

Alkoholizm - wersja light

Relaksuje, pociesza, przyjemnie pobudza. Młode, wykształcone i niezamężne **kobiety** coraz częściej nadużywają alkoholu. Weekend to dla nich czas odreagowania i zapomnienia.



Udostępnij 4

Osoby uzależnione mają zwykle złudne poczucie kontroli nad swoim życiem #©123RF/PICSEL

Bez wina nie ma spotkania z przyjaciółkami. Piwo? Zawsze w większym **towarzystwie**. Wypoczynek też zwykle z alkoholem, który pozwala się zrelaksować, gdy jesteś zmęczona lub rozdrażniona. Ale masz usprawiedliwienie - pijesz tylko w weekendy, na dodatek nigdy do nieprzytomności. Kontrolujesz się. Jest się czym przejmować?

REKLAMA

Dziękujemy za opinię. [Wstecz](#)

Sprawdzimy tę reklamę, by poprawić jakość reklam, które pokażemy Ci w przyszłości.

Pomóż nam pokazywać trafniejsze reklamy – zaktualizuj swoje [ustawienia reklam](#).

- Picie ryzykowne nie oznacza jeszcze uzależnienia. Wszystko zależy od tego, co się dzieje, kiedy alkoholu nie ma - mówi Sylwia Dereń, terapeutka z Kliniki Nadzieja w Siedlcu pod Wrocławiem.

Według szacunków WHO, w Polsce alkoholu nadużywa 2,4 proc. kobiet. Z raportu opublikowanego przez Ministerstwo Zdrowia w 2012 roku wynika, że najczęściej piją kobiety młode, niezamężne lub rozwiedzione.

się bawić bez picia. Nie wiedzą, jak się odprężyć bez

alkoholu. Dlaczego tak się dzieje?

- To ucieczka od codziennego stresu i przeciążenia, ale też od samotności i frustracji. Można prowadzić bogate życie towarzyskie i robić karierę zawodową, a jednocześnie nie umieć budować trwałych relacji - wyjaśnia Sylwia Dereń. Alkohol odpręża, ale **problemy** życiowe znikają tylko na chwilę. Kiedy działania alkoholu mija, stajemy się jeszcze bardziej nerwowe. Wtedy znowu pomaga lampka wina. Kiedy można mówić o uzależnieniu?

Za rozstanie i za awans

Osoby uzależnione mają zwykle złudne poczucie kontroli nad swoim życiem.

- Trzeba sobie zadać pytanie: czy potrafimy zrezygnować z alkoholu? Jeśli nie potrafimy już bez niego funkcjonować, to znaczy, że zaczyna się nałóg - wyjaśnia Sylwia Dereń. **Kobiety** częściej niż mężczyźni wpadają w uzależnienie z powodu problemów emocjonalnych. Gorzej znoszą problemy w związkach i rozstania.

Jeśli piją głównie w weekendy, a w tygodniu alkohol nie przeszkadza im się realizować zawodowo, to uważają, że nie mają żadnego problemu. Powstaje spirala samooszukiwania się, złożona ze złudnego poczucia kontroli nad swoim zachowaniem, pustych nadziei i obietnic, wymówek i kłamstw.

- Ukrywanie uzależnienia przed sobą to równia pochyła. Taka postawa tylko je pogłębia, ale to też typowy mechanizm. Zgłaszają się na leczenie dopiero wtedy, gdy zdarzy się jakaś katastrofa i poczują, że przestają być sobą i kontrolować swoje zachowania - opowiada Sylwia Dereń.

Wstyd się przyznać

Uzależnienia zawsze są związane z tym, że człowiek nie potrafi radzić sobie z emocjami. Stąd biorą się różne lęki, poczucie pustki czy stres. Jak wygląda leczenie w przypadku kobiet uzależnionych od alkoholu?

- Obszary problemowe są tu często inne niż w przypadku mężczyzn. Kobiety mają głębsze poczucie winy i wstydu - wyjaśnia Sylwia Dereń. Po zidentyfikowaniu źródeł uzależnienia, podstawą leczenia zawsze jest budowanie konstruktywnych emocji, a także umiejętności tworzenia zdrowych relacji z ludźmi.