

ویژگی های ترک خفیف الکل:

احتمال تجربه:

لرزش

تحریک پذیری

بی اشتهايي

تهوع، استفراغ و ناراحتی اپیگاستر

بالا رفتن مختصر تا متوسط علائم حیاتی و بی خوابی وجود دارد.

علائم در عرض ۲۴ ساعت به اوج می رسد و ممکن است در عرض ۷۲-۴۸ ساعت فروکش کند.

در موارد متوسط و شدید ترک الکل درمان دارویی و بستری کوتاه مدت ممکن است لازم باشد.

نوتوانی :

از آنجایی که الکل در میان افراد جامعه رواج پیدا کرده و از طرفی در جمع های دوستانه و مهمانی ها نیز به شیوه های مختلفی وجود دارد ترک آن با سختی های زیادی همراه است. همچنین افرادی که علائم اعتیاد به الکل را دارند الکلی بودن خود را انکار می کنند به همین دلیل بسیاری از افرادی که برای ترک اقدام می نمایند در وضعیت وخیمی قرار گرفته اند. خانواده ها باید توجه داشته باشند که به دلیل وابستگی به این ماده و فشار همسالان ممکن است افراد به راحتی زیر بار ترک الکل

نروند و در این مواقع نقش خانواده در ترک اعتیاد بسیار پررنگ می شود.

کسانی که به الکل اعتیاد پیدا می کنند، اغلب بخاطر لذت نوشیدن یا کسب پذیرش دیگران، به این عمل معتاد

می شوند. لازم است که شما مهارت ها و مکانیسم های مقابله با پیشنهادها و عدم قرار گرفتن در موقعیت ها را به کمک

مشاور و روانشناس یاد بگیرید. مهارت نه گفتن یا همان

مهارت جرات ورزی یکی از مهم ترین مهارت هایی است که می تواند در این زمینه به شما کمک کند. رفتار درمانی

رویکردی برای درمان رفتارهای نامناسب و تغییر و اصلاح رفتارهای خودویرانگر است. این شیوه درمانی در اصلاح

مشکلات رفتاری اشخاص یکی از متدهای موفق بوده است. ارتباط با روانشناس برای ترک مصرف الکل، درمان اختلالات

ناشی از مصرف، برطرف کردن علل گرایش به اعتیاد و

مشکلاتی که می تواند ترک فرد را ناموفق کند بسیار ضروری است. بنابر تجربه و مشاهدات، تعداد بسیار زیادی از افرادی

که فقط ترک جسمی را انجام داده اند دوباره به مصرف

برگشته اند و در مقابل محرک های بیرونی و وسوسه ها قادر به مقاومت نبوده اند. رویکرد انگیزشی و حمایت روانشناس

در راه ترک الکل بسیار مفید است. همچنین درمان های فردی (مراجعه به روانشناس) و درمان های گروهی (گروه های

الکلی بی نام) میتواند کمک کننده باشد.

بسمه تعالی

بیمارستان شهداء بناب

الکل ؛ مضرات و ترک آن

تهیه و تنظیم:

دکتر علی حقیقت

(متخصص اعصاب و روان)

معصومه رضایی

کارشناس پرستاری (سوپروایزر آموزش سلامت)

منبع :

کاپلان و سادوک

تهیه: دی ماه ۱۴۰۱

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

متاسفانه در میان جوانان و نوجوانان، مصرف مشروبات الکلی به شدت رواج پیدا کرده است و این موضوع یک حقیقت انکارناپذیر به شمار می‌رود. این نوشیدنی‌ها عوارض بسیار بدی را برای جسم و روان مصرف‌کننده به همراه خواهند داشت و به همین خاطر است که روی مصرف نکردن آن تاکید فراوان می‌شود.

مصرف مداوم نوشیدنی‌های الکلی مانند مواد مخدر، اعتیاد را به همراه می‌آورد. حتی خیلی از کسانی که حالا از عوارض و اثرات مشروبات الکلی روی بدن مطلع شده‌اند و قصد ترک آن را دارند، نتوانسته‌اند با موفقیت آن را کنار بگذارند و این امری نگران‌کننده است.

عوارض مصرف الکل

(۱) مشکلات کبدی

مشکلات کبدی ناشی از مصرف زیاد مشروب، با علائم زیر خود را نشان می‌دهد:

- دردهای شکمی طولانی مدت
- زرد شدن بیش از حد سفیدی چشم، رنگ ادرار و پوست
- تب‌های شدید و مکرر

(۲) مشکلات قلبی

مصرف زیاد و مکرر مشروبات الکلی باعث می‌شود تا احتمال بروز بیماری و حملات قلبی در فرد شدت پیدا کند. کسانی که مدام از مقدار زیادی مشروبات الکلی استفاده می‌کنند، خطرانی از قبیل فشار خون، سکته قلبی و غیره بیشتر آن‌ها را تهدید خواهد کرد.

(۳) امکان بروز سرطان

- سرطان گلو
- سرطان مری
- سرطان حنجره
- سرطان دهان
- سرطان روده
- سرطان سینه (در خانم‌ها)

(۴) بروز مشکلات مغزی مختل ساختن موارد زیر است:

- قدرت تصمیم‌گیری
- نحوه قضاوت
- ضعیف شدن حافظه

(۵) عوارض الکل بر پانکراس

شکم دردهای مزمن و طولانی مدت، نشانه‌هایی از بروز مشکلات پانکراتیت ناشی از مصرف بی‌رویه مشروبات الکلی خواهد بود که در اکثر موارد، درمان قطعی برای آن وجود نخواهد داشت.

(۶) تضعیف سیستم ایمنی

نوشیدن مشروبات الکلی اثر سوء فراوانی روی دفاع‌های بدن می‌گذارد و باعث می‌شود تا گلبول‌های سفید دیگر توانایی محافظت از بدن را در برابر بیماری‌های گوناگون نداشته باشند.

۳ گام مهم در ترک الکل

(۱) مداخله

(۲) سم زدایی

(۳) نوتوانی است

اگر بیمار یک مشکل طبی عمده دارد، نخست باید بدان پرداخت. مثلاً در یک الکی با افسردگی شدید و افکار خودکشی، قبل از هر چیز باید به بستری و درمان افسردگی پرداخت. هم چنان که در فردی با خونریزی معده یا مشکل کبدی، این مسائل بر درمان الکیسم اولویت دارند.

مداخله:

مداخله مرحله وابستگی را تعیین می‌کند (سوء مصرف، وابستگی به الکل). مصرف‌کننده در کدام مرحله ی وابستگی است؟ انکار، تردید، آمادگی، عمل؟

سم زدایی:

اغلب افراد وابسته به الکل به هنگام ترک علائم نسبتاً خفیفی نشان می‌دهند. به این بیماران توصیه می‌شود:

- تغذیه خوب داشته باشند.
- استراحت کنند.
- از ترکیبات ویتامینه به خصوص B استفاده کنند.