

SVATKO, VRLO JEDNOSTVANIM POKUSOM,  
MOŽE PROVJERITI SVOJ ODNOS PREMA PIĆU.

TREBA PRESTATI PITI MJESEC DANA.

AKO SE U TOM VREMENU NE POJAVE  
RAZDRAŽLJIVOST, NESANICA, TJESKOBA,  
DRHTANJE RUKU,  
TE OSJEĆAJ DA NEŠTO NEDOSTAJE  
I AKO SE DOBRO OSJEĆATE,  
VRLO JE VJEROJATNO  
DA NISTE OVISNIK O ALKOHOLU.  
OVAJ POKUS SE MOŽE  
PONAVLJATI SVAKIH ŠEST MJESECI.  
ŽIVIMO ZDRAVIJI ŽIVOT-SAMO RECITE:

ŽIVIMO ZDRAVIJI ŽIVOT - SAMO RECITE:

NE



STOP

ZAVODU ZA JAVNO ZDRAVSTVO KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKE  
ŽUPANIJE

Savjetovanište za mlade i odrasle s problemom prekomjernog  
pijenja alkohola- OB "dr. T.BARDEKA" KOPRIVNICA Dnevna  
bolnica

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA "CENTAR "

Adresa: KOPRIVNICA, Trg Tomislava dr. Bardeka 10/10  
(Zavod za javno zdravstvo, III kat)

Radno vrijeme: utorkom, srijedom od 17,00

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA "PODRAVKA"

Adresa: KOPRIVNICA, A.Starčevića 32  
(sastanci se održavaju na Starogradska bb-Muzej  
prehrane)

Radno vrijeme: četvrtak od 15,00

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA KRIŽEVCI

Adresa: KRIŽEVCI, F.Račkog 22 (iza vatrogasnog doma)  
Radno vrijeme: utorak i srijeda od 18,00

KLUBU LIJEČENIH ALKOHOLIČARA SV.I. ŽABNO

Adresa: SV.I.ŽABNO, Križevačka 2, (Dom zdravlja)  
Radno vrijeme: ljetno - srijeda od 20,00  
zimsko - srijeda od 19,00

ALKOHOL je u većini zemalja dopuštena i svima dostupna droga koja uništava čovjekov duh i tijelo, razara obitelj i čini čovjeka robom vlastite nemoći.

OVISNIK O ALKOHOLU je osoba kod koje je dugotrajno i prekomjerno pijenje alkoholnih pića dovelo do tjelesnih, živčanih, duševnih, obiteljskih, radnih i društvenih poremećaja.

### **ALKOHOLIZAM je bolest ovisnosti i LIJEČI SE**

#### KAKO SE RAZVIJA OVISNOST O ALKOHOLU?

Kineska poslovice kaže:

“Najprije čovjek uzima piće, zatim piće uzima piće i na kraju, piće uzima čovjeka.”

U početku pijenja alkoholnih pića, prije pojave ovisnosti, dolazi do privikavanja na alkohol. Alkohol se pije povremeno, radi opuštanja, u društvu, uglavnom izvan radnog vremena i još uvijek nije problem za širu okolinu, može se apstinirati (ne piti) i može se kontrolirati količina.

Početak ovisnosti znači sve češće pijenje i stvaranje navike. To rezultira problemima u odnosima s okolinom i slabijem udovoljavanju svakodnevnih obveza. Javljaju se smetnje pamćenja i osjećaj krivnje, dolazi do gubitka kontrole. Osoba mora piti zbog jake unutarnje potrebe jer se razvila psihička ovisnost o alkoholu.

U daljnjem razvoju ovisnosti, osoba svakodnevno mora popiti određenu količinu pića jer ako ne popije ima smetnje: drhtanje ruku, nemir, razdražljivost, mučninu, povraćanje, nastupila je i fizička ovisnost o alkoholu.

Alkohol je za čovjekov organizam otrov koji oštećuje gotovo svaki dio tijela. Oštećenje jetre, srca, mozga, kože, gušterače, upala želučane sluznice samo su neki od najčešćih problema.

Alkoholna padavica, na sreću, prestaje ako bolesnik ne pije. U alkoholiziranom stanju, čovjek postaje druga osoba. Netko nasilnik, razbijač, patološki ljubomoran, a drugi ravnodušan i depresivan. Teško shvaća smisao izrečenog, teško se izražava, zaboravljiv je i ponavlja stotinu puta jedno te isto. Svojim neugodnim i nepoželjnim ponašanjem veoma uznemiruje okolinu, radnu, a naročito obiteljsku. Na kraju ovisničkog puta, bez ikakvih kočnica, izražava čak i najniže strasti te je kadar teško vrijeđati svoje najbliže, maltretirati pa i spolno zloupotrijebiti nemoćnu maloljetnu djecu (prije svega svoju).

#### LIJEČENJE

Liječenje ovisnosti o alkoholu je složeno i u njegovu su središtu bolesnik i njegova obitelj. Liječe se započinje bolnički ili izvanbolnički i nastavlja se u KLA. Osnovni oblik liječenja jesu psihoterapija i socioterapija cijele obitelji kojoj se nastoji vratiti sklad i poboljšati narušeni odnosi.

#### ŠTO SE MOŽE UČINITI?

**Ovisnik o alkoholu i njegova obitelj NE MOGU riješiti problem sami.**

#### POTRAŽITE POMOĆ

Zatražite savjet svojeg liječnika, uz njegovu uputnicu potražite pomoć u bolnici ili se osobno javite u Savjetovalište te u Klub liječenih alkoholičara.

1. Jeste li ikada odlučili prestati piti tjedan ili više dana, a izdržali ste samo par dana?

DA NE

2. Jeste li ikada odabrali da će te piti samo jednu vrstu pića u nada da će vas držati dalje od ostalog alkohola?

DA NE

3. Pijete li ujutro zadnjih godinu dana?

DA NE

4. Imate li zdravstvenih problema koji su povezani s pijenjem alkoholnih pića posljednjih godinu dana? (povećanu jetru, povišene masnoće u krvi ...)

DA NE

5. Da li vaše pijenje uzrokuje probleme u vašem domu?

DA NE

6. Jeste li propustili otići na posao jer vam je bilo loše zbog pijenja?

DA NE

7. Nastojite li sakriti koliko pijete?

DA NE

8. Kad ste trijezni, možete li se sjetiti svih događaja iz vremena kad ste bili opiti?

DA NE

9. Imate li problema s novcem jer prekomjerno pijete?

DA NE

10. Jeste li ikada osjetili da bi vaš život bio bolji da ne pijete?

DA NE

**Jeste li odgovorili s DA tri ili više puta?**

Ako jeste, vi vjerojatno imate problema s alkoholom. Zašto to kažemo? Zato što to potvrđuje stotine osoba iz Klubova liječenih alkoholičara. Njihovo iskustvo kazuje da je priznati da imaš problema s prekomjernim pijenjem težak, ali jedini ispravan put koji vodi izlječenju.