

Temat

Profilaktyka uzależnień – choroba alkoholowa

Prowadzący

Pielęgniarka, położna

Odbiorcy

Edukacja przeznaczona jest dla pacjentów, opiekunów i rodzin pacjentów.

Cel

Pozyskanie wiedzy i umiejętności na temat postępowania z pacjentem nadużywającym alkoholu

Pacjent posiada wiedzę na temat:

- skutków nadużywania alkoholu
- działań niepożądanych poprzez utratę kontroli nad ilością spożywanego alkoholu

Miejsce	Czas zajęć	Metody i techniki
Sala chorych	30 minut w trakcie dyżuru	• Wykład. • Rozmowy indywidualne z pacjentem i jego bliskimi.

Zakres edukacji

Edukacja pacjentów

- przekazanie wiedzy o skutkach zdrowotnych i społecznych alkoholu
- rozwianie umiejętności podejmowania odpowiedzialnych decyzji
- nauka radzenia sobie ze stresem i presją grupy
- promowanie zdrowego stylu życia
- wzmacnianie poczucia własnej wartości

Edukacja rodziny i opiekunów:

- zwiększenie wiedzy o uzależnieniu
- nauka rozpoznawania objawów choroby
- przeciwdziałanie współuzależnieniu
- nauka radzenia sobie ze stresem

Plan edukacji

- 1) Rozpoczęcie zajęć – zaprezentowanie się osoby prowadzącej zajęcia.
- 2) Wykład.
- 3) Pytania i dyskusja.
- 4) Podsumowanie kwestii poruszanych na zajęciach.
- 5) Ocena zapamiętanych przez uczestników zajęć treści.
- 6) Zakończenie edukacji.

Treść wykładu

Alkohol to jedna z najłatwiej dostępnych na całym świecie używek, powszechnie spożywana i akceptowana w większości środowisk, która jednocześnie może być śmiertelną trucizną. Nadmierne spożywanie alkoholu przyczynia się do rozwoju silnego uzależnienia, a w efekcie do rozwoju wielu chorób. Pomimo tego, alkohol dla wielu stanowi nieodłączny element codziennego życia, skuteczny sposób na rozluźnienie, chwilowe odpędzenie codziennych zmartwień czy, nagrodzenie się za osiągnięte sukcesy.

Kiedy możemy mówić o uzależnieniu od alkoholu?

Kto jest na nie najbardziej narażony?

Jakie są objawy i powikłania choroby alkoholowej?

Jak wygląda leczenie alkoholizmu?

Według Światowej Organizacji Zdrowia, o nadmiernym picu alkoholu mówimy, gdy okazjonalnie spożywamy więcej niż 40 g (kobiety) i 60 g (mężczyźni) czystego alkoholu.

Za szkodliwe uznaje się zarówno jednorazowe spożycie dużej dawki alkoholu, jak i częste picie nawet niewielkich ilości. Natomiast w przypadku picia codziennie nie zaleca się spożywania dziennie więcej niż 40 g (mężczyźni) i 20 g (kobiety) czystego alkoholu, przy czym ważne jest zachowanie co najmniej 2 dni abstynencji w tygodniu.

Co najważniejsze, spożywanie alkoholu może z czasem prowadzić do rozwoju alkoholizmu. Inne określenia tego schorzenia to choroba alkoholowa, uzależnienie od alkoholu czy toksykomania alkoholowa. Według WHO, alkoholizm jest określany mianem zespołu uzależnień od alkoholu. Stanowi on zespół objawów somatycznych, poznawczych i behawioralnych o charakterze przewlekłym, a jego cechą charakterystyczną jest fakt, iż sięganie po używkę jest dla osoby chorej najwyższym priorytetem, dużo ważniejszym od wszelkich innych aktywności. Mamy więc do czynienia z psychicznym i fizycznym uzależnieniem. W poszerzonej definicji, Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że alkoholizm to wszelki sposób picia, który wykracza poza miarę zwyczajowego spożycia albo poza ramy obyczajowego picia towarzyskiego bez względu na czynniki, które do tego prowadzą. Charakteryzuje się utratą kontroli nad ilością i częstotliwością spożywanego alkoholu.

Choroba alkoholowa (alkoholizm, zespół uzależnień od alkoholu) – zespół objawów somatycznych, behawioralnych i poznawczych, związanych z nadmiernym, kompulsywnym spożywaniem napojów alkoholowych bez kontroli częstotliwości i ilości spożycia. Prowadzi do fizycznego i psychicznego wyniszczenia organizmu.

Choroba alkoholowa bez wątpienia jest schorzeniem, prowadzącym nie tylko do utraty zdrowia i wyniszczenia fizycznego organizmu, lecz także do destrukcji psychiki chorego i jego relacji z innymi ludźmi, zarówno na tle rodzinnym, jak i zawodowym. Co więcej, alkoholizm niesie za sobą poważne konsekwencje nie tylko dla samego uzależnionego, lecz również dla jego najbliższych, którzy są narażeni na współuzależnienie.

Alkoholizm należy do chorób pierwotnych, co oznacza, że jest przyczyną występowania wielu innych schorzeń, zarówno somatycznych jak i psychicznych. Nieleczony, prędzej czy później prowadzi do

śmierci. Najczęściej jednak jako bezpośrednią przyczynę zgonu podaje się jedną ze związanych z nim chorób, jak np. marskość wątroby czy niewydolność serca. Alkoholizm ma podłoże wieloczynnikowe, łączące w sobie predyspozycje genetyczne z różnorodnymi czynnikami środowiskowymi, w tym aspektami psychologicznymi i socjologicznymi.

Najczęściej wśród czynników ryzyka rozwoju alkoholizmu wymienia się:

- czynniki genetyczne,
- alkoholizm w domu,
- wczesną inicjację alkoholową i młody wiek (im człowiek młodszy, tym choroba alkoholowa rozwija się szybciej),
- aspekty socjologiczne (wzorce kulturowe i powszechne przyzwolenie na picie alkoholu),
- aspekty psychologiczne (takie jak działanie mechanizmu układu nagrody czy wzmocnienie negatywne, współwystępowanie innych zaburzeń psychicznych lub zaburzeń osobowości i nastroju).

Alkoholizm może przyjmować różne oblicza w zależności od czynników indywidualnych i stopnia zaawansowania choroby. By jednak mówić o uzależnieniu od alkoholu, wystarczy występowanie trzech z poniższych symptomów:

- głód alkoholowy, czyli silne pragnienie spożycia alkoholu,
- upośledzona zdolność kontrolowania zachowań, związanych ze spożywaniem alkoholu (brak umiejętności ograniczenia spożycia ilości lub zaprzestania picia alkoholu w określonym momencie),
- występowanie objawów zespołu abstynencyjnego (drgawki, niepokój, bezsenność, nudności i wymioty, nadciśnienie tętnicze),
- zwiększona tolerancja organizmu na alkohol,
- spożywanie alkoholu w celu złagodzenia objawów alkoholowego zespołu abstynencyjnego,
- spożywanie alkoholu według ściśle określonych wzorców (najczęściej jednego lub dwóch),
- zaniedbywanie siebie i swoich obowiązków w zamian za możliwość picia,
- niekonsumpcyjne spożywanie alkoholu, niejednokrotnie w samotności.

Fazy alkoholizmu

Zazwyczaj początek choroby alkoholowej jest trudny do rozpoznania, chociażby ze względu na fakt, że granica pomiędzy piciem szkodliwym, a piciem towarzyskim jest niezwykle cienka. Pamiętajmy także, że każdy organizm inaczej reaguje na alkohol. Choroba alkoholowa ma charakter progresywny, z czasem jej objawów jest coraz więcej i są coraz bardziej wyraźne. W przebiegu alkoholizmu wyróżnia się 4 główne fazy choroby.

Faza wstępna (prealkoholowa)

Pierwsza faza choroby alkoholowej może trwać od kilku miesięcy do nawet kilku lat. Chory spożywa alkohol w większości w celach towarzyskich, zachowując konwencjonalny styl picia. Coraz częściej odkrywa jednak, że spożywanie alkoholu nie tylko daje uczucie przyjemności i rozluźnienia, lecz także pozwala na łagodzenie przykrych stanów emocjonalnych. Z czasem wzrasta tolerancja chorego na alkohol, a on sam odczuwa coraz silniejszą potrzebę jego konsumpcji. Na tym etapie dochodzi już do uzależnienia psychicznego, choć często chory ma jeszcze zachowaną względną kontrolę i nie upija się.

Faza ostrzegawcza

Za początek tej fazy uznaje się moment, kiedy chory zaczyna dostrzegać pojawianie się luk pamięciowych (tzw. palimpsestów) w wyniku spożycia nadmiernej ilości alkoholu. Wraz z nimi pojawia się coraz większa potrzeba spożywania alkoholu, chory zaczyna szukać okazji do tego by się napić, nawet w samotności, byleby poczuć uczucie odprężenia. Na tym etapie ma miejsce także spożywanie alkoholu ukradkiem, w tajemnicy przed bliskimi, a także tłumaczenie swojego picia różnymi czynnikami, np. problemami dnia codziennego. Chory odczuwa poczucie winy, mając niejednokrotnie świadomość nadmiernego spożywania alkoholu. Charakterystyczne dla tego etapu jest także tzw. klinowanie, czyli zapijanie kaca, zwłaszcza gdy pojawiają się jego nasilone objawy.

Faza ostra

Rozpoczyna się, gdy chory traci kontrolę nad piciem i swoim zachowaniem po spożyciu alkoholu. Całe jego życie zaczyna koncentrować się na piciu i choć chory zaprzecza jakoby miał problem z nadmiernym spożywaniem alkoholu, zaniedbuje nie tylko siebie, lecz także swoich najbliższych i codzienne obowiązki. Głównym celem osoby uzależnionej staje się utrzymanie stałego poziomu alkoholu w organizmie, po to, by złagodzić pojawiające się nieprzyjemne objawy odstawienia. Oczywiście osoba pijąca odczuwa „moralnego kaca”, jednak szuka usprawiedliwienia i za swoje problemy obwinia otoczenie, nierzadko reagując na nie agresywnie. U chorego coraz częściej obserwujemy tzw. ciągi, w trakcie których stany upojenia alkoholowego, przeplatane są okresami względnej abstynencji, w trakcie której chory niejednokrotnie gromadzi alkohol, by znowu zacząć pić. Samopoczucie fizyczne i psychiczne osoby pijącej ulega znacznemu pogorszeniu, a fizyczny głód alkoholowy staje się coraz silniejszy.

Faza chroniczna

Faza przewlekła zaczyna się, gdy u alkoholika obserwujemy wielodniowe ciągi alkoholowe. Częściej można spotkać go pijanym niż trzeźwym. Chory traci jakąkolwiek kontrolę nad swoim nałogiem, pijąc przede wszystkim niekonsumpcyjnie, zwykle w samotności, już od wczesnych godzin porannych. Objawy zespołu abstynencyjnego są u niego wyjątkowo silne, a wycieńczony organizm coraz gorzej toleruje spożywany alkohol (obserwujemy zmniejszenie tolerancji alkoholowej). W tej fazie dochodzi także do rozwinięcia się somatycznych i psychicznych powikłań alkoholizmu (np. padaczki alkoholowej, psychozy, otępienia alkoholowego, uszkodzenia OUN), niejednokrotnie sprawiających, że chory balansuje na granicy życia i śmierci. Brak pomocy i rozpoczęcia leczenia w tej fazie skutkuje w późniejszym czasie śmiercią chorego.

Alkohol sieje w umyśle osoby uzależnionej ogromne spustoszenie. Jednak choroba alkoholowa stanowi problem nie tylko samej osoby uzależnionej, lecz także osób z jej najbliższego otoczenia (rodziny, współpracowników), a nawet osób postronnych. Często w jej przebiegu dochodzi do zaniedbania obowiązków rodzinnych (w tym wychowania dzieci), zerwania więzi z rodziną i przyjaciółmi, a także utraty pracy.

Czym jest współuzależnienie?

Rozwijający się u jednego z członków rodziny alkoholizm znacząco wpływa na nieprawidłowe funkcjonowanie całej rodziny jako jednostki, a także na samopoczucie poszczególnych jej członków, w tym dzieci, rodziców czy rodzeństwa. Dotyka ono najczęściej osoby z najbliższego otoczenia alkoholika,

partnerów lub małżonków. Jest to zespół zachowań i cech, stanowiących reakcję na nadużywanie alkoholu przez drugą osobę.

Współuzależnienie – zespół cech i zachowań, stanowiących reakcję na nadużywanie alkoholu przez partnera, współmałżonka lub inne bliskie osoby, wynikający z nieprawidłowego przystosowania się do sytuacji problemowej. Podobnie jak choroba alkoholowa, ma swoje charakterystyczne objawy.

Jak leczyć alkoholizm?

Leczenie alkoholizmu polega w pierwszej kolejności na przyznaniu przez alkoholika przed samym sobą, że ma problem, a jego sytuacja wymaga leczenia. Następne kroki opierają się na zdiagnozowaniu problemu i zaburzeń z niego wynikających.

Leczenie choroby alkoholowej polega przede wszystkim na wskazaniu odpowiedniej drogi do wyjścia z uzależnienia i ma charakter wieloetapowy i wielotorowy. Polega ono na łączeniu ze sobą odwyku, psychoterapii i farmakoterapii pomocniczej. Takie świadczenia realizowane są zarówno w ośrodkach państwowych, jak i prywatnych, o charakterze szpitalnym lub ambulatoryjnym.

Głównymi krokami do wyleczenia alkoholizmu są:

- diagnoza,
- detoks organizmu,
- abstynencja,
- ewentualna farmakoterapia wspomagająca lub substytucyjna,
- psychoterapia indywidualna i grupowa,
- terapia utrwalająca,
- treningi interpersonalne

Warto mieć świadomość tego, że wyjście z alkoholizmu to proces trudny i czasochłonny. Niektórzy mówią, że trwa on tyle czasu, ile alkoholik był uzależniony. Dla skutecznego leczenia kluczowa jest silna wola i chęć chorego do dążenia do zdrowia. Abstynencja powinna być stała i trwać aż do końca życia. Pamiętajmy również, że uzależnienie od alkoholu to choroba przewlekła, w przypadku której leczenie nie daje pewności, że chory nie wróci do negatywnych nawyków. Dlatego tak istotne jest ciągłe dążenie do zdrowia, np. przez udział w grupach samopomocowych czy mityngach AA.

Literatura

<https://polmed.pl/zdrowie/alkoholizm-choroba-alkoholowa-czynniki-ryzyka-objawy-i-leczenie/>