

INFORMACJA DLA OSÓB ZANIEPKOJONYCH SWOIM PICIEM

Sytuacja pandemii sprzyja zwiększonemu spożyciu alkoholu. Do sięgania po alkohol skłania przedłużająca się sytuacja wysokiego poziomu napięcia powodowanego lękiem o zdrowie i życie własne i swoich bliskich, niepokojem o pracę, zarobki a tym samym zaspokojenie podstawowych potrzeb życiowych, izolacją, ograniczeniem wolności, kontaktów z ludźmi, niepokojem o przyszłość, zburzeniem trwałych schematów funkcjonowania, nawyków, rytuałów



Zwiększone spożywanie alkoholu rodzi problemy zdrowotne i społeczne (obniżenie odporności organizmu, urazy fizyczne, obniżenie nastroju, zaburzenia adaptacyjne, przemoc, zachowania ryzykowne, również te, które sprzyjają zakażeniom, itp), które trudniej teraz rozwiązywać z racji ograniczenia dostępności pomocy medycznej i psychologicznej



Problemowe spożywanie alkoholu zwiastuje wiele możliwych do zaobserwowania sygnałów:

- Zwiększa się częstotliwość spożywania alkoholu.
- Wzrasta ilość alkoholu wypijanego jednorazowo oraz łącznie w ciągu tygodnia, miesiąca.
- Picie staje się lekarstwem na poprawę nastroju, na stres, smutek, samotność, lęk, złość.
- Coraz częściej spożywanie alkoholu kończy się upiciem, złym samopoczuciem, zatruciem.
- Używanie alkoholu staje się sposobem usuwania przykrych skutków poprzedniego picia (tzw. „klinowanie”).
- Pojawiają się „urwane filmy” – trudności w przypominaniu sobie, co się działo poprzedniego dnia w sytuacji picia, mimo że osoba będąca pod wpływem alkoholu była aktywna, to nie pamięta, co robiła, mówiła, co się z nią działo.
- Alkohol spożywany jest w nieodpowiednich sytuacjach: w czasie pracy czy nauki, opieki nad dziećmi, pomimo chorób wykluczających spożywanie alkoholu, w okresie ciąży i karmienia piersią, itp.
- Pojawiają się negatywne konsekwencje nadużywania alkoholu (zdrowotne, społeczne, psychologiczne, finansowe), a mimo to picie jest kontynuowane.
- Otoczenie sygnalizuje zaniepokojenie picciem i próbuje skłonić osobę pijącą do ograniczenia ilości i częstości spożywania alkoholu (najczęściej są to bliscy – rodzina, przyjaciele, którym zależy na osobie pijącej), a odpowiedzią osoby pijącej jest minimalizowanie problemu (nic się nie dzieje), racjonalizowanie picia (przedstawianie licznych powodów nadużywania alkoholu), unikanie rozmów o picciu, obwinianie otoczenia, agresja.



Jeśli jesteś zaniepokojony/zaniepokojona swoim picciem, możesz o tym porozmawiać:

- Zadzwoń do dowolnej poradni leczenia uzależnienia od alkoholu: spis telefonów poradni znajduje się na stronie internetowej <http://www.parpa.pl/index.php/placowki-lecznictwa>

- Skorzystaj z możliwości autodiagnozy oraz indywidualnej osobistej pracy nad ograniczeniem picia za pomocą platformy internetowej oraz aplikacji <https://e-pop.pl/>
- Skontaktuj się telefonicznie z punktem informacyjno-konsultacyjnym działającym w gminie/mieście, dowiedz się czy możesz uzyskać tam wsparcie i w jakiej formie (spotkanie bezpośrednio, telefonicznie, online)
- Skorzystaj z telefonicznej pomocy psychologicznej Fundacji Vis Salutis dla osób dotkniętych skutkami COVID-19 (tel. 888-960-980, 888-900-980 codziennie w godzinach 10:00-18:00)

INFORMACJA DLA OSÓB BĘDĄCYCH W TRAKCIE LUB PO LECZENIU PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH

Pandemia powoduje przewlekły stres i wysoki poziom napięcia, może zatem podwyższać ryzyko nawrotu czynnego uzależnienia. Placówki leczenia uzależnienia prowadzą nadal terapię uzależnienia od alkoholu, choć musiały dostosować się do sytuacji epidemicznej, co oznacza zmianę formy kontaktu z pacjentami z bezpośredniego na telefoniczną lub online. Podobnie działają grupy samopomocowe i punkty konsultacyjne.



- Jeśli jesteś w trakcie leczenia uzależnienia w poradni terapii uzależnienia od alkoholu masz możliwość kontynuacji terapii. W czasie trwania pandemii zalecane są wizyty telefoniczne/online. Szczegółowe informacje o formie udzielania usług terapeutycznych w danej poradni uzyskasz kontaktując się telefonicznie z wybraną poradnią. Dane teleadresowe placówek leczenia uzależnień znajdziesz pod linkiem: <http://parpa.pl/index.php/placowki-lecznictwa>
- Jeśli nie korzystałeś jeszcze z usług terapeutycznych w poradni terapii uzależnienia od alkoholu, ale wpisany jesteś w kolejkę oczekujących i masz wyznaczony termin pierwszej wizyty, będziesz miał możliwość odbycia tej wizyty w poradni lub przez telefon/online W czasie trwania pandemii zalecane są wizyty telefoniczne/online. Szczegółowe informacje o formie udzielania usług terapeutycznych w danej poradni uzyskasz kontaktując się telefonicznie z wybraną poradnią.
- Możesz skontaktować się z punktem informacyjno-konsultacyjnym działającym w gminie/mieście i dowiedzieć się czy możesz uzyskać tam wsparcie i o dostępną aktualnie formę wsparcia (spotkanie bezpośrednio, telefonicznie)
- Możesz skorzystać z infolinii lub dyżuru online Anonimowych Alkoholików (tel. 801 033 242, https://www.aa.org.pl/main/contact_aa1.php), możesz też dołączyć do mitingu AA on-line <https://aa24.pl/pl/mitynki-on-line>.
- Skorzystaj z telefonicznej pomocy psychologicznej Fundacji Vis Salutis dla osób dotkniętych skutkami COVID-19 (tel. 888-960-980, 888-900-980 codziennie w godzinach 10:00-18:00)
- Możesz również skorzystać z jednej z następujących internetowych możliwości wsparcia dla osób uzależnionych:
 - Platforma internetowa oraz aplikacja: www.hh24.pl
 - Platforma internetowa oraz aplikacja: www.nalogometr.pl

INFORMACJA DLA CZŁONKÓW RODZIN OSÓB PIJĄCYCH PROBLEMOWO

Sytuacja pandemii może zaostrzać i uwypuklać problem nadużywania alkoholu przez osoby bliskie. Mimo charakterystycznych dla aktualnej sytuacji epidemicznej ograniczeń bezpośrednich kontaktów z klientami instytucje świadczące pomoc rodzinie z problemem alkoholowym funkcjonują i można się do nich zwrócić z prośbą o rozmowę i poradę.



- Jeśli nie korzystałaś/nie korzystałeś jeszcze z usług poradni terapii uzależnienia od alkoholu z powodu picia bliskiej Ci osoby, zadzwoń do poradni w okolicy Twojego zamieszkania i dowiedz się o możliwość umówienia wizyty i jej formę. Dane teleadresowe placówek leczenia uzależnień znajdziesz pod linkiem: <http://parpa.pl/index.php/placowki-lecznictwa>
- Jeśli jesteś w trakcie terapii „współuzależnienia” w poradni terapii uzależnienia od alkoholu, będziesz miała/miał możliwość kontynuacji terapii. W czasie trwania pandemii zalecane są wizyty telefoniczne/online. Szczegółowe informacje o formie udzielania usług terapeutycznych w danej poradni uzyskasz kontaktując się telefonicznie z wybraną poradnią.
- Możesz skontaktować się z punktem informacyjno-konsultacyjnym działającym w gminie/mieście i dowiedzieć się czy możesz uzyskać tam wsparcie i o dostępną aktualnie formę wsparcia (spotkanie bezpośrednio, telefonicznie)
- Możesz skorzystać z telefonicznej pomocy psychologicznej Fundacji Vis Salutis dla osób dotkniętych skutkami COVID-19 (tel. 888-960-980, 888-900-980 codziennie w godzinach 10:00-18:00)
- Skorzystaj z internetowej formy mitingu grupy samopomocowej Al-Anon <https://al-anon.org.pl/mityngi-polskojezyczne-internetowe/>
- Możesz skorzystać z internetowej możliwości wsparcia dla bliskich osób uzależnionych: www.hh24.pl