

Niektóre osoby korzystające z naszych usług chcą całkowicie przestać pić, inne chcą jedynie ograniczyć i lepiej kontrolować ilość spożywanego alkoholu.

Istnieje wiele powodów, dla których warto zaprzestać picia alkoholu lub je ograniczyć, np.:

- chęć poprawy zdrowia fizycznego,
- chęć poprawy zdrowia psychicznego,
- lepsza kontrola w sytuacjach społecznych,
- poprawa swojej sytuacji finansowej.

Zaleca się, aby przed rozpoczęciem okresu abstynencji stopniowo ograniczać spożycie alkoholu.

Najbezpiecznym sposobem na zaprzestanie picia jest stopniowe ograniczanie spożycia alkoholu. Zwróć się do Nottingham Recovery Network, aby uzyskać porady dotyczące etapów ograniczania alkoholu, które będą dla Ciebie osiągalne i bezpieczne.

Nie należy natychmiast całkowicie zaprzestawać picia.

Organizm może zareagować na nagłe odstawienie alkoholu, co mogłoby wywołać drgawki i inne skutki uboczne związane z odstawieniem, które mogą być śmiertelne.

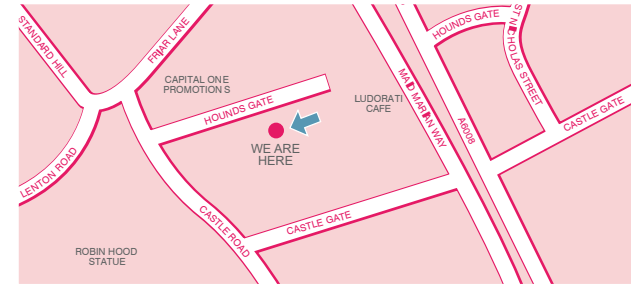
Zasięgnij porady lekarza, jeśli uważasz, że ty lub ktoś z Twoich bliskich może doświadczać objawów odstawienia alkoholu, takich jak drżenie i pocenie się.



Kontakt

Nottingham Recovery Network

Nasza siedziba: Nottingham Wellbeing Hub, 73 Hounds Gate, Nottingham, NG1 6BB



Telefon: 0800 066 5362

E-mail: info@nottinghamrecoverynetwork.com

Strona internetowa: www.nottinghamrecoverynetwork.com

Nottingham Recovery Network @NottsRecovery @NottmRecoveryNetwork

Przydatne numery telefonów

NHS Direct

Tel.: 111

FRANK

Tel.: 0300 123 6600

lub SMS: FRANK na numer 82111

Drinkline

Bezpłatna infolinia: 0300 123 1110 (czynna w dni powszednie 9:00–20:00, weekendy 11:00–16:00)

Działania realizowane we współpracy z:



Polish



Specjaliści ds. uzależnień od alkoholu – porady i leczenie

Jak bezpiecznie przestać pić alkohol?

Sekcja Nottingham Recovery Network



Rząd opublikował wytyczne dotyczące bezpieczniejszych poziomów spożycia alkoholu:

Zalecany limit dla mężczyzn i kobiet:

**Nie więcej niż
14 jednostek tygodniowo**



Jeden kufel piwa Stella 5,2% to trzy jednostki.

Zaleca się również, aby w co najmniej dwa dni w tygodniu w ogóle nie spożywać alkoholu.

Jeśli pijesz więcej niż wskazany limit, zanim rozpoczniesz ograniczanie spożycia pomocne może być prowadzenie dzienniczka spożywania alkoholu, tak aby dokładnie wiedzieć, ile pijesz, co z kolei pomoże ci wyznaczyć sobie realistyczne cele.

Organizacja Nottingham Recovery Network działa po to, aby ci pomóc. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub chcesz uzyskać więcej informacji, zadzwoń do nas pod numer: 0800 066 5362



Uzależnienie od alkoholu

Każdy, kto pije regularnie, może być w pewnym stopniu uzależniony od alkoholu. W przypadku uzależnienia od alkoholu dana osoba czuje, że nie jest w stanie bez niego funkcjonować.

Osoby, u których rozwija się uzależnienie od alkoholu, mogą zauważyć, że muszą coraz więcej pić, aby uzyskać ten sam efekt. Mogą coraz częściej myśleć o alkoholu i skupiać się na tym, kiedy następnym razem będą mogły go zdobyć i spożyć. Mogą doświadczać napadów łagodnej lub silnej potrzeby spożycia alkoholu.

Osoba pijąca nałogowo nie powinna nagle zmniejszać lub przerywać picia ze względu na ryzyko wystąpienia objawów odstawienia.

Objawy odstawienia alkoholu mogą być poważne i stanowić zagrożenie życia. Zazwyczaj pojawiają się w ciągu 8 godzin od ostatniego spożycia, ale mogą wystąpić nawet kilka dni później. Objawy zwykle ustępują po okresie 24–72 godzin, ale mogą utrzymywać się przez kilka tygodni.

Najczęściej występujące objawy odstawienia to m.in.:

- pocenie się, wilgotna skóra
- nudności / wymioty / odruch wymiotny
- biegunka
- bóle głowy
- drżenie
- niepokój lub nerwowość
- depresja
- drażliwość/wahania nastroju
- brak jasności myślenia
- rozszerzone źrenice
- bezsenność
- koszmary
- zmęczenie
- utrata apetytu
- szybkie tętno

Ciężka forma odstawienia alkoholu zwana delirium tremens (majaczenie alkoholowe) może obejmować objawy, takie jak:

- pobudzenie
- gorączka
- omamy wzrokowe, słuchowe i dotykowe (halucynacje)
- drgawki
- poważna dezorientacja

Odstawienie alkoholu jest potencjalnym stanem zagrożenia życia, który szybko może się pogorszyć.

Leczenie objawów odstawienia:

Łagodne lub umiarkowane objawy odstawienia alkoholu często można leczyć poprzez wypicie „napoju łagodzącego” zawierającego 2 jednostki alkoholu, np.:

- puszka piwa/cydru 5% o pojemności 440 ml
- 50 ml dowolnego alkoholu wysokoprocentowego
- 175 ml wina o zawartości alkoholu 12%

Należy odczekać około 20 minut, aż alkohol zacznie krążyć po organizmie. Jeśli objawy odstawienia nie ulegną poprawie lub ponownie staną się uciążliwe, należy powtórzyć tę procedurę.

Podczas tego procesu będziesz potrzebować kogoś, kto będzie cię wspierał i obserwował.

Jeśli objawy odstawienia nie ustępują, należy zadzwonić pod numer 111, a jeśli się nasilają — zadzwonić pod numer 999 lub skierować się na szpitalny oddział ratunkowy (A&E).

Kiedy należy skontaktować się z lekarzem?

Udaj się na szpitalny oddział ratunkowy (A&E) lub zadzwoń pod numer 111/999, jeśli:

- u danej osoby wystąpiły drgawki, gorączka, poważna dezorientacja, halucynacje lub nieregularne bicie serca,
- osoba doświadcza silnych wymiotów, w których obecna jest krew,
- uważasz, że doświadczasz objawów odstawienia alkoholu, przestałeś(-aś) pić nagle i nie masz dostępu do alkoholu.

Osoby, które udają się do szpitala z innego powodu, powinny poinformować personel medyczny o tym, że piją dużo alkoholu, tak aby można je było monitorować pod kątem objawów odstawienia.

Jeśli tobie lub znajomej ci osobie zagraża uzależnienie od alkoholu lub wystąpienie objawów odstawienia, jesteśmy gotowi służyć pomocą!

 Nottingham
Recovery
Network
Drug & Alcohol support in Nottingham

