**Što je s posljedicama?**

Jedan od glavnih problema kad osobe koja prekomjerno pije alkohol da bi se nosila s anskioznošću i depresijom, je taj da se osjeća puno gore, kada početni učinci alkohola oslabe. To može dovesti do toga da neke osobe piju još više, da bi se obranile od tih teških osjećaja, a opasan ciklus može dovesti do razvijanja ovisnosti .

Problemi povezani s alkoholom su česti i ponekad rezultiraju vrlo teškom ovisnošću o alkoholu. Problemi se javljaju I unutar obitelji, a osoba je često praktički onesposobljena da radi.

Važno je napomenuti da ovisnost o alkoholu nije samo problem muškaraca, već i velikog broja žena.

**Dobivanje pomoći**

Informacije i psihološko savjetovanje su često prvi način kontakta za brigu o svom ili tuđem problemu s alkoholom. Ljudi obično mogu ‘doći na vrata’ ili nazvati za informaciju ili savjet. Naš pristup liječenju je eklektički, što znači da koristimo metode iz raznih pristupa s obzirom na ono što odgovara potrebama klijenata. Kognitivni i bihevioralni modeli uključuju pristup usmjeren na klijenta. Kognitivni model prepoznaje problem s alkoholom kao naučenu aktivnost zbog čega ljudi mogu naučiti alternativne načine reagiranja na probleme i znakove ovisnosti. Bihevioralni modeli prepoznaju pojedinca kao sposobnog da preuzme odgovornost za svoje akcije, umjesto da ih kontrolira alkoholom. To je u suprotnosti s modelom bolesti gdje se problem alkohola vidi kao neizbježan kod onih koji imaju predispozicije za problem s alkoholom i ovisnosti.

Pomozite sebi i drugima koje znate. Brine li vas problem zloupotrebe alkohola? Jeste li profesionalno ili osobno zainteresirani za smanjenje štete od alkohola? Ako jeste –pridružite nam se! Obratite nam se s povjerenjem.

**Koalicija za rad sa psihotraumom i za mir CWWPP**

Marina Držića 12

32000 Vukovar

Croatia

Tel. & Fax:+385 32 441 975
E-mail: cwwppsummer@gmail.com

**Alkohol**



Alkohol se proizvodi i koristi već oko 4000 godina i imao je veliku ulogu u socijalnom, ekonomskom i kulturom životu diljem svijeta. Međutim, često se zloupotrebljava, što vodi do problema sa zdravljem, do fizičke i psihološke ovisnosti, i mnogih drugih problema.

**Utjecaj alkohola na zdravlje:**

Tri mehanizma štetnog djelovanja alkohola na organizam su:

* Akutni intoksikacijski učinci,
* Kronični toksični učinci povezani s duljim periodom prekomjernog pijenja alkohola,
* Sklonost ovisnosti koja dovodi do fizičke i psihičke ovisnosti.

Neposredni intoksikacijski učinci alkohola – npr. smanjena inhibicija, oslabljeno prosuđivanje, nerazgovijetan govor, mučnina/povraćanje, često su lako prepoznatljivi. Međutim, dugotrajne zdravstvene posljedice prekomjernog pijenja, unatoč ozbiljnoj i potencijalno smrtonosnoj prirodi, mogu ostati neotkrivene. Istraživanja su pokazala da je alkohol povezan s više od 60 različitih medicinskih stanja uključujući:

* Rak – alkohol je jedan od najbolje utvrđenih uzroka raka, posebno raka dojke i debelog crijeva, ali i raka usta i grla. Nedavno istraživanje diljem Europe s više od 350 000 ljudi pokazalo je da je jedan od 10 vrsta raka kod muškaraca i jedan od 33 kod žena, uzrokovan konzumiranjem alkohola u prošlosti ili sadašnjosti;
* Ciroza jetre – posljednja faza bolesti jetre povezane s alkoholom;
* Upala gušterače i želučani problemi;
* Visok krvni tlak i povećan rizik od srčanog udara i srčanih bolesti;
* Problemi mentalnog zdravlja – postoji povezanost između prevelikog pijenja alkohola i brojih mentalnih problema. Postojano učestalo pijenje može također biti povezno s poteškoćama gubitka pamćenja;
* Preveliko i prečesto pijenje dovodi do problema u odnosima s drugim ljudima.

**Alkohol i mentalno zdravlje**

Mentalni zdravstveni problemi nisu isključivo rezultat prekomjernog ispijanja alkohola. Nego, oni također mogu biti uzrok problemima s alkoholom.

Pojednostavljeno, glavni razlog za pijenje alkohola je promjena raspoloženja – ili promjena našeg mentalnog stanja. Alkohol može privremeno olakšati, ali i povećati probleme.

Dokazi pokazuju da su ljudi koji konzumiraju veće količine alkohola skloniji psihološkim problemima što može biti faktor utjecaja u nekim mentalnim bolestima, kao što je depresija.

**Kako pijenje alkohola utječe na naše raspoloženje i mentalne probleme?**

Kada nam se alkohol nalazi u krvi, naše raspoloženje se mijenja, a time i naše ponašanje. U početku, alkohol dovodi do sreće i smanjene inhibicije. Kasnije, dovodi do depresije. Kako se to mijenja, ovisi o tome koliko puno i kako često pijemo.

Alkohol deprimira središnji živčani sustav, što nas može učiniti manje inhibiranima u našem ponašanju. Također, može pomoći da ‘utišamo’ naše emocije i izbjegnemo teške probleme u našim životima.

Alkohol također može otkriti ili povećati naše temeljne osjećaje. To je jedan od razloga što puno ljudi postane ljuto i agresivno kada pije. Ako su naši temeljni osjećaji anksioznost, ljutnja i žalost, alkohol ih može pojačati.