

# OGŁOSZENIE

## GMINNEJ KOMISJI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH w Widawie

Do ogólnopolskiej kampanii „**Sprawdź, czy Twoje picie jest bezpieczne**” przystąpiło blisko 1400 samorządów gminnych, 15 wojewódzkich i ponad 60 organizacji pozarządowych i innych instytucji, a wśród nich również gmina Widawa.

## Cele kampanii

- Ograniczenie szkód zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych związanych z piciem alkoholu
- Ograniczenie liczby osób pijących ryzykownie i szkodliwie

### Cele szczegółowe

- Zachęcenie dorosłych konsumentów alkoholu do oceny własnego wzoru picia oraz przekazanie wiedzy dotyczącej przeliczania alkoholu na tzw. porcje standardowe
- Zmotywowanie społeczności lokalnych do podejmowania działań na rzecz ograniczenia dostępności alkoholu oraz ograniczenia populacji osób pijących ryzykownie i szkodliwie
- Szerokie upowszechnienie w podstawowej opiece zdrowotnej, procedury wczesnego rozpoznania problemów alkoholowych i krótkich interwencji

### Grupa docelowa

Dorośli konsumenci napojów alkoholowych - nawet Ci, którym wydaje się, że piją niewiele i rozsądnie – ulotki „Czy twoje picie jest bezpieczne” wyłożone są w miejscowych ośrodkach zdrowia

### Grupa pośrednia

Osoby niepełnoletnie - dla osoby niepełnoletniej najbardziej bezpieczne jest zachowanie abstynencji, stosowne materiały skierowane dla młodzieży pn. „Jak możesz pomóc nastolatkowi?” znajdują się do dyspozycji młodzieży w placówkach oświatowych na terenie gminy

Ponadto, lekarze dysponują publikacją książkową „Rozpoznawanie problemów alkoholowych i krótkie interwencje”, które pokazują poszczególne etapy uzależnienia od alkoholu, postępowanie wobec uzależnionych, leczenie objawów zespołu odstawienia oraz kierowanie do leczenia specjalistycznego.

Również wychowawcy młodzieży szkolnej mają wpływ na kreowanie pozytywnych zachowań młodzieży, gdyż *dzieci poznają świat i odkrywają swoje możliwości poprzez eksperymentowanie i badanie granic. Potrzebują mądrych, dojrzałych dorosłych, którzy działając z szacunkiem, powstrzymają ich niewłaściwe lub niebezpieczne zachowania*, co wydatnie opisuje „Alkohol w życiu nastolatków” znajdujący się w posiadaniu nauczycieli.

## **Czas trwania**

Kampania rozpoczęła się 7 kwietnia 2009 r. uroczystą inauguracją w Sejmie RP.

Działania zaplanowane są do końca roku 2009.

## **Sygnały ostrzegawcze**

Uzależnienie od alkoholu rozwija się stopniowo i nikt nie może powiedzieć, że uzależnił się np. 17 stycznia o 22-giej. Z powodu systemu mechanizmów obronnych pomniejszających i zniekształcających rozmiary problemu, sama osoba zainteresowana orientuje się dość późno, iż coś niepokojącego dzieje się w jej życiu. Kiedy pojawią się wyraźne objawy uzależnienia, na ogół choroba jest już rozwinięta. Jednak warto wiedzieć, iż są pewne sygnały rozwoju uzależnienia, które powinny zwrócić naszą uwagę. Pozwolą one w porę podjąć działania zaradcze.

Poniżej lista takich sygnałów - zawiera szereg najczęściej powtarzających się sygnałów wskazujących na pojawienie się początków uzależnienia:

- Gdy człowiek zauważy, że działanie alkoholu odpręży i daje ulgę, redukuje napięcie i niepokój, osłabia poczucie winy, ośmiela, ułatwia zaśnięcie czy pobudza do działania...
- Gdy osoba zagrożona uzależnieniem zaczyna poszukiwać, inicjować i organizować okazje do wypicia, pije łączywie, jakby gasząc pragnienie, wyprzedza kolejki...
- Gdy postępuje przywiązanie do sytuacji picia (narasta koncentracja na sytuacjach związanych z piciem, oczekiwanie na moment picia, celebrowanie picia, niepokój gdy nie można się napić)...
- Gdy powtarzają się przypadki upicia, osoba zagrożona pije alkohol pomimo zaleceń lekarskich, sugerujących konieczność powstrzymywania się od picia...
- Gdy pojawia się duma z tego, że może wypić większą niż uprzednio ilość alkoholu (tzw. mocna głowa świadcząca o wzroście tolerancji na alkohol)...
- Gdy pojawiają się incydenty zapomniania wydarzeń, które miały miejsce poprzedniego dnia podczas picia (tzw. palimpsesty alkoholowe, "urwane filmy", "przerwy w życiorysie"). "Jak ja doszedłem do łóżka?", „O czym rozmawiałem z moim szefem godzinę wieczorem przez komórkę?"...
- Gdy ktoś, kto uprzednio pił w sytuacjach towarzyskich, zaczyna pić w samotności i do tego w ukryciu...
- Gdy powtarzają się przypadki prowadzenie samochodu po niewielkiej nawet ilości alkoholu...
- Gdy na uwagi o konieczności ograniczenia picia lub sytuacje utrudniające dostęp do alkoholu osoba zagrożona uzależnieniem reaguje agresją lub rozdrażnieniem i stara się unikać rozmów na temat swojego picia...
- Gdy zaczynają się powtarzać wewnętrzne, nieudane próby ograniczenia picia lub przysięgi abstynencji po to, aby udowodnić sobie posiadanie kontroli nad piciem alkoholu...
- Gdy powtarza się regularne wypijanie dużych dawek alkoholu zwiększa się ilość

i częstotliwość spożywania alkoholu, np. jednorazowo powyżej 100 gramów etanolu lub regularne codziennie spożywanie powyżej 20 gramów etanolu...

- Gdy dzień zaczyna się od picia alkoholu (np. poranne piwo)...
- Gdy używanie alkoholu staje się sposobem usuwania przykrych skutków poprzedniego picia (klinowanie)...
- Gdy rosną negatywne konsekwencje nadużywania alkoholu, a mimo to picie jest nadal kontynuowane...**MOŻE TO OZNACZAĆ ŻE JESTEŚ UZALEŻNIONY - NIE CZEKAJ, IDŹ DO SPECJALISTY, PAMIĘTAJ UZALEŻNIENIE TO NIE KATAR SAMO NIE PRZEJDZIE !!!**