

Limity spożycia

PICIE ALKOHOLU O NISKIM RYZYKU

MĘŻCZYŹNI

- **Jeżeli pijesz alkohol codziennie to:**
 - powinieneś zachować co najmniej dwa dni abstynencji (najlepiej dzień po dniu) w tygodniu,
 - nie przekraczaj granicy 4 porcji standardowych (tzn. 40g czystego, 100% alkoholu) dziennie. Cztery porcje alkoholu to: 2 półlitrowe piwa, 2 kieliszki wina (12%) o pojemności 200ml lub 120ml wódki.
- **W ciągu tygodnia** nie pij więcej niż 280mg czystego alkoholu, co jest równoważne z ok. 13 półlitrowymi butelkami piwa, nieco ponad 3 butelkami wina (o pojemności 0,75 litra) lub 0,8 litra wódki.
- **Pijąc okazjonalnie** nie przekraczaj **jednorazowo** 6 porcji standardowych (60g czystego alkoholu), tzn. nie wypijaj przy jednej okazji więcej niż 3 półlitrowe butelki piwa, 3 kieliszki wina o pojemności 200ml każdy lub 180 ml wódki.

KOBIETY

- **Jeżeli pijesz alkohol codziennie to:**
 - powinnaś zachować co najmniej dwa dni abstynencji (najlepiej dzień po dniu) w tygodniu,
 - nie przekraczaj granicy 2 porcji standardowych (tzn. 20g czystego, 100% alkoholu) dziennie. Dwie porcje alkoholu to: 1 półlitrowe piwo, 1 kieliszek wina (12%) o pojemności 200ml lub 60ml wódki.
- **W ciągu tygodnia** nie pij więcej niż 140ml czystego alkoholu, co jest równoważne z 7 półlitrowymi butelkami piwami, niecałymi dwoma butelkami wina (o pojemności 0,75 l) lub 420 ml wódki (ok.0,8 półlitrowej butelki wódki).
- **Pijąc okazjonalnie** nie przekraczaj **jednorazowo** 4 porcji standardowych (40g czystego alkoholu), tzn. nie wypijaj przy jednej okazji więcej niż dwie półlitrowe butelki piwa, 2 kieliszki wina o pojemności 200ml każdy lub 120 ml wódki.

| | Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana dziennie | | Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana tygodniowo | |
|--------------------------------|--|-----------|--|-----------|
| | Kobiety | Mężczyźni | Kobiety | Mężczyźni |
| Picie alkoholu o niskim ryzyku | do 20 | do 40 | do 140 | do 280 |

Zachowuj przynajmniej dwa dni abstynencji w tygodniu!

Każdy z nas może indywidualnie reagować na alkohol, dlatego informacje tu przedstawione mają charakter wskazówek, które należy brać pod uwagę chcąc upewnić się, czy picie jest bezpieczne. Nie ma jednak uniwersalnych kryteriów do diagnozy bezpiecznego picia, a podane limity nie gwarantują, że osoba pijąca alkohol nie uzależni się.

PICIE RYZYKOWNE

Picie ryzykowne to utrwalony wzór picia alkoholu rodzący wysokie ryzyko zaistnienia poważnych szkód dla zdrowia psychicznego i fizycznego, nie przynoszący natomiast wyraźnych szkód dla zdrowia somatycznego i psychicznego w chwili obecnej. Innymi słowy mówiąc jest to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i łącznie w określonym czasie) i w niewłaściwych okolicznościach (np. w ciąży, w trakcie brania leków, w trakcie choroby, w pracy, przed prowadzeniem pojazdów mechanicznych). Można oczekiwać, że jeśli obecny model picia nie zmieni się, to pojawią się konsekwencje.

| | Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana dziennie | | Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana tygodniowo | |
|-------------------------------|--|-----------|--|-----------|
| | Kobiety | Mężczyźni | Kobiety | Mężczyźni |
| Ryzykowne spożywanie alkoholu | 20 - 40 | 40 - 60 | 140 - 209 | 280 - 349 |

PICIE SZKODLIWE

Picie szkodliwe to model picia alkoholu, który już powoduje szkody zdrowotne. Mogą one przybierać formę szkód somatycznych (np. uszkodzenie wątroby, nadciśnienie tętnicze) lub psychicznych (stany depresyjne, stany lękowe, drażliwość, nadpobudliwość). Nie występują tu objawy uzależnienia.

| | Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana dziennie | | Ilość czystego alkoholu w gramach spożywana tygodniowo | |
|-------------------------------|--|-----------|--|--------------|
| | Kobiety | Mężczyźni | Kobiety | Mężczyźni |
| Szkodliwe spożywanie alkoholu | ponad 40 | ponad 60 | 210 i więcej | 350 i więcej |

UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU

Uzależnienie jest chorobą, zgodnie z Międzynarodową Klasyfikacją Chorób Urazów i Przyczyn Zgonów - edycja X, rozpoznawaną z symbolem statystycznym F 10.2.

Aby rozpoznać u kogoś uzależnienie muszą u niego wystąpić w ciągu ostatniego roku przynajmniej trzy z poniżej wymienionych objawów:

Głód alkoholowy - subiektywne poczucie łaknienia alkoholu

Silne wewnętrzne nieprzyjemne doznania podobne do głodu, którym towarzyszy wewnętrzny przymus wypicia, połączony z uczuciem paniki i obawą, że się nie wytrzyma długo bez alkoholu.

Zmiana tolerancji na alkohol

Organizm zaczyna inaczej reagować na alkohol - wypicie tej samej ilości co kiedyś powoduje słabsze niż poprzednio efekty - żeby uzyskać ten sam efekt (np. rozluźnienie, uczucie bycia na rauszu) co poprzednio, trzeba wypijać więcej niż kiedyś. Np. kiedyś po jednym piwie występowało poczucie rozluźnienia, obecnie trzeba wypić dwa - trzy. Towarzyszy temu wzrost tempa picia. Niektórzy używają określenia: „uodporniłem się na alkohol”. Pojawia się tzw. „mocna głowa”. W dalszych fazach choroby następuje obniżenie tolerancji - przy dawkach alkoholu mniejszych niż poprzednio pojawiają się podobne efekty nietrzeźwości.

Zespół abstynencyjny

Gdy człowiek przerywa dłuższe picie lub zmniejsza ilość wypijanego trunku pojawiają się bardzo przykre objawy - niepokój i drażliwość, dreszcze i drżenie kończyn, skurcze mięśniowe, potliwość, mdłości, wymioty, bezsenność, a nawet zaburzenia świadomości i majaczenia. U niektórych mogą pojawić się omamy - dźwięki lub obrazy dla innych niewidoczne. Osoba uzależniona odkrywa, że można usunąć te cierpienia przy pomocy alkoholu. „Klin” zaczyna skutkować.

Utrata kontroli

Występuje ograniczenie zdolności powstrzymywania się od picia. Zdarza się, że część osób może odraczać czy opóźniać rozpoczęcie picia. Natomiast po wypiciu pierwszej dawki alkoholu pojawia się niezdolność do decydowania o ilości wypijanego alkoholu i o momencie przzerwania picia.

Koncentracja życia wokół picia

Konsumpcja alkoholu staje się czymś bardzo ważnym: dużo uwagi i wysiłków jest skoncentrowanych wokół organizowania okazji do wypicia i zapewnienia sobie dostępności alkoholu, ewentualnie redukcji szkód zdrowotnych związanych z alkoholem. Utrudnienie dostępności alkoholu budzi niepokój lub irytację. Urywają się lub tracą na atrakcyjności kontakty społeczne z osobami niepijącymi. Alkohol staje się tematem myśli, żartów i wypowiedzi. Część osób zaczyna planować dzień pod kątem możliwości wypicia. Pojawia się pełne napięcia oczekiwanie np. na wieczór, kiedy będzie można się napić. Tracą na atrakcyjności alternatywne w stosunku do picia alkoholu sposoby spędzania wolnego czasu.

Picie mimo wiedzy o szkodliwości

Z czasem większość osób orientuje się, że nadużywanie alkoholu nie jest zdrowe, ma świadomość pojawiania się trudnych sytuacji związanych z alkoholem, np. niezadowolenia rodziny, kłótni w domu, obniżenia sprawności intelektualnej lub wydajności w pracy, złego samopoczucia po dużym picu. Jednak mimo tego nie udaje im się powstrzymać konsumpcji alkoholu, co zwraca uwagę otoczenia.