**CZY TWOJE PICIE JEST BEZPIECZNE?**

Sięgamy po alkohol z wielu powodów. Oczekujemy, że da nam to pewne korzyści – zrelaksujemy się lub dodamy sobie odwagi w kontaktach towarzyskich. Czasem chcemy doznać ulgi, gdy przeżywamy trudne emocje, innym razem ubarwić szarą codzienność odrobiną zabawy i podwyższonego nastroju. Nikt z nas nie pije alkoholu po to, żeby mieć problemy.

Z punktu widzenia toksykologii alkohol zaliczany jest do trucizn. Ponieważ jednak spożywamy go w małych dawkach i w rozcieńczonej formie, zwykle u dorosłego zdrowego człowieka nie powoduje on poważnych szkód w organizmie. Ze względu na ryzyko zaburzeń rozwojowych, alkoholu nie powinni pić młodzi ludzie, dlatego też, są oni chronieni przez prawo, poprzez zakaz sprzedaży napojów alkoholowych osobom niepełnoletnim. Alkoholu nie powinny też, pić kobiety w ciąży, ponieważ poważnie ryzykują uszkodzenie płodu. Osoby chore, które przyjmują leki narażają się na komplikacje zdrowotne związane z interakcją alkoholu z lekami.

Są więc osoby i sytuacje, które powinny wykluczać spożywanie alkoholu. Pozostali muszą pamiętać, że alkohol jest substancją psychoaktywną, która spożywana często lub w nadmiarze przyczynia się do powolnych, ale konsekwentnych i negatywnych zmian w obszarze zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji z ludźmi. Jeśli nie będziemy o tym pamiętać, nadmierne ilości wypijanego alkoholu spowodują, że nasze picie stanie się piciem ryzykownym i jeśli nie zmienimy modelu picia zaczną pojawiać się w naszym życiu szkody.

Picie szkodliwe to taki wzorzec picia, który już powoduje szkody zdrowotne i społeczne, przy czym nie występuje jeszcze uzależnienie od alkoholu. Uzależnienie od alkoholujest nie tylko nałogiem, ale też chorobą i wymaga specjalistycznego leczenia. Nie leczony alkoholizm postępuje i potencjalnie prowadzi do wyniszczenia organizmu oraz śmierci. Cechy typowe dla choroby alkoholowej to: bardzo silny przymus picia (tzw. głód alkoholowy), trudności w kontroli picia, zespół abstynencyjny objawiający się drżeniem ciała, niepokojem, wymiotami czy nawet majaczeniem, potrzeba zwiększania dawek alkoholu dla uzyskania oczekiwanego efektu ( tzw. zwiększona tolerancja), koncentracja życia wokół picia kosztem obowiązków, zainteresowań i mimo oczywistych szkód.

**Uzależnienie** nie powstaje od razu, lecz jest efektem długotrwałego i nadmiernego używania alkoholu. By nie dopuścić do jego powstania ważne jest, by umieć rozpoznawać sygnały wskazujące na szkodliwy styl picia.

Picie alkoholu powinno cię zaniepokoić, gdy:

* zwiększasz ilość i częstotliwość spożywania alkoholu,
* twoje picie staje ci się potrzebne, jest lekarstwem na stres, niepokój, samotność, problemy,
* zauważasz, że czekasz na momenty, gdy możesz się napić lub tworzysz sposobności do picia,
* pijesz alkohol mimo zakazu jego spożywania w określonej sytuacji, np. będąc w ciąży, karmiąc piersią dziecko, prowadząc samochód, chorując na choroby wykluczające spożywanie alkoholu,
* upijasz się, urywa ci się film, następnego dnia klinujesz,
* twoi bliscy są zaniepokojeni sposobem twojego picia, sugerują ci, byś ograniczał alkohol lub z niego zrezygnował,
* w twoim życiu powstają problemy i szkody związane z piciem alkoholu, np. utrata pracy, wycofywanie się z życia rodzinnego, mandaty itp.

Sprawdź, czy pijesz bezpiecznie. Jeżeli nie jesteś pewien, możesz porozmawiać o tym ze specjalistą w Punkcie Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie lub w poradni leczenia uzależnień.