

Što je ovisnost o alkoholu? Ovisnost o alkoholu je ozbiljan problem. To je obrazac pijenja previše alkohola koji ometa vaš svakodnevni život. Možda ćete patiti od zlouporabe alkohola ako pijete previše alkohola odjednom ili prečesto tijekom tjedna. Nemogućnost suzdržavanja od alkohola možete štetiti vašim obiteljskim odnosima i uzrokovati nemogućnost rada na poslu i na drugim područjima života.

Zlouporaba alkohola može dovesti do fizičke ovisnosti o alkoholu odn. do alkoholizma. Previše alkohola odjednom također može dovesti do trovanja alkoholom. Jedno alkoholno piće definirano je kao boca piva od 1/2 l; čaša vina od 2 dcl ili 1,5 dcl destiliranog alkoholnog pića sa 80% (poput viskija, ruma ili tekile).

### **Pretjerujete sa alkoholom ako:**

- tjedno popijete 7 pića ili više od 3 pića (za žene)
- tjedno pijete više od 14 pića ili više od 4 pića (za muškarce)
- tjedno popijete više od 7 pića ili više od 3 pića (za muškarce i žene starije od 65 godina).

Konzumiranje ovih količina alkohola šteti vašem zdravlju, odnosima, poslu i / ili uzrokuje pravne

## Ovisnost o alkoholu

Autor Familydoctor.org

Četvrtak, 10 Listopad 2019 00:00

---

probleme.

### Simptomi zlouporabe alkohola

- Pokušali ste prestati koristiti alkohol tjedan dana ili više, ali ne možete potrajati nekoliko dana
- Kad počnete, ne možete prestati piti
- Prepoznajete li da se trebate zaustaviti ili smanjiti
- Ne možete raditi na poslu ili kod kuće dok pijete
- Osjećate se krivom nakon što ste popili
- Drugi vam govore da imate problem
- Osjećate se iznervirani kritikom vašeg pijenja
- Ujutro popijete piće, kako biste se nastavili nakon što ste previše popili noć prije
- Fizički ste povrijedili nekoga drugog ili sebe u vidu nesreće ili nezgode
- Sakrivate svoje piće ili alkohol

## Ovisnost o alkoholu

Autor Familydoctor.org

Četvrtak, 10 Listopad 2019 00:00

---

- Imate nesvjestice i gubitak memorije nakon što ste popili previše
- Depresivni ste
- Dobivate prometne kazne dok vozite pod utjecajem alkohola
- Vaše pijenje ometa vaše odnose
- Ruke vam se tresu.

### Utjecaj alkohola na zdravlje

Alkohol utječe i na vaše zdravlje na druge načine. Može izazvati cirozu, bolest jetre. To je značajan uzrok smrti kao i ozljede uslijed nesreća. Može oštetiti zdravlje vaše bebe ako žena pije alkohol tokom trudnoće.

Može izazvati čir na krvarenju i nadražiti sluznicu vašeg želuca. Alkohol također može uzrokovati debljanje, mučninu ili vrtoglavicu, loš zadah i kožu.

### Što uzrokuje zlouporabu alkohola?

Ljudi zloupotrebljavaju alkohol iz više razloga. To može biti posljedica socijalnog pritiska, želje za opuštanjem, mehanizma suočavanja s anksioznošću, depresije, napetosti, usamljenosti, sumnje u sebe ili nesretnosti ili obiteljske povijesti zlouporabe alkohola.

### Kako se dijagnosticira zlouporaba alkohola?

Mnogi ljudi koji zlostavljaju alkohol čut će od obitelji i prijatelja da imaju problem. Općenito, liječnici vjeruju da osoba zloupotrebljava alkohol kada:

- Višekratna upotreba alkohola ometa vaše odgovornosti na poslu, u kući ili u školi
- Višekratna upotreba alkohola dovodi vas ili nekog drugog u fizičku opasnost (vožnja, rukovanje strojevima, miješanje alkohola i lijekova, pijenje alkohola dok ste trudni)
- Višekratna upotreba alkohola dovodi do pravnih problema
- Višekratna upotreba alkohola šteti vašim vezama.

### Može li se spriječiti ili izbjeći zlouporaba alkohola?

## Ovisnost o alkoholu

Autor Familydoctor.org

Četvrtak, 10 Listopad 2019 00:00

---

Ako imate obiteljsku povijest alkoholizma ili zlouporabe alkohola, možda ćete morati više raditi na odupiranju ili ograničavanju alkohola. Ostali načini za smanjenje konzumiranja alkohola uključuju:

- Ograničite se na jedno piće kada sami ili sa prijateljima
- Potražite liječenje osnovnih stanja mentalnog zdravlja
- Izbjegavajte provoditi vrijeme s drugima koji zloupotrebljavaju alkohol
- Razgovarajte s liječnikom
- Razmislite o ulasku u skupinu za podršku koju čine i drugi koji su suočeni sa istim izazovom.

[Familydoctor.org](http://Familydoctor.org)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}