

Instytut Amity

Radzenie sobie z ryzykownym picciem alkoholu



KAPITAŁ LUDZKI
CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA!



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Materiały na szkolenie współfinansowane ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego
Działanie 7.2.1. POKL, Nr 07.02.01-14-203/09

Instytut „Amity”
– Jacek Morawski – Badania naukowe, edukacja i doradztwo
✉ Skr. poczt 15,
00-975 Warszawa 150
(+48 662 217 397)
www.amity.pl
www.agresja.pl

Autor: Ewa Joanna Morawska

Projekt okładki: PanDawer

Publikacja jest dystrybuowana bezpłatnie

Spis treści

Używanie alkoholu ma znaczenie dla zdrowia	4
Dlaczego warto radzić sobie z ryzykownym piciem	5
Co mogę zyskać	7
Ile piję?	10
Liczę, ile piję	10
Tygodniowe średnie spożycie alkoholu wśród mężczyzn i kobiet	11
Liczenie ilości alkoholu	12
Liczba porcji alkoholu w niektórych napojach	13
Moje zwykłe tygodniowe spożycie alkoholu	14
Co oznacza moja tygodniowa konsumpcja alkoholu?	15
Przygotowanie do zmniejszenia picia	17
Dziesięć sposobów zmniejszenia picia	21
Nie ryzykuję	25
Dodatkowe informacje	25
Mój tygodniowy dzienniczek picia (1)	26
Mój tygodniowy dzienniczek picia (2)	27
Mój tygodniowy dzienniczek picia (3)	28
Mój tygodniowy dzienniczek picia (4)	29
Notatki	30

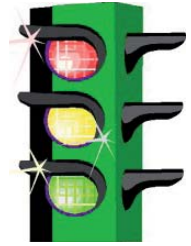
Używanie alkoholu ma znaczenie dla zdrowia

Z tej broszury dowiem się, jak mogę poprawić swoje zdrowie dzięki zmniejszeniu ilości wypijanego alkoholu. Nie jest to broszura o całkowitej abstynencji. Mówi ona o tym, jak się nauczyć używania alkoholu w taki sposób, żeby cieszyć się przyjemnościami życia i unikać szkód, jakie picie może powodować w rodzinie, pracy, życiu społecznym i zdrowiu.

Zalecenia zawarte w tej broszurze stosują wszyscy, którzy chcą być pewni, że alkohol nie stanie się problemem w ich życiu. Nie stosuję jej, jeżeli jestem abstynentem lub alkoholikiem. Jeżeli po przeczytaniu tej broszury będę pił odpowiedzialnie, będzie to jedna z najlepszych inwestycji dla mojego lepszego życia i zdrowia. Zastosuję wskazówki z tej broszury, aby odnieść sukces w życiu.



Dlaczego warto radzić sobie z ryzykownym piciem



Wyobrażam sobie, że przed przejściem na jezdni świeci żółte, ostrzegawcze światło. Zatrzymuję się, aby bezpiecznie przejść przez jezdnię. Czekam na zielone i przechodzę.

Im więcej piję, tym więcej mam kłopotów w domu, w pracy, w życiu społecznym i ze zdrowiem. Osobom, które dużo piją, częściej zdarzają się wypadki, utrata pracy, ubóstwo, bóle głowy, złe samopoczucie, trudności w koncentracji i kłopoty ze snem. Nie muszę tu wspominać przeżytych albo zasłyszanych skutków upicia się, 'urwania filmu', kaca, konfliktów z rodziną, przyjaciółmi, przełożonymi.

Picie dużych ilości alkoholu może zabić. Corocznie w Polsce około 1800 osób umiera z powodu ostrego zatrucia alkoholem, a około 700 ponosi śmierć w wypadkach drogowych po użyciu alkoholu.

Zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu, podobnie jak ograniczenie kalorii dla zachowania zdrowej wagi ciała, jest jednym z najważniejszych sposobów ochrony mojego zdrowia. Co więcej, zależy to całkowicie ode mnie. Zmniejszenie picia pozwoli mi poczuć się lepiej i lepiej kierować swoim życiem. Wiele osób, które już zmniejszyły swoje picie, cieszy się poprawą we wszystkich obszarach swojego życia.

Wskutek picia dużych ilości alkoholu mogą powstawać szkody dla zdrowia, takie jak:

- **następstwa ostrego stanu nadużycia alkoholu:** nietrzeźwość, krótkotrwałe zakłócenie równowagi, myślenia i oceny sytuacji, złe samopoczucie, wymioty, bóle żołądka, wypadek, uraz fizyczny, narażenie na zamarznięcie lub przegrzanie, zatrzymanie przez policję lub w izbie wytrzeźwień;
- **następstwa długotrwałego picia intensywnego:** długotrwałe ograniczenia funkcjonowania społecznego i kontroli psychicznej, ograniczenie zdolności do pracy, niedożywienie, wypadki, zaostrzenie przebiegu chorób, uszkodzenie wątroby, zespół uzależnienia od alkoholu;
- **prawdopodobne okoliczności towarzyszące:** utrata zdrowia, rozbitcie rodziny, utrata przyjaciół, utrata pracy, pozbawienie wolności;
- **problemy rodzinne:** konflikty małżeńskie, utrata szacunku do pijącego członka rodziny, niedostatek, trudności rozwojowe dzieci, trudności szkolne u dzieci, konflikty z prawem.

Zastanawiam się, czy któreś z tych problemów zdarzyły się mnie lub w mojej rodzinie. Poszukam więcej informacji na te tematy, które szczególnie mnie interesują, lub na te, które bezpośrednio mnie dotyczą.

Tematy, które szczególnie mnie interesują i które bezpośrednio mnie dotyczą:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co mogę zyskać



Jest co najmniej dziesięć dobrych powodów ograniczania picia. Zmniejszenie ilości wypijanego alkoholu oznacza:

1. Poprawę samopoczucia, zwiększenie poczucia kontroli nad własnym życiem

Jak bardzo zależy mi na tym. Oceniam w skali od 1 (wcale) do 10 (bardzo):

.....

.....

.....

2. Zwiększenie koncentracji, trzeźwego myślenia

Jak bardzo zależy mi na tym. Oceniam w skali od 1 (wcale) do 10 (bardzo):

.....

.....

.....

3. Więcej czasu i energii dla czynności nie związanych z piciem

Jak bardzo zależy mi na tym. Oceniam w skali od 1 (wcale) do 10 (bardzo):

.....

.....

.....

4. Mniej konfliktów w rodzinie, pracy, urzędach. Łatwiejsze załatwianie swoich spraw

Jak bardzo zależy mi na tym. Oceniam w skali od 1 (wcale) do 10 (bardzo):

.....
.....
.....

5. Mniejsze ryzyko wypadków i zachorowań

Jak bardzo zależy mi na tym. Oceniam w skali od 1 (wcale) do 10 (bardzo):

.....
.....
.....
.....

6. Lepszy sen i mniejsze zmęczenie w ciągu dnia

Jak bardzo zależy mi na tym. Oceniam w skali od 1 (wcale) do 10 (bardzo):

.....
.....
.....
.....

7. Mniej kaca, bólów głowy i problemów z żołądkiem

Jak bardzo zależy mi na tym. Oceniam w skali od 1 (wcale) do 10 (bardzo):

.....
.....
.....

8. Bardziej satysfakcjonujące życie seksualne

Jak bardzo zależy mi na tym. Oceniam w skali od 1 (wcale) do 10 (bardzo):

.....

.....

.....

.....

.....

9. Zmniejszenie ryzyka nadwagi

Jak bardzo zależy mi na tym. Oceniam w skali od 1 (wcale) do 10 (bardzo):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10. Więcej pieniędzy. Policzę, ile kosztował mnie alkohol w minionym miesiącu.

Jak bardzo zależy mi na tym. Oceniam w skali od 1 (wcale) do 10 (bardzo):

.....

.....

.....

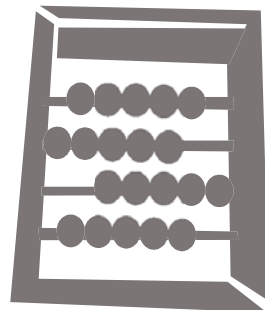
.....

.....

.....

Ile piję?

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, ile piją i kiedy się zatrzymać. Zaczynam od zapisywania „porcji” wypijanego piwa, wina, wódek, drinków itp. i obliczam swoją średnią tygodniową.



Liczę, ile piję

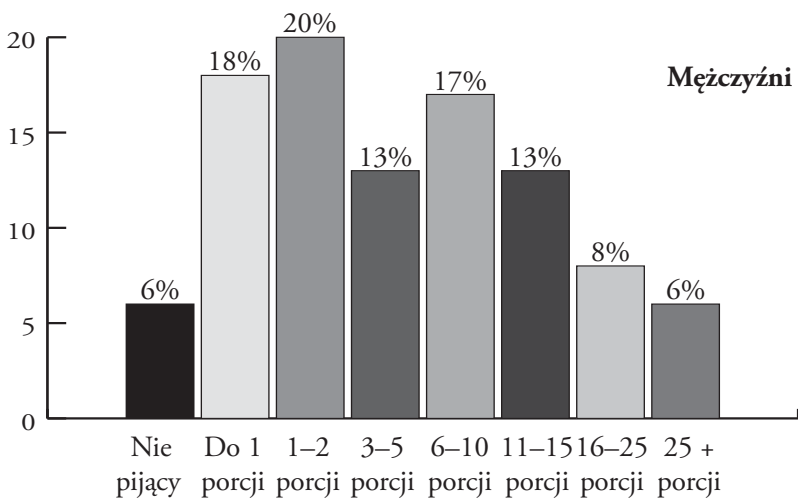
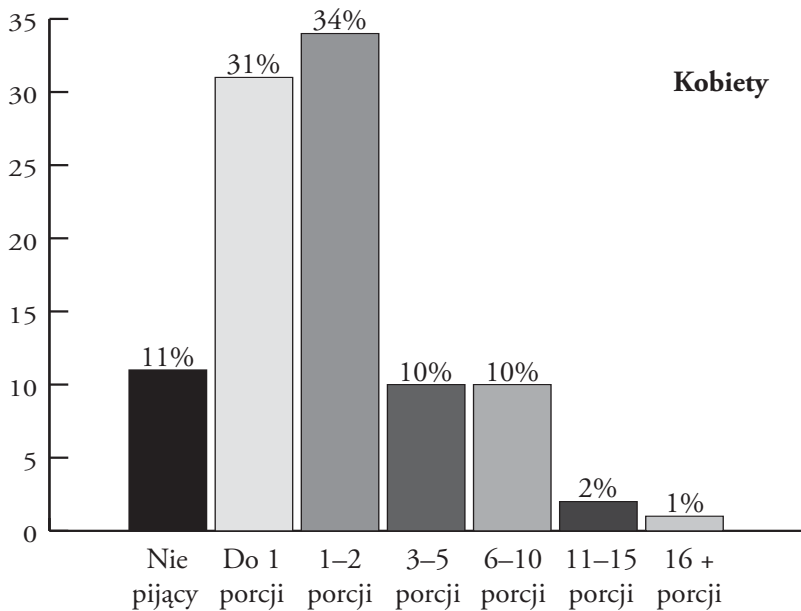
Na stronie 13 pokazano, jaka ilość napoju alkoholowego (piwa, wina lub wódki) zawiera jedną porcję alkoholu. Liczę 1 porcję za każdą pięćdziesiątkę wódki, szklaneczkę wina lub duże piwo. Pamiętam, żeby napoje mocniejsze, niż przeciętne, liczyć mniej więcej podwójnie. Zwykle mocniejsze od przeciętnych są wina domowej produkcji, samogon itp.

Wypełnienie dzienniczka picia na stronach od 26 do 29 pozwoli mi zbadać,

ile alkoholu wypijam w tygodniu i miesiącu. Prowadzę zapisy codziennie, zapisując dni bez alkoholu jak i wszystkie spożywane napoje alkoholowe w pozostałych dniach. Co tydzień sumuję liczbę porcji i porównuję z wykresem na stronie 11.

Zapisuję także, kiedy i gdzie oraz z kim piję. Te zapisy dostarczą mi wiedzy o moim indywidualnym stylu picia i jego zmianach.

Tygodniowe średnie spożycie alkoholu wśród mężczyzn i kobiet



Liczenie ilości alkoholu

1 porcja to

1 "małe" (0,3 litra) piwo 5,8%



1 kieliszek "pięćdziesiątka" (50 ml) wódki 40%



1 "szklaneczka" (100 ml) wina 18%



5 puszek (0,3 litra) piwa "bezalkoholowego" 1,2%



Liczba porcji alkoholu w niektórych napojach

Rodzaj napoju alkoholowego	Liczba porcji
1 butelka lub puszka (0,5 litra) piwa Bosman Strong lub Magnum 8,1%	2
1 puszka (0,5 litra) piwa Bosman Specjal 6,8%	1,5
1 butelka (0,35 litra) piwa Żywiec 5,8%	1
1 puszka (0,33 litra) piwa Żywiec 5,8%	2
1 butelka (0,5 litra) piwa Lech Premium 5,3%	1,5
1 butelka (0,5 litra) piwa EB mocne 7,0%	2
1 puszka (0,5 litra) piwa "10,5" 5,7%	1,5
1 butelka (0,75 litra) wina Keleris 18%	7
1 butelka (1 litr) wina Ciociosan Verouth 17,5%	9
1 butelka (0,75 litra) wina Cambros Białe 12%	4,5
1 butelka (0,5 litra) wódki "Pół litra" lub Absolut 40%	10
1 butelka (0,75 litra) wódki Premium lub Wyborowej 40%	15
1 butelka (0,5 litra) wódki Wyborowej 45%	11

Wpisz dane dla swoich ulubionych napojów:

.....
.....
.....
.....
.....

Moje zwykłe tygodniowe spożycie alkoholu



A. Ile jest zwykle takich dni w tygodniu,
kiedy piję jakiegokolwiek ilości alkoholu?

B. Ile w takim dniu zwykle wypijam:

1. butelek (puszek) piwa

2. kieliszków (około 100 ml) wina,
włączając w to wino domowe

3. kieliszków (w "pięćdziesiątkach")
wódki lub innych mocnych napojów

4. innych napojów (określam miarę i moc napoju,
przeliczam na porcje)

Sumuję wyniki B pkt. 1+2+3+ 4

Obliczam swoje tygodniowe spożycie alkoholu mnożąc A przez sumę B:

A (.....) razy suma B (.....) =

Co oznacza moja tygodniowa konsumpcja alkoholu?



Mężczyźni 0 porcji i kobiety 0 porcji tygodniowo

Nie piję alkoholu i nie ryzykuję szkodliwych następstw picia. Trzymam tak dalej. Zastanawiam się, co innego mogę ulepszyć w swoim życiu.

Mężczyźni 1–5 porcji, kobiety 1–2 porcji tygodniowo

Światło zielone. Jeżeli taka liczba porcji jest rozłożona w tygodniu, to związane z picciem ryzyko dla mojego stylu życia i zdrowia jest prawdopodobnie małe. Nie zwiększam ilości wypijanego alkoholu ponad dotychczasową. Pamiętam, że im mniej piję, tym jest lepiej dla mojego zdrowia. Biorę pod uwagę, że dla niektórych osób nawet małe ilości alkoholu mogą być za duże. Są sytuacje, w których picie jakichkolwiek ilości alkoholu jest niebezpieczne. Na przykład przed i w czasie pracy, przed kierowaniem pojazdami czy używaniem niektórych leków. Małżonkowie zamierzający mieć dziecko powinni ograniczyć picie do jednej porcji tygodniowo, lub okresowo zaprzestać picia. Kobiety w ciąży i w okresie karmienia piersią nie powinny pić wogóle.

Mężczyźni 6–10 porcji, kobiety 3–5 porcji tygodniowo

Światło ciągle zielone, ale lada moment może zmienić się na żółte, ostrzegawcze. U osób tak pijących ryzyko wypadku po użyciu alkoholu lub kłopotów w pracy jest znacząco wyższe, niż w poprzedniej grupie, ale ciągle akceptowane przez wielu pijących.

Mężczyźni 11–15 porcji, kobiety 6–10 porcji tygodniowo

Ostrzegawcze żółte światło. Takie picie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem dla zdrowia. Prawdopodobnie piję już za dużo. Mogę mieć – częściej niż mniej pijący – kłopoty w domu i w pracy, mogę być narażony na wypadek, udział w awanturze, na zachorowania. Ryzykowna jest zwłaszcza nietrzeźwość i upijanie się. Dalsze picie w takich ilościach prowadzi do coraz większych kłopotów. Zmniejszam ilość wypijanego alkoholu.

Mężczyźni 16 porcji lub więcej, kobiety 11 porcji lub więcej tygodniowo

Światło czerwone. Dalsze picie alkoholu w takich ilościach naraża mnie na wiele kłopotów: wypadki, szkody w domu i w pracy oraz uzależnienie. Takie picie pogorszy moją sytuację rodzinną, pozycję społeczną i może prowadzić do konfliktów w pracy i konfliktów z prawem. Także moje samopoczucie i zdrowie będzie się pogarszać. Zmniejszam ilość wypijanego alkoholu. Nie będę przekraczać 10 porcji tygodniowo, jeżeli jestem mężczyzną i 5 porcji, jeżeli jestem kobietą.

Moje tygodniowe spożycie alkoholu oznacza:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

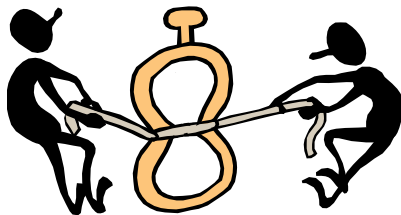
.....

.....

.....

.....

Przygotowanie do zmniejszenia picia



1. Wybieram jeden z najbliższych dni, od którego zacznę zmniejszać używanie alkoholu. Wybieram dzień, w którym nie przewiduję większych stresów.

Wybrany dzień to data:

.....

2. Określam swój tygodniowy limit "porcji" alkoholu, którego nie będę przekraczać. Mogę stopniowo zmniejszać picie w okresie kilku tygodni. Mogę także zdecydować się na całkowite odstawienie alkoholu (zero porcji).

Mój pożądaný limit to nie więcej niż porcji alkoholu tygodniowo.

3. Planuję podjęcie dodatkowych zajęć, niewiązanych się z piciem. Ode mnie zależy, co chcę robić. Ważne, żebym robił/robiła to, co lubię, bez alkoholu. Może to być np. poszukiwanie pracy, udział w kursach i zajęciach aktywizacyjnych, podjęcie wolontariatu, wyjście do kina, malowanie, remont mieszkania, majsterkowanie, przygotowywanie oryginalnych potraw, opieka nad cudzymi dziećmi, robótki ręczne, kurs doskonalący: np. nauka szycia, komputera, języki obce, spacer z dziećmi, zapisanie się do biblioteki publicznej.

Moje dodatkowe zajęcia to:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Prowadzę dzienniczek picia, aby ustalić, w jakim czasie, gdzie i z kim piję więcej niż zwykle. Może się okazać, że piję więcej dla zmiany nastroju, np. gdy jestem zmęczony/ zmęczona, w stresie lub, gdy odczuwam niepokój. Przygotowuję się na takie sytuacje i planuję swoje zajęcia inaczej, niż dotychczas.

Zmieniam plan swoich zajęć:

Dotychczas	Jak chcę to zmienić
Czas picia:	
Miejsce picia:	
Towarzystwo picia:	

5. Namawiam drugą osobę, żeby także zmniejszyła swoje picie. Będziemy mogli sobie naprawdę wzajemnie pomagać.

Do zmniejszenia picia namówię

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Powiem wszystkim bliskim, rodzinie i znajomym oraz każdemu, kto częstuje mnie alkoholem, że obecnie ograniczam ilości wypijanego alkoholu i powiem też, od kiedy. Poproszę ich, żeby mi w tym pomogli.

Jak powiem, że ograniczam picie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak poproszę o pomoc?

.....

.....

.....

.....

.....

7. Jeżeli najczęściej piję w domu, znajduję różne alternatywy dla napojów alkoholowych – na przykład piwo czy wino bezalkoholowe, napoje owocowe czy wody mineralne, takie, jakie lubię najbardziej. Jeżeli piję w lokalu czy w pubie, wybieram napój niskoalkoholowy lub bezalkoholowy.

Moje alternatywy dla napojów alkoholowych:

.....

.....

.....

.....

.....

8. Myślę o swoich pozytywnych powodach dla zmniejszenia picia i o korzyściach, jakie z tego wynikają. Podejmuję mocne postanowienie i wierzę, że na pewno osiągnę sukces.

Moje pozytywne powody dla zmniejszenia picia:

.....

.....

.....

.....

.....

Moje korzyści ze zmniejszenia picia:

.....

.....

.....

.....

.....

Dziesięć sposobów zmniejszenia picia



1. Prowadzę dzienniczek picia

Pomoże mi on kontrolować używanie alkoholu i utrzymać się w zaplanowanym limicie. Pomoże mi on także przekonać się, w jakim czasie i w jakich sytuacjach piję więcej – jeżeli trzeba, zmienię swoje plany tak, aby zmniejszyć ryzyko.

2. Utrzymuję się w swoim limicie

Wyznaczam sobie realistyczny limit "porcji" alkoholu w tygodniu – i nie przekraczam go pod żadnym pozorem. Wyznaczam takie limity dla poszczególnych okazji, takich, jak przyjęcia czy lokal gastronomiczny.

Mój realistyczny limit porcji alkoholu w tygodniu:

.....

.....

.....

3. Uważam w domu

Najwięcej alkoholu ludzie piją w domu, zwłaszcza podczas spotkań w rodzinie, ze znajomymi i na przyjęciach. Podejmuję kroki, aby nie przekraczać swojego limitu. Unikam picia zaraz po powrocie do domu z pracy lub z miasta: poszukuję innych form relaksu.

Co powiem lub zrobię żeby nie przekraczać swojego limitu w domu:

.....

.....

.....

4. Mówię "nie"

Nie pozwalam, aby inni zmuszali mnie do picia, zachęcając: "Wypij jeszcze jednego" albo "Jeszcze jeden mały kieliszek na pewno Ci nie zaszkodzi". Nie ma nic złego, jeżeli poproszę o napój bez alkoholu, lub będę pić mniej, niż inni.

Co powiem lub zrobię, gdy inni będą zmuszać mnie do picia:

.....
.....
.....

5. Unikam "kolejek"

Jeżeli ktoś stawia, oznacza to zazwyczaj, że wypijesz więcej, niż zamierzasz. Powiem, że raczej wolę płacić za siebie, a gdy nadchodzi moja kolej, wybieram dla siebie napój bezalkoholowy.

Co powiem lub zrobię, stawiając kolejkę:

.....
.....
.....

6. Zajmę się czymś dodatkowo

Znajduję dodatkowe zajęcie w sytuacjach, kiedy piję alkohol. Może to być na przykład rozmowa, słuchanie muzyki, gry zręcznościowe lub inne czynności, np. jedzenie (unikam jednak słonych potraw, które zwiększają pragnienie). Każde dodatkowe zajęcie oderwie mnie na jakiś czas od kieliszka i pomoże mi pić rzadziej.

Czym zajmę się dodatkowo, podczas sytuacji picia:

.....
.....
.....
.....

7. Szukam alternatyw

Unikam zwyczajowego picia zawsze, kiedy na przykład jestem znudzony/znudzona, czuję napięcie lub nie mam nic do roboty. Szukam innych sposobów na relaks lub lepsze samopoczucie.

Jakie znajduję inne sposoby na relaks, niż picie:

.....

.....

.....

8. Wybieram dni bez alkoholu

Wybieram, co najmniej 1–2 dni w tygodniu, kiedy nie piję alkoholu w ogóle. W pozostałe dni nie przekraczam dwu porcji alkoholu, jeżeli jestem mężczyzną, i jednej, jeżeli jestem kobietą.

Dni tygodnia, w które w ogóle nie piję alkoholu:

.....

.....

.....

9. Piję mniejszymi porcjami

Sączę powoli i wybieram mniejsze kieliszki – na przykład 25 ml zamiast pięćdziesiątki, małe piwo zamiast dużego. Przedzielam picie alkoholu piciem napojów bezalkoholowych, wybieram napoje o niższej zawartości alkoholu, lub napoje bezalkoholowe.

Co zrobię, żeby pić mniejszymi porcjami:

.....

.....

.....

.....

10. Nagradzam się

Zapisuję swoje osiągnięcia. Chwalę się za zrealizowanie celu. Zmniejszanie ilości wpijanego alkoholu wymaga siły woli i samokontroli – odczuwam z siebie dumę, gdy osiągnę sukces. Zrobię sobie prezent za pieniądze, zaoszczędzone na piciu. Nawet częściowa realizacja celu jest dobrą próbą. Będę wobec siebie szczerzy/szczera. Nagrodzę się tylko za sukcesy w realizacji wcześniej wyznaczonych celów.

Na co wydam pieniądze, zaoszczędzone na piciu:

.....

.....

.....

.....

Nie ryzykuję



Po użyciu alkoholu zwiększa się ryzyko, że stanę się ofiarą bądź sprawcą wypadku. Nigdy nie kieruję pojazdami po wypiciu alkoholu. Nie zgadzam się także na podwiezienie przez kogoś, kto pił. Zamiast tego wybieram komunikację publiczną. Praca przy maszynach, pływanie, a nawet przechodzenie przez ulicę jest znacznie bardziej niebezpieczne po użyciu alkoholu. Odkładam na później załatwienie trudnej sprawy, jeżeli przedtem piłem/piłam.

Dodatkowe informacje

Dodatkowych informacji udzieli mi pracownik socjalny lub doradca rodzinny. Mogę także zadzwonić do telefonu zaufania. Zapisuję sobie poniżej od razu wszelkie pytania i wątpliwości, aby zadać je następnie podczas spotkania albo w rozmowie telefonicznej. Jeżeli pomimo stosowania się do wskazówek z tego poradnika nadal mam kłopoty z piciem, mogę zwrócić się o pomoc do każdej placówki leczenia odwykowego.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mój tygodniowy dzienniczek picia (1)

dzień	kiedy	gdzie	co	z kim	liczba porcji
Łączna liczba porcji alkoholu w tygodniu					

Mój tygodniowy dzienniczek picia (2)

dzień	kiedy	gdzie	co	z kim	liczba porcji
Łączna liczba porcji alkoholu w tygodniu					

Mój tygodniowy dzienniczek picia (3)

dzień	kiedy	gdzie	co	z kim	liczba porcji
Łączna liczba porcji alkoholu w tygodniu					

Mój tygodniowy dzienniczek picia (4)

dzień	kiedy	gdzie	co	z kim	liczba porcji
Łączna liczba porcji alkoholu w tygodniu					

Notatki

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.