

Porady dla osób nadużywających alkoholu na temat ograniczenia lub całkowitego odstawienia alkoholu

Czy te porady są dla mnie?

Tak, jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że po ograniczeniu lub całkowitym odstawieniu alkoholu (detoksykacja) wystąpią u ciebie objawy zespołu abstynencyjnego.

Informacje tu zawarte mają na celu pomóc tobie, twojej rodzinie i bliskim w procesie odstawiania alkoholu, tak aby przebiegał on w jak najbardziej bezpieczny sposób.

Kiedy najlepiej ograniczyć lub całkowicie odstawić picie alkoholu?

Decyzja o tym, czy nadszedł właściwy czas na zmianę należy do ciebie. Możesz podjąć decyzję, że chcesz spożywać alkohol w takich ilościach jak dotychczas, albo że chcesz ograniczyć lub całkowicie odstawić alkohol. Ogólnie rzecz biorąc, ograniczenie alkoholu czy spożywanie mniejszej ilości alkoholu może być trudniejsze do osiągnięcia niż całkowite odstawienie alkoholu, choć proces przebiega bardzo podobnie.

Jakich objawów odstawienia alkoholu mogę oczekiwać?

Do najczęściej występujących objawów abstynencyjnych należą: potliwość, drgawki, nudności i niepokój. Objawy te zazwyczaj utrzymują się około tygodnia. Nie wszystkie objawy zawsze występują. Czasem cięższy przebieg alkoholowego zespołu abstynencyjnego wymaga pomocy medycznej, niemniej jednak przeprowadzanie detoksykacji w bardziej zorganizowany sposób może zmniejszyć ryzyko i na dłuższą metę jest bardziej korzystne dla twojego zdrowia.

Na jakie poważne objawy odstawienia alkoholu powinienem/powinnam uważać?

W cięższym przebiegu alkoholowego zespołu abstynencyjnego mogą pojawić się:

- Napady padaczkowe, nawet jeżeli nigdy wcześniej nie wystąpiły.
- Halucynacje (widzenie, słyszenie lub odczuwanie rzeczy nieistniejących).
- Dezorientacja (na temat tego, gdzie i z kim się znajdujesz, pory dnia).
- Słaba koordynacja i chwiejny chód.

Jeżeli zauważysz u siebie którykolwiek z powyższych objawów, skontaktuj się jak najszybciej z lekarzem (pod numerem tel. 111).

Czy jestem narażony/a na wystąpienie objawów odstawienia alkoholu?

- Czy spożywasz codziennie więcej niż 15 jednostek alkoholu?
(co stanowi równowartość: ½ butelki wysokoprocentowych trunków, 1½ butelki wina, 6 kufli średnioprocentowego piwa, 3 puszki wysokoprocentowego piwa, 2 litry mocnego cydru).
- Czy podczas poprzedniej próby ograniczenia lub całkowitego odstawiania alkoholu wystąpiły u ciebie objawy odstawienia alkoholu (czasami objawy mogą wystąpić dopiero po kilku dniach)?
- Czy sięgasz po alkohol tuż po obudzeniu, aby opanować drgawki lub nadmierną potliwość?

Jeżeli odpowiedziałeś/aś twierdząco na którekolwiek lub na wszystkie z powyższych pytań, całkowite odstawianie lub ograniczenie picia alkoholu w twoim przypadku powinno odbyć się w sposób zaplanowany.

Nie zaleca się odstawiać alkoholu nagle. Ilość spożywanego alkoholu powinna być stopniowo zmniejszana, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia poważnych problemów.

KROK 1: USTALENIE ILOŚCI SPOŻYWANEGO ALKOHOLU

Pierwszym krokiem jest ustalenie, ile alkoholu dziennie pijesz. Być może wiesz jaka to ilość. Możesz łatwo ją obliczyć na podstawie robionych zakupów.

Jeżeli nie jesteś tego pewien/pewna, możesz zapisywać ilość alkoholu jaką wypijasz przez okres około 3 dni. Bądź szczery/szczera!

Jeżeli pijesz różne napoje alkoholowe, na przykład piwo w dzień i wino w nocy, możesz skorzystać z kalkulatora alkoholu, który pomoże ci ustalić dzienne spożycie jednostek alkoholu. Kalkulator znajdziesz na poniższej stronie internetowej: <https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/calculating-alcohol-units/>

Jeżeli rozważasz przeprowadzenie detoksykacji, łatwiej jest, kiedy pije się tylko jeden rodzaj alkoholu. Zdecyduj, który alkohol będzie ci najłatwiej ograniczyć lub odstawić.

Jeżeli możesz, powiedz zaufanemu przyjacielowi lub osobie z rodziny, ile alkoholu dziennie zwykle pijesz. Nawet jeżeli obecnie nie planujesz wprowadzać żadnych zmian w ilości spożywanego alkoholu, taka informacja może być bardzo ważna dla osób zajmujących się opieką nad tobą w przyszłości.

KROK 2: SPORZĄDZANIE PLANU DETOKSYKACJI LUB REDUKCJI ALKOHOLU

Gdy już ustalisz jakie jest twoje dzienne spożycie alkoholu, nie zmieniaj tej ilości przez okres około 3 dni i obserwuj siebie pod kątem drgawek i potliwości. Jeżeli przy tej ilości wypijanego alkoholu zaobserwujesz u siebie objawy, może to oznaczać, że twoje oszacowanie ilości wypijanego alkoholu mogło być zaniżone. Zanotuj, które pory dnia są dla ciebie najtrudniejsze.

Jeżeli podjąłeś/aś decyzję o całkowitym odstawieniu alkoholu, wyznacz sobie dzień, w którym chcesz rozpocząć proces detoksykacji. Jeżeli możesz, powiedz o tym zaufanym osobom i utrzymuj z nimi kontakt. Upewnij się, że masz w domu jedzenie i inne potrzebne rzeczy. Jeżeli masz kontakt z pracownikiem ds. alkoholu, poinformuj go o swoich planach, tak aby w miarę możliwości mógł udzielić ci pomocy i wsparcia.

Ważne jest, aby codziennie zmniejszać ilość spożywanego alkoholu w sposób dopasowany dla siebie. Lepiej robić to małymi krokami, niż zbyt szybko, ryzykując, że poczujesz się źle.

Notuj dzienną ilość spożywanego alkoholu w czasie redukcji. Używaj szklanki/kieliszka o tej samej pojemności, tak żeby było ci łatwiej śledzić postępy. Możesz użyć miarki, jeśli ją masz. Bądź szczerzy/a z samym/a sobą i z innymi.

Wiele osób zauważa, że na początku łatwiej jest ograniczyć alkohol wypijany w środku dnia, bez zmieniania porannych i wieczornych „dawek”. Jeżeli pijesz trunki wysokoprocentowe, możesz stopniowo zmniejszać ilość alkoholu, a tym samym zwiększać ilość dolewane napoju bezalkoholowego. Pamiętaj o tym, aby mierzyć ilość alkoholu.

KROK3: REDUKCJA I CAŁKOWITE ODSZTAWIANIE ALKOHOLU

To od ciebie zależy, jak długo potrwa ten proces, ale detoksykacja alkoholowa trwa przeważnie osiem dni. Niemniej jednak czas trwania detoksykacji jest kwestią indywidualną – może się okazać, że potrzebujesz dwóch dni mniej lub dwóch dni więcej, aby ograniczyć picie.

Na przykład, w 2 dniu ilość spożywanego alkoholu możesz zmniejszyć do $\frac{3}{4}$ dotychczasowego spożycia, tj. 6 puszek zamiast 8. W 4 dniu ilość spożywanego alkoholu możesz zmniejszyć o połowę, na przykład $\frac{1}{2}$ butelki wysokoprocentowego trunku zamiast całej butelki.

Objawy odstawienia alkoholu są zwykle najmocniejsze w dniu 2 lub 3. Nie wahaj się korzystać z pomocy w te dni. Jeżeli masz pracownika ds. alkoholu, postaraj się porozmawiać z nim przynajmniej raz na dzień w czasie pierwszych 3 dni.

W zasadzie po 5 dniach odczuwane objawy powinny się zmniejszyć i możesz dalej stopniowo ograniczać spożycie alkoholu, a około 8 dnia alkohol możesz odstawić całkowicie. Jeżeli w dniu 5 będziesz czuć się gorzej i nie zauważysz żadnej poprawy, skontaktuj się ze środowiskowym wydziałem ds. alkoholu lub uzależnień, lub zadzwoń pod nr 111.

Proces detoksykacji jest kwestią indywidualną – może się okazać, że potrzebujesz dwóch dni mniej lub dwóch dni więcej, aby ograniczyć picie.

Jeżeli zaobserwujesz u siebie poważne objawy (zdezorientowanie, halucynacje lub napady padaczkowe), natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Jeżeli otrzymujesz wsparcie od osób trzecich, upewnij się, że wiedzą one, jak postąpić w takim przypadku.

KROK 4: POZOSTAŁE PLANY

Postaraj się zapewnić sobie bezpieczne miejsce, w którym przeprowadzisz detoksykację. Możesz poprosić swoich przyjaciół lub rodzinę, aby odwiedzali cię w tym czasie. Utrzymuj z nimi kontakt przez telefon lub Internet. Porozmawiaj z zaufanymi osobami o swoich postępach w detoksykacji, ale rozmawiaj też na inne tematy.

Odpowiednie żywienie jest bardzo ważne w czasie detoksykacji. Pamiętaj o nawodnieniu organizmu. Lepszym wyborem będzie woda niż kawa czy inne napoje. Unikaj napojów energetycznych. Zadbaj o odpowiednią podaż witamin i minerałów, a zwłaszcza witaminy o nazwie

tiamina. Bogatym źródłem tiaminy jest: chleb, ryż, ryby i mięso. Jeżeli masz tiaminę w tabletkach lub multiwitaminę, powinieneś/aś je brać według recepty/zaleceń. Jeżeli pojawią się u Ciebie wymioty, możesz stosować dietę płynną, np. w postaci pożywnych zup. Jeżeli to nie pomoże, zadzwoń pod nr 111 po pomoc.

Poprawa jakości snu może zająć trochę czasu. Sen zależy od rytmu dobowego i poprawa następuje stopniowo. Bądź cierpliwy/a i trzymaj się stałych pór chodzenia spać.

Jeżeli dobrze się czujesz, wypełnij swój wolny czas innymi zajęciami. Porozmawiaj o tym ze swoim pracownikiem ds. alkoholu lub bliskimi.