی بدون قضاوت مطرح کنید:

نگرانی و مراقبت از خود نشان دهید

_ انتظار نداشته باشید که فرد فوراً الکل را ترک کند

_ درک کنید که بهبودی یک فرآیند مداوم است

_ خودتان را سرزنش نکنید و رفتار را شخصی نگیرید

_ هرگز با فرد مشروب ننوشید

_ پیشنهاد بررسی پشتیبانی با هم

_ به عنوان یک خویشاوند، در یک گروه خودیاری به دنبال حمایت باشید

و در کلام آخر:

عواقب مستی چیست؟

نوشیدن زیاد به این معنی است که شما در یک نوبت نوشیدنی الکلی چهار (برای زنان) یا پنج (برای مردان) یا بیشتر مصرف کنید. خطرات چنین حالت مستی چیست؟

_ نوشیدن تا حد مستی، حتی گاهی اوقات، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد و می تواند باعث آسیب دائمی مغز شود.

_ در هنگام مستی، خطر سکته مغزی و آریتمی قلبی نیز افزایش می یابد.

_ احتمال تصادفات ناشی از مصرف الکل در ترافیک یا محل کار افزایش می یابد

_ الکل اغلب محرک پرخاشگری و خشونت علیه دیگران است. طبق یافته های پلیس، بیش از یک چهارم مجرمان خشن تحت تأثیر الکل هستند. جرایم مرتبط با الکل شامل حمله، قتل، تجاوز جنسی، کودک آزاری و خشونت خانگی است.

_ شما در معرض خطر قرار گرفتن قربانی خشونت یا جنایت هستید.

_ به دلیل اثر بیهوشی الکل، جراحات، سوختگی و سرمازدگی ممکن است رخ دهد.

_ تمایل به ریسک کردن برای مقابله جنسی محافظت نشده افزایش می یابد