

FÜGGŐSÉGEK



Jól ismert tény, hogy a dohányzás és a túlzott alkoholfogyasztás növeli számos krónikus betegség és a halálozás kockázatát. A kábítószeres használata pedig súlyos viselkedési, kognitív és fiziológiai problémákkal járhat. A szokásszerű szerhasználat vagy a kockázatos viselkedés körforgásában lévő emberek kezelése időt, különböző megközelítéseket és sok próbálkozást igényel. A türelem, valamint a másoktól kapott támogatás fontos a célok eléréséhez.

Hatékony kezelési modellek

- Egyéni vagy csoportos terápia a mögöttes kiváltó okok feloldására
- Gyógyszeres kezelések
- Más életmódrvostani pillérek alkalmazása (stressz csökkentése mozgással, meditációval és tudatos jelenléttel, egészséges táplálkozás, jobb alvás, valamint a társas kapcsolatok javítása)
- Kezelések kombinációja többféle módszerrel, beleértve a gyógyszeres támogatást



A visszaesések normálisak, és a változási folyamat részének tekintendők. A célkitűzés, a támogatás és a kitartás a kulcs!

Tudnivalók az alkoholról

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) rákkutatásra specializálódott ügynöksége, a Nemzetközi Rákkutató Ügynökség (IARC), az alkoholt az 1-es csoportba tartozó rákkeltő anyagként osztályozza, ennek jelentése: biztosan rákkeltő, ez a legmagasabb elérhető besorolás. Az utóbbi két évtized kutatásai egyértelműen bebizonyították, hogy nincs olyan alkoholmennyiség, mely ne lenne káros a szervezet számára. Már kis mennyiségű alkohol fogyasztása is emeli a daganatok kialakulásának kockázatát. Magyarországon az alkohollal összefüggő halálozás csökkenő tendenciát mutat a kilencvenes évek óta, de 2017-ben még mindig másfélszerese volt az Európai Unió átlagának. A KSH adatai szerint Magyarország világelső az alkoholbetegség és az alkohollal összefüggő betegségek lakosságárányos számában, a magyar férfiak több mint harmada érintett. A túlzott mértékű alkoholfogyasztás közel negyvenféle betegség kialakulásában játszhat szerepet.

Alkoholegységek

1 alkoholegység = 10 gramm (10 ml) tiszta alkohol, amely átlagosan megfelel:

- 1 korsó (3 dl) sör (4-5%)
- 1 dl bor (10-12%)
- 3 cl tömény ital (pálinka, vodka, whisky - 40%)

Fontos: Az egyén dönthet úgy is, hogy egyáltalán nem fogyaszt alkoholt, ami a legbiztonságosabb választás, vagy ihat mértékkel, ebben az esetben a bevétel a férfiaknál naponta legfeljebb 2 italra, a nőknél legfeljebb 1 italra korlátozódik.

Célok a kockázatos szerek elkerüléséhez

A szerhasználattal (dohány, alkohol vagy egyéb kábítószeres) kapcsolatos célok kitűzése remek módja a változtatások megkezdésének. Egy példa: „A reggeli cigarettámat rágógumira cserélem legalább 5 napon ezen a héten, a következő négy héten keresztül. Megkérem a partnerem, hogy támogasson az utam során, és használok egy ingyenes applikációt is támogatásként a céloom eléréséhez.”

Specifikus - Mit szeretnél megváltoztatni?

Mérhető - Mennyit vagy hányat fogsz hozzáadni, kiiktatni vagy megváltoztatni?

Elérhető - Inspirálni fog vagy inkább túlterhel ez a cél?

Realisztikus - El tudod képzelni a sikert? (gondolj a fejlődésre a tökéletesség helyett)

Időhöz kötött - Milyen gyakran vagy mennyi ideig fogod végrehajtani ezt a változtatást?

