

# **Problem z alkoholem? Ja?**

**Faktem jest, że często osoba, która jest uzależniona od alkoholu jako OSTATNIA zdaje sobie sprawę, że ma problem z alkoholem!**

**Rozważ poniższe aspekty:**

- **Czy masz silną potrzebę picia?**
- **Gdy już zacząłeś/ęłaś pić, czy jest Ci trudno przestać?**
- **Czy pijesz potajemnie? Czy pijesz w samotności?**
- **Czy mieszasz różne alkohole?**
- **Czy zaczynasz pić rano?**
- **Czy masz "drgawki"?**
- **Czy pijesz więcej niż powinieneś/naś, gdy znajomi czy rodzina zachęcają Cię do picia?**
- **Czy kiedyś 'urwał Ci się film'?**
- **Czy czujesz poczucie winy z powodu swojego picia?**
- **Czy występują kłótnie między Tobą, a członkami Twojej rodziny?**
- **Czy między kuzynami, znajomymi, przyjaciółmi, bliskimi czy kolegami w pracy?**
- **Jeżeli pracujesz, czy często jesteś nieobecny/a w pracy, lub czy masz problemy w pracy? Czy masz problemy pieniężne lub inne?**
- **Czy cierpisz z powodu słabego zdrowia? Masz zamgloną wizję? Niewyraźną mowę? Depresję? Utratę apetytu? Napady złości? Czy gorsze?**

**Jeżeli którykolwiek z powyższych aspektów dotyczy Ciebie  
MOŻESZ MIEĆ PROBLEM Z UZALEŻNIENIEM  
ALKOHOLOWYM**

**Nałogowe nadużywanie alkoholu prowadzi do braku respektu dla samego siebie, niszczy związki międzyludzkie jak i ma poważny wpływ na zdrowie fizyczne, umysłowe i emocjonalne.**

**Porozmawiaj z personelem z programu ds. narkotyków i alkoholu. Pomożemy Ci z Twoimi problemami i Twoim uzależnieniem.**

**Zadzwoń pod 0208 843 0945**

# Uzależnienie alkoholowe

Odpowiedzi na pytanie dlaczego ludzie nadużywają alkohol jest tyle ile ludzi mających problem z alkoholem. Niektórzy piją z samotności czy odręczenia lub mają problemy osobiste lub tożsamościowe. Inni piją, gdyż nie chcą oddstawać od towarzystwa. Niektórzy piją ponieważ fizycznie lub psychicznie są uzależnieni od alkoholu.

**Jest bardzo ważne abyśmy zdawali sobie sprawę jak skutki nadużywania alkoholu wpływają negatywnie nie tylko na uzależnioną osobę, ale także na związki międzyludzkie i całą społeczność.**

**Nie jest prawdą, że osobą uzależniona od alkoholu będzie wyleczona gdy po prostu zamknie się ją z daleka od alkoholu.**

Osoby ubiegające się o pomoc w walce z uzależnieniem alkoholowym potrzebują różnego rodzaju pomocy, tak jak detox (odtrucie) i rehabilitację poprzez kursy, pomoc psychiatryczną, odpowiednie programy, spotkania indywidualne i w grupach. Członkowie rodziny i bliscy także potrzebują pomocy aby poradzić sobie ze skutkami nadużywania alkoholu.

**Porozmawiaj z personelem programu ds. narkotyków i alkoholu na temat poufnej porady i informacji o tym jaką pomoc możesz otrzymać na Ealingu.**

**Zadzwoń pod 0208 843 0945  
TO TWOJE ŻYCIE – WEŹ JE W GARŚĆ**



Alkoholicy w Wielkiej Brytanii wydają **30 miliardów funtów** rocznie. **1.7 miliardów funtów** przeznacza się na leczenie chorób wywołanych nadużywaniem alkoholu. Ciężkie pijaństwo kosztuje państwo **20 miliardów funtów rocznie. 17 milionów dni roboczych** jest straconych każdego roku z powodu kaca i chorób wywołanych nadużywaniem alkoholu. Przesłępstwa z powodu nadużywania alkoholu kosztują **7.3 miliardów funtów. 4.7 miliarda funtów** jest wydanych na pomoc ofiarom przestępstw na tle alkoholizmu takich jak przemoc w rodzinie i seksualna. Co roku notowanych jest **1.2 miliona aktów przemocy** spowodowanych nadużywaniem alkoholu. Około **1.3 miliona dzieci** jest dotkniętych problemem alkoholizmu przez swych rodziców