

Seniorze... porozmawiajmy
o Twoim picciu alkoholu.





Popaść w uzależnienie możesz zupełnie nieświadomie.

Często zdarza się, że po alkohol sięgają ludzie samotni, w tym owdowiali lub ci, którzy mieszkają z dala od dzieci i najbliższej rodziny.

Niektórych w stronę uzależnień może pchnąć trudna sytuacja materialna bądź odejście na emeryturę. Teraz, gdy stracili pracę, która przez całe życie była dla nich motorem do działania, trudno im odnaleźć się w nowej rzeczywistości.

Seniorzy zaczynają mieć problem z alkoholem także wówczas, gdy nie potrafią zaakceptować upływającego czasu.

Obserwując stopniowe pogarszanie się stanu zdrowia, wystąpienie chorób typowych dla wieku, powoduje, że czują się źle – psychicznie i fizycznie.

Niestety w takich wypadkach picie alkoholu połączone z zażywaniem leków może mieć opłakane skutki.

Jaka jest Twoja sytuacja ? Jak się czujesz ?

Czy zdarza Ci się pić alkohol :

- a) na bezsenność, aby lepiej spać ?
- b) z samotności, nudy, braku innych przyjemności ?
- c) według swojego rytuału np. piwo przed snem, nalewka po obiedzie ?
- d) przy dolegliwościach fizycznych ?
- e) gdy czujesz smutek ?
- f) pomimo zakazu od lekarza?




Zachowaj czujność !

- ✓ Jeśli alkohol stał się głównym sposobem osiągnięcia dobrego samopoczucia, łatwym i niezawodnym – skonsultuj to z terapeutą lub lekarzem.
- ✓ Jeśli alkohol pomaga Ci zasnąć – skonsultuj to z lekarzem lub terapeutą.
- ✓ Jeśli na jego rzecz rezygnujesz z innych sposobów, spędzania czasu wolnego, zaczynasz izolować się od innych – skontaktuj się z terapeutą lub lekarzem.
- ✓ Jeśli ktokolwiek zwrócił Ci uwagę, że za dużo pijesz – skontaktuj się z nami, porozmawiajmy.

Koniecznie skontaktuj się z lekarzem lub terapeutą gdy:

1. Odczuwasz silne pragnienie lub poczucie przymusu napicia się alkoholu - "głód alkoholowy".
2. Nie potrafisz wyhamować, wypijasz za dużo, pijesz zbyt często. Pijesz chociaż wiesz, że nie powinieneś/ nie powinnaś.
3. Następnego dnia po wypiciu, czujesz się źle.
4. Zauważasz, że potrzebujesz coraz więcej alkoholu, lub pijesz coraz mocniejsze trunki.

- 
5. Zauważasz, że coraz częściej zasypiasz po wypiciu – stwierdzasz, że nie masz już mocnej głowy.
 6. Wolisz wypić alkohol niż robić inne rzeczy, zaniedbujesz znajomych, wolisz być sam/sama.
 7. Pijesz, chociaż wiesz, że innym osobom się to nie podoba, pijesz chociaż wiesz, że nie powinieneś/ nie powinnaś.
 8. Reagujesz napięciem i rozdrażnieniem w sytuacjach, gdy brakuje alkoholu lub gdy ktoś zwraca Ci uwagę o ograniczenie picia.

9. Otrzymujesz od innych ludzi sygnały, abyś ograniczył/a lub całkowicie zaprzestał/a picia alkoholu
10. Zdarzyły się sytuacje, że specjalnie nie wzięłaś/ wzięłaś leków, aby móc wypić alkohol tego dnia ?
11. Pijesz, pomimo problemów spowodowanych przez alkoholu ?





Oto kilka wskazówek:

1. Zapytaj bliską Ci osobę, czy pijesz zbyt dużo lub zbyt często.
2. Skorzystaj z darmowych konsultacji terapeutycznych - osobiście lub telefonicznie.
3. Nie pij alkoholu, jeśli przyjmujesz tabletki. Alkohol zmniejsza skuteczność przyjmowanych leków.
4. Narzuć sobie kilka dni całkowitej abstynencji w każdym tygodniu.
5. Świadomie wydłużaj czas picia alkoholu – przez dłuższy czas niż dotychczas pij 1 piwo, czy 1 kieliszek wina.
6. Pij napoje bezalkoholowe pomiędzy napojami alkoholowymi.
7. Zaczynij stosować napoje o mniejszej zawartości alkoholu.

▶ Zadzwoń

tel. 58 301 51 32

od pon. do pt.
od 08.00 do 12.00

▶ Przyjdź

ul. Zakopiańska 37
Gdańsk



Dziękujemy za uwagę



Wojewódzki Ośrodek
Terapii Uzależnień
w Gdańsku