

# Alkohol – opis znakov za prepoznavanje tveganj

Jernej Ferme,  
spec. Gestalt psihoterapije

**VSE PRAVICE PRIDRŽANE.**

**GRADIVA NI DOVOLJENO RAZMNOŽEVATI ALI RAZPOŠILJATI V  
KAKRŠNIKOLI OBLIKI BREZ PREDHODNEGA PISNEGA DOVOLJENJA  
AVTORJEV IN MINISTRSTVA ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN  
ENAKE MOŽNOSTI.**

# Alkohol

- Je organska kemična spojina
- Sestavina alko. pijač je etilni alkohol (etanol); poznamo tudi metilni alkohol
- Po merilih SZO uporabljamo za določanje vsebnosti alkohola v pijačah t.i. ENOTE ali MERICE

1 enota = 10g čistega etanola (najdemo v)

- 1 kozarcu piva (2,5 dcl)
- 1 kozarcu vina (1 dcl)
- 1 šilcu žganja (0,3 dcl)



# Kaj je zmerno in kaj tvegano pitje?

## Zmerno:

- Za žensko: 1 enota alkoholne pijače dnevno
- Za moškega: 2 enoti alkoholne pijače dnevno

## Tvegano:

- Za žensko: več kot 1 enota dnevno
- Za moškega: več kot 2 enoti dnevno

Pri tem je pomemben vzorec pitja alko. pijač.

- Za žensko: ob eni priložnosti več kot 3 enote
- Za moškega: ob eni priložnosti več kot 4 enote

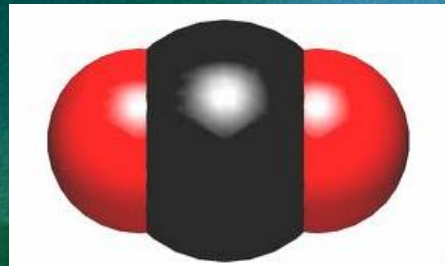
# Alkohol v telesu



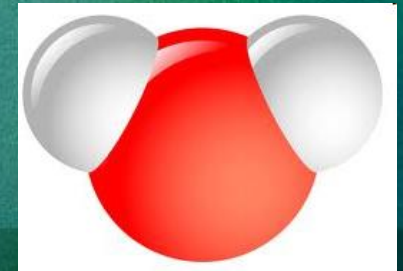
## Razgradnja alkohola:

jetra predelajo 90%, 10% nepredelano – dihala, ledvica, koža

etanol → acetaldehid → acetat



CO<sub>2</sub>



+

H<sub>2</sub>O

# Alkohol in možgani

- alkohol deluje na membrano živčnih celic  
⇒ moti izmenjavo snovi med zun./notr.  
⇒ moti delovanje možganskih prenašalcev (prenos informacij)
- Učinek na možgane – depresiven (pomirjevalen), zavira možgansko aktivnost – odvisen od koncentracije v krvi - (g/kg krvi)

# Faze opitosti

- **0,5 g/kg** - blago motena sposobnost razmišljanja, presojanja; družabnost, razpoloženje, zgovornost.
- **1g/kg** - ↓ motorične sposobnosti (nerodni grobi gibi, zatikajoč govor), ↓ ravnotežje, ↓ sposobnost razmišljanja, presojanja. **Nesposobnost upravljanja motornih vozil!**
- **2g/kg** - močno ovirani gibi, opotekajoča hoja, moten govor, dvojni vid, slaba kontrola čustvovanja, prvi znaki zastrupitve
- **3 g/kg** - zmeden in nerazločen govor, hoja ni več možna, globok spanec

- **4 g/kg** - koma, odpoved možganskega centra za dihanje in srce, smrt. Bruhanje (zadušitev).
- Ob različnih stopnjah zastrupitve pride do motenj v vedenju (agresivnost, samopoškodovalno vedenje, samomor), poškodbe - padci (krvavitev v možgane), podhladitev, prometne nesreče (0.5–0.9 g/kg →→ 10-krat večja verjetnost za nesrečo pri delu)

# Škodljiva (zlo)raba alkohola

- Uživanje v količini ali na način
  - ki presega zmerno pitje
  - možne že okvare zdravja, poškodbe
  - že škodljive socialne posledice
  - pravne posledice (kazni ipd)
  - s pitjem še lahko preneha, a vedenje ponavlja
  - predstopnja odvisnosti
  - nekateri prekinejo brez zdravljenja



# ODVISNOST OD ALKOHOLA

- človek ne zmore prenehati s pitjem alkohola, kljub očitnim škodljivim posledicam
- Posledice na telesnem kot duševnem zdravju, v družinskem in poklicnem življenju
  1. redno uživanje, želja po alkoholu
  2. nezmožnost kontroliranja količine, začetka in prenehanja
  3. odtegnitvene (abstinenčne) težave
  4. povečevanje količine za isti učinek (toleranca)
  5. zanemarjanje drugih aktivnosti in obveznosti
  6. veliko časa za iskanje in uživanje alkohola
  7. tudi kot opijanje preko vikenda

## ● **TELESNA ODVISNOST**

- Telo se prilagodi na prisotnost alkohola (ali druge PAS), ob nenadni prekinitvi pitja ali zmanjšanju vnosa alkohola pa nastane odtegnitveno stanje (abstinenčna kriza)

## ● **PSIHIČNA ODVISNOST**

- Človek ima subjektivni občutek potrebe po alkoholu, da bi dosegel pričakovani učinek lajšanja neprijetnih občutij. Kaže se z izgubo kontrole.

# Razvoj odvisnosti

- **Včasih** – odvisnost veljala za značajsko slabost
  - **Danes** – odvisnost od alkohola (in druge) govorimo o „bolezni odvisnosti“ – bolezen možganov
    - Kar ne pomeni, da posameznik, s svojim vedenjem ne prispeva k razvoju bolezni!
  - Pri razvoju odvisnosti, se prepletajo razni dejavniki:
    - Biološki in psihosocialni

Človek lahko ima biološko nagnjenost k odvisnosti a brez neustreznega življenjskega stila, vpliva okolja do odvisnosti ne bo prišlo.
1. GENETSKI: 30-50% odvisnih ima starše, ki so odvisni
- Deduje se **NAGNJENOST** in **NE ODVISNOST** sama
  - Pomembno za te ljudi – **IZOGIBANJE** alkoholu in drogam!

# Razvoj odvisnosti

## 2. OKOLJE:

- **DRUŽINA:** vedenjski vzorci, vrednote, odnos do okolja in ljudi, tudi alkohola (alkohol kot način reševanja stisk, pozitivna pričakovanja), slabša skrb za otrokove potrebe
- **DRUŽBENO OKOLJE:** kulture brez alkohola, odnos zahodne družbe do alkohola, socioekonomske razmere, mediji (vpliv na mladostnike!)

## 3. OSEBNOSTNI, PSIHOLOŠKI:

- sposobnost reševanja čustvenih težav in stisk (alkohol kot zdravilo za žalost, pomanjkanje samozavesti...)
- vedenjski vzorci se utrdijo
- starost ob pričetku uživanja alkohola – vedenjski vzorci, razvoj možganov (4x več odvisnosti, če začetek pri 14.letu)

# Faze v razvoju odvisnosti

## 1. predalkoholna faza:

- pričetek uživanja alkohola, spoznavanje učinkov, opijanje, občutki krivde, naraščanje tolerance

## 2. kritična faza:

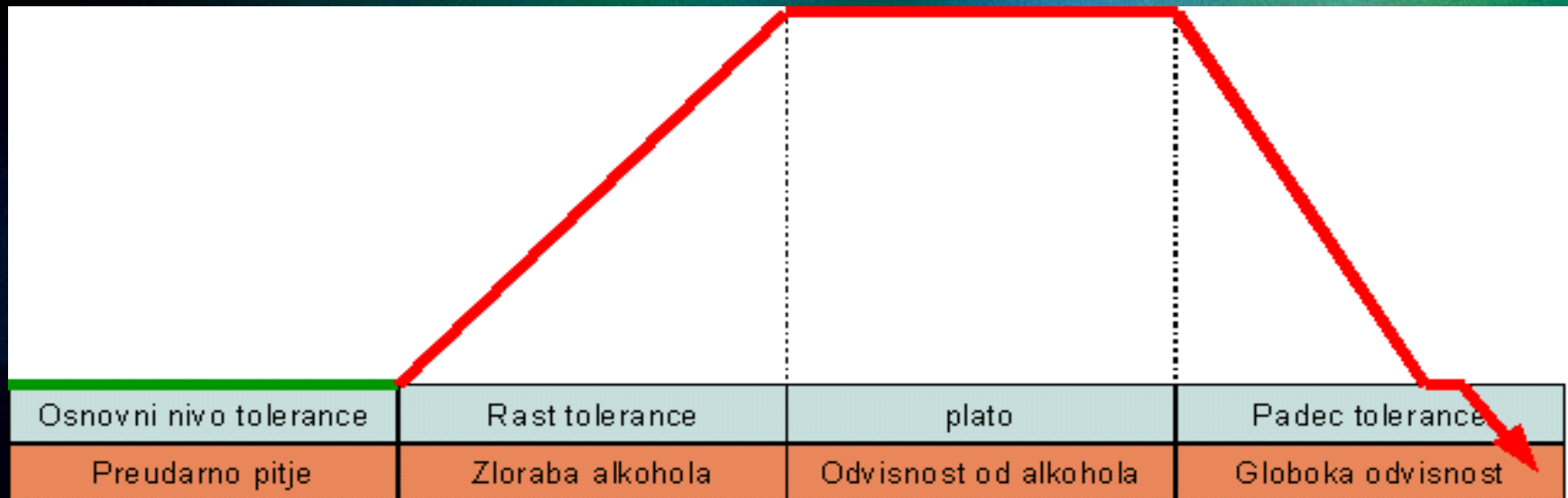
- izguba kontrole, spremembe vedenja in življenjskih navad, poskusi abstinence, zdravstvene posledice, visoka toleranca

## 3. kronična faza:

- močna odvisnost, pogosto opijanje, odtegnitvene težave, toleranca pada, zdravstvene posledice, osebno propadanje, socialne posledice – izguba položaja, dno.

# Razvoj tolerance

- Je sposobnost telesa, da razgradi določeno količino alkohola
- Ob stalnem prekomernem vnosu alkohola – jetra povečajo delovanje encimov, da lahko razgradijo ves alkohol → telo lahko naprej opravlja funkcije (človek pa mora spiti več, če hoče biti opit)
- Toleranca ne narašča v nedogled – doseže plato
- Kasneje toleranca pada zaradi okvare jeter



# Odtegnitveno stanje

- Če odvisen človek preneha piti – telo ne zmore v kratkem času nazaj na običajno stanje ⇒ odtegnitveni znaki
- Odtegnitveni znaki, lahko privedejo do delirija
- Odtegnitveno stanje se prične nekaj ur do nekaj dni po prekinitvi vnosa alkohola in večinoma mine samo od sebe.
- Delirij je zelo nevarno stanje, možna smrt, potrebna hospitalizacija
- Dodaten zaplet odtegnitve so lahko epileptični napadi (12-48 ur) po prekinitvi pitja, običajno mine sam od sebe po nekaj minutah.
- Alkoholna halucinacija: prisluhi in prividi, blodnje (pogosto ljubosumnostne – motnje erekcije, partner spolnost zavrača zaradi opitosti, zanemarjenosti, agresivnosti... Bolnik to tolmači po svoje).
- Motnje spomina:
  - Kratkotrajna izguba – zaradi zastrupitve z alkoholom
  - Trajna izguba – okvara kratkoročnega spomina (pomanjkanje vitamina B1)
  - Alkoholna demenca – jasnega vzroka še ne poznamo, demenca je neozdravljiva
- Motnje razpoloženja: pogosto odvisnik razvije depresijo ⇒ samomor 20%

# Socialne posledice

## Družina:

- V začetni fazi skriva pred družino  $\Rightarrow$  potreba po alkoholu se veča, manj časa z družino, več izgovorov za odsotnost, drugi partner prevzema družinske obveznosti nase, družina opazi spremembe, odvisnik vse težje opravičuje odsotnost – laži postanejo stalnica  $\Rightarrow$  otroci se učijo laganja in nesprejemanja odgovornosti – prevzemanje vzorcev.
- Odvisnika se redko prepriča v zdravljenja, ponavadi družina obupa – prilagoditev situacije  $\Rightarrow$  zagovarjanje odvisnika pred okolico
- Nasilje odvisnika družina prikriva saj je to sramotno za družino, neodvisni partner prevzame vse naloge družine, odvisni se počuti manjvreden.
- Neodvisni partner grozi z ločitvijo a v večini tega ne izvede, odvisniku pa s tem daje zgolj moč za nadaljevanje.



## Delo:

- na začetku odvisnosti delo in delovna sposobnost ni bistveno okrnjena. Odvisnik pazi da ni vinjen v službi, popiva v prostem času ⇒ kasneje pa lahko pije tudi na delovnem mestu (v poklicih kjer je manj nadzora, pivske navade v delovnem timu – terensko delo, železnice, gostinstvo, gradbeništvo).
- Zaradi telesne odvisnosti ne zdrži brez alkohola med delovnim časom, ali se ne uspe strezniti pred začetkom dela
- Posledice na delovnem mestu: slabo opravljeno delo, delovne nesreče, poškodbe na delu, medsebojni odnosi se slabšajo, bolniški staleži odvisnika pa vplivajo tudi na izpad dohodka in ekonomske škode v podjetju
- Nadrejeni najpogosteje soočijo odvisnika z odvisnostjo

## Pravne posledice:

- Odvisniki ne upoštevajo pravnih norm in pravil v družbi (najpogosteje prometni prekrški, prometne nesreče...)
- Drugi pogosti vzrok za pravne zaplete je agresivno vedenje (žrtve so večinoma svojci - vsakeršno nasilno vedenje je družbeno in moralno nesprejemljivo. Tako si odvisnik prisluži številne kazenske sankcije; denarne, prepoved prebliževanja ter zaporne kazni.
- Pravne posledice prizadanejo vso družino - če pijeta oba starša  $\Rightarrow$  odvzem otroka – rejniška družina
- K vsemu lahko dodam še razgrajanje v javnosti, povzročanje materialne škode, drugi prekrški.

# Osebnostne spremembe pri odvisnikih

- Vedenje ⇒ motivirano, usmerjeno k cilju. Cilje si izbiramo sami na podlagi svojih interesov, želja in potreb.
- Odvisniku se te potrebe, interesi izrazito zožajo (ostane le en cilj – uživanje alkohola) vse prilagaja temu v fazi globoke odvisnosti pa tudi okrevanju po vsakodnevnem opijanju
- Zaradi psihične in telesne odvisnosti bo odvisnik naredil vse da zadovolji potrebo po alkoholu takoj. Vse ostalo je drugotnega pomena (partner, otrok, delo, pravni predpisi, družbene norme)
- Vedenjske in osebnostne lastnosti odvisnika:
  - Potreba po takojšnji zadovoljitvi potreb
  - Slaba kontrola impulzov
  - Nezmožnost razumeti potrebe in čustva drugih
  - Izguba stika s soljudmi
  - Neodgovornost in zanikanje težav

# Spremembe v osebnosti odvisnega človeka

## 1. Izguba stika s svetom:

- Alkohol povzroči moteno čutenje – malo vtisov

## 2. Zmanjšanje zanimanja:

- Sprva se odreče odvisnik aktivnostim, ki terjajo več napora. Kasneje upusti še ostale.

## 3. Zaostajanje za vrstniki:

- Zaostaja na vseh ravneh, najbolj očitna je ekonomska raven, medosebnem, poklicnem, kulturnem

## 4. Sebično ravnanje:

- Pijača vse bolj pomembna terja vse več časa, energije, denarja – kljub temu, če družina finančno težko shaja.
- Občutek za potrebe drugih izgubi – pomembne so njegove potrebe

# Spremembe v osebnosti odvisnega človeka

## 5. Izguba čuta za odgovornost:

- Odvisen postaja vse bolj neodgovoren tako doma kot v službi
- Postaja vse bolj neodgovoren od sebe in drugih

## 6. Nagnjenost k lažem:

- Sprva se laži uporaabijo za prikrivanje odvisnosti, kasneje postane toliko ukoreninjeno, da je laž navada oz. način vedenja. Soočanje z lažmi ponavadi ne prinese sprememb.

## 7. Otopelost čustev:

- Odvisen človek je čustveno otopel in brezčuten, ne zmore prepoznati ali razumeti čustev drugih. Z nadaljnim opijanjem pa preneha prepoznavat svoja čustva; ne prepozna niti žalosti niti veselja, ali pa so njegovi čustveni odzivi nepristni.

# Obrambni mehanizmi

## 1. Zanikanje:

- Lastnih težav, ki jih človek težko sprejme

## 2. Zmanjševanje:

- Težave zminimalizira, kot da niso tako izrazite in resne

## 3. Racionalizacija:

- Iskanje racionalnih razlogov, ki opravičujejo odvisno vedenje (prazniki, rojstni dnevi...)

## 4. Projekcija:

- Svoje notranje impulze doživlja od zunaj in od drugih

## 5. Drobljenje ali fragmentacija:

- Svoje vedenje razdrobi in predstavlja zgolj na prijetne in lepe trenutke

# Obrambni mehanizmi

## 6. Čudoviti spomini:

- Odvisnik opisuje svoje vedenje v lepši luči, kot je resnično bilo. Izpusti vse kar je bilo slabega.

## 7. Odprti boj ali manipulacija:

- Ko odpovedo druge obrambe, pritiski pa so vse večji se prične boriti proti spremembi. Pri tem lahko uporabi nasilje. Ali pa obljubi in abstiniira ko se pritisk okolice umiri, nadaljuje s starim vzorcem.

Jernej Ferme,  
spec. Gestalt psihoterapije

*Hvala za vašo  
pozornost*