

SPRAWDŹ CZY TWOJE PICIE JEST NORMALNE

Picie alkoholu staje się problemem gdy:

1. zwiększa się ilość i częstotliwość spożywania alkoholu,
2. zmienia się funkcja picia i rola alkoholu w życiu (picie nie jest już tylko elementem wzorca kulturowego, ale staje się lekarstwem na stres, smutek, samotność, lęk),
3. postępuje przywiązanie do sytuacji picia (narasta koncentracja na sytuacjach związanych z pićm, oczekiwanie na moment picia, celebrowanie picia, niepokój w sytuacji niemożności napicia się),
4. alkohol spożywany jest w nieodpowiednich sytuacjach jak: okres ciąży i karmienia piersią, prowadzenie pojazdów, w czasie pracy i wykonywania obowiązków wymagających koncentracji, przy spożywaniu leków wchodzących w reakcje z alkoholem, pomimo chorób wykluczających spożywanie alkoholu itp.
5. nasilają się incydenty upojenia,
6. pojawia się zaniepokojenie pićm i uwagi krytyczne wyrażane przez osoby bliskie oraz sygnały sugerujące ograniczenie ilości lub powstrzymanie się od picia,
7. używanie alkoholu staje się sposobem usuwania przykrych skutków poprzedniego

picia (klinowanie), pojawiają się
trudności w przypominaniu sobie co się działo poprzedniego dnia w sytuacjach
związanych z piciem,

8. rosną negatywne konsekwencje nadużywania alkoholu, a mimo to picie jest nadal
kontynuowane[1].

Przypisy:

1. Źródło: www.parpa.pl – szkody zdrowotne i uzależnienie (2008r.)

Jeżeli zauważasz u siebie choćby jeden z powyższych **sygnałów ostrzegawczych**, możliwe że masz już problem. Skorzystaj z

porady terapeuty lub sprawdź na tej stronie:

<http://www.wyhamujwpore.pl/Survey>

Zamieszczony tutaj test pozwoli Ci bliżej przyjrzeć się swojej sytuacji.
